

# 不吃早饭易得 6 种病

分别是胃炎、胆结石、盆腔炎、感冒、心血管疾病、蛀牙

早饭在一日三餐中是最重要的餐，它为开始新的一天补足营养和能量。近日，英国《每日邮报》刊文警告，长期不吃早饭，各种病就会不请自来。

1.胃炎、胃溃疡。不吃早饭对消化系统的危害首当其冲。正常情况下，头天晚上吃的食物经过 6 小时左右就从胃里排空进入肠道。第二天若不好好吃早餐和午餐，胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃黏膜层。长此以往，细胞分泌黏液的正常功能会被破坏，很容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。

2.胆结石。美国德州大学研究

人员建议，早餐要尽量少吃油腻的食物，不能因为早上赶着上班或者赖床而不吃早餐。因为在空腹的时候，胆汁容易淤积，极有可能引起结石症状。饮食偏荤喜甜者，也因脂肪和胆固醇摄入多，易形成胆结石。甜食过多又会促进胰岛素分泌，加速胆汁中胆固醇的沉积，形成胆结石。

3.月经不调、盆腔炎。很多爱美女性生活时，把早餐也算在内，这将为生殖系统健康埋下隐患。尤其冬季，不吃早餐，人体“火力”加倍不足，导致女性体寒，而这会使盆腔内的血管紧缩，致使卵巢功能紊乱，引发月经量过少，月经失衡，乃至闭经。

4.感冒。英国研究人员最近对 100 名学生进行调查研究后发现，经常感冒、生病这种情况尤其在不吃早饭的孩子身上发生。与那些不吃早饭的人相比，经常吃早饭的人，尤其是早饭吃谷类食物的人，患感冒较少，且较轻。

5.心血管疾病。伦敦圣乔治医院首席营养师凯瑟琳·柯林斯认为，长期不吃早餐，容易使低密度脂蛋白沉积于血管内壁，导致动脉硬化的发生。另外，有科学家曾对长期不吃早餐的人群进行过详细研究，发现其患心肌梗塞等病症的几率也比正常进食早餐的人群高出许多。

6.蛀牙。最近美国科学家所做

的一项研究表明，年龄在 2~5 岁，常常不吃早餐的儿童，患蛀牙的风险是吃早餐儿童的 4 倍还要多。因为，不爱吃早餐的儿童在感到饥饿时往往喜欢求助于零食，容易形成一遇早餐就出现厌恶或恶心的条件性反射，而且零食中的高糖分给蛀牙的发生创造了环境。

早餐一定要吃，还要吃得健康。哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科副教授刘勇提醒，健康早餐应包含脱脂的牛奶、酸奶或乳酪(3 岁以下儿童应吃不脱脂的乳制品)和粮食制品，也就是说，应有燕麦片粥、全麦面包、水果(水果食品)或果汁。(陈虞)

## 过季冬装巧收纳

纯棉放底层 丝质摆上面 羽绒先拍松

天气转暖，臃肿厚重的衣服全都该收进柜子里了。可令人发愁的是，收起来的衣服到了第二年皱巴巴又发黄，甚至还可能发霉。那么，该如何收纳，才能保证衣物洁净如新呢？

首先要将柜子清扫干净、通风，才能保证收纳的衣物不易发黄发霉。一般来说，衣橱下层的湿气较重，容易长霉，所以要把可以水洗的棉织衣物放在下层，中间抽屉放毛料制品，上层放最怕湿气的丝、绢等衣物。收纳时，要事先做好分类，拿出来穿时才容易整理，主要分为以下几类：

1.羊毛织物最怕压。羊毛是由蛋白质构成的，容易被侵蚀，即使只穿过一次，也要及时用中性洗涤剂清洗后再收起来。毛料大衣可套上防尘袋挂在大衣柜内，并在口袋和衣柜底部放一些樟脑丸或卫生球。羊毛衫最佳的收纳方案是将针织衫背面朝上，两侧的袖子向内折后，从下向上卷起，再收纳到纸质的口袋中。若因空间有限，就将羊毛衫塞到角落，会留下难看的折痕，伤害织物。

