

热水洗肉致营养流失 可忽略不计



冬天,不少人买回肉后,会用热水进行冲洗,有时为了快速解冻,也有人用热水浸泡。近日有博文指出热水冲洗或浸泡容易导致肉中的蛋白质等溶于水,造成营养成分流失。事实是否果真如此?专家表示,用热水冲洗等的确可能导致肉中的一些营养素流失,尤其是用热

水解冻,但流失量非常小,基本可以忽略不计。

热水洗肉可使营养