2.皮衣外面套件旧衬衫。如果皮衣不太脏，可用毛巾擦去表层浮尘，毛面皮及磨面皮可用橡皮擦拭。若仍无法擦拭干净，要交给专业店处理，不能自己用水或清洁剂洗。皮衣本身含有蛋白质和水，若收在密

封的袋子里，皮衣析出的水和蛋白质很可能使皮衣表面形成霉斑，而且皮衣叠放会出现折痕，甚至会黏在一起。正确的做法是在皮衣上均匀地涂抹一层保养油，然后挂在阴凉通风处，外面再套一件纯棉的旧衬衫。皮草可以用掸子轻轻拍去表面的灰尘，理顺毛锋，然后毛朝里，套上防尘袋挂在衣橱内。

3.羽绒服收前先拍松。羽绒服收藏前应洗净晒透。将其挂在阴凉处晾干，不能让阳光直射。收纳前一定要拍松，不要让羽绒板结，否则第二年板结的羽绒就很难再拍松了。由于羽绒含蛋白质和脂肪，易遭虫害，存放时必须放卫生球等，但不要与面料直接接触。

4.鞋子上下错开放。将皮鞋去除污垢、擦拭干净后，涂上鞋油，再塞些报纸进去，用来吸湿。还可以把泡过的茶叶渣或咖啡渣，晒干之后装进布袋放在鞋里，就成了天然的除臭剂。鞋多的话，可将鞋盒沿对角线裁成一半，上下错开放。

5.被子要晒对时间。被子收前要晒，可是晾晒也有讲究。羊毛被应该利用上午 10~11 时或下午 3~4 时的温和阳光间晾晒 2~3 小时，切勿直接暴晒于阳光下，以免造成纤维破坏。蚕丝蛋白会因紫外线影响而变质，纤维脆化。晾晒时，最好用早晨、午后较微弱的阳光，或置于通风



阴凉处风干。

被子经过炎热的夏天，等到第二年冬天再用时，会有异味，盖在身上发痒，这都是螨虫惹的祸。因此，收纳被褥时，一定要放樟脑球。天津药物研究院副研究员李红珠博士指

出，樟脑球要用白纸或白布包好，接触过樟脑球的被子，用前应先晒一晒。如果不喜欢樟脑丸的味道，或对防虫剂过敏，不妨自己动手做天然驱虫剂，将一匙胡椒粒、干烟草或干菊花瓣装进布袋中即可。(徐文婷)



咬手指甲、经常迟到等不良习惯也许是在不经意间养成的，但的确让人苦恼。美国精神分析师、心理学家、运动生理学家和认知疗法学者提供了一些小窍门，能够改掉这些坏习惯，让你“重新做人”。

1.坐立不安。喝了过多的咖啡因饮料或吃糖太多，导致肾上腺素分泌过量，精力过剩，就会坐立难安、抖腿等。因此要控制咖啡、糖摄入量，同时保证充足的睡眠和锻炼。

经常迟到、抱怨不停、垂肩驼背

## 要改掉生活中的这些坏习惯

可尝试肌肉收缩运动：坐在床边，小腿自然垂下，双手扶住大腿，小腿交替快速伸直，缓慢落下。

2.大声嚼口香糖。当人感到焦虑或精神紧张时，大声嚼嚼口香糖是一种防御性反应，但过大的声音会让他人厌烦。可以在嘴里放一块硬的水果糖代替。

3.经常迟到。经常迟到说明你缺乏合理安排时间的能力。当别人和你约定时间时，不要马上同意，而是先告诉对方自己能否在这个时间点到达，然后推测一下什么事情可能会拖延时间，如吹头发、梳洗打扮、交通堵塞等，预留出这些事情所需要的时间。如果路上预计会迟到，一定要先给对方打电话致歉。

4.咬手指甲。成年人咬手指甲大多是为了寻求心理安慰和减轻压力。社会心理学家认为，当发现自己手指头靠近牙齿时，攥握力球或是捏橡皮泥都有助于终止这种行为。女性还可以戴上人工指甲套或抹上指甲油。

5.垂肩驼背。人进入青春期后，比其他入个子高、比同龄人发育更成熟时会出现弯腰驼背的体态；普通人疲劳后也会驼背。运动生理学家发现，经常锻炼能克服这种疲劳感。交际舞、瑜伽和普拉提都能增强腹部和上背部肌肉的力量，让你不再弓背塌腰；简单的耸肩练习也有效果：耸起双肩靠近耳垂，向前绕 10 次，向后 10 次，能时刻提醒自己

坐姿端正、挺胸抬头收腹。

6.东西杂乱无章。这些人可能在视觉功能处理方面能力较强，觉得自己都知道东西的存放地点，但其实，他们会浪费大量的时间来寻找物品。可以用不同颜色的文件夹和盒子来盛放不同类别的物品，把常用的东西（如钥匙、公交卡和钱包）放在固定位置。

7.嘴里抱怨。当想获得一件东西而没有得到，信心受挫时嘴里通常会不自觉哼一声抱怨。此时不如直截了当地说明自己的需求。比如，就餐时服务员将你安排在靠近风口或是挨着厨房的位置，导致你抱怨个不停，不如直接让服务员给你重新安排个好位置。(田山)



## 剩米饭放进冷冻室 防韧防硬

大家都有这样的经历，头天剩下的米饭从冰箱里拿出来之后，变得又韧又硬，即使用水蒸也无法恢复新鲜米饭软糯绵香的口感。这是为什么呢？

大米的主要成分是淀粉。煮饭时，淀粉分子吸收水分后会膨胀、松散。所以新鲜米饭松软可口，容易消化。然而，米饭冷却后，淀粉分子的结构又会重新恢复，使米饭重新变得“硬”起来，这种变化称为“回生”或“老化”，其消化吸收率及营养价值也明显降低。而且淀粉老化是不可逆转的，不能通过再次蒸煮回到之前的状态。

淀粉老化最适宜的温度为 2℃~6℃，恰恰是冰箱冷藏室内的温度。也就是说，冷藏会大大加速米饭变硬，使其不能被人体消化吸收。特别是肠胃功能较弱的儿童、老人和病人，吃冷藏后的米饭更是不利。

如何阻止米饭回生呢？其实很简单，米饭在低于-18℃时不会发生老化，所以剩米饭只要放进冷冻室就行了。冷冻保存的米饭再次加热时，口感明显要比冷藏的米饭更柔软，吸收也更好。

不过冷藏后老化的米饭却是理想的减肥食品。吃了这种老化米饭，不被吸收的淀粉会填充在胃中，减少了饥饿感。同时，这种方式只是降低了热量的摄入，不会影响米饭中的蛋白质和 B 族维生素的吸收。(陈舜胜)

## 腹泻时 吃点香蕉

从小我们就听说“香蕉能通便”。可你知道，香蕉还能止泻吗？香蕉是腹泻时很好的食疗佳品。

首先，香蕉营养价值颇高，含多种微量元素和维生素。其中维生素 A 能增强对疾病的抵抗力；相当多的钾和镁能防止腹泻所致的电解质平衡紊乱。

其次，香蕉中含大量果胶质，能吸收肠腔水分使大便成形，减少大便次数。

第三，香蕉皮中含有蕉皮素，它可抑制真菌和细菌。把生香蕉连皮切成段或是整条拿去煮熟吃能止泻。

第四，香蕉中还含有一种能预防胃溃疡的化学物质，它能刺激胃肠道黏膜细胞的生长繁殖、维持肠道正常蠕动而防止腹泻。

(李惠明)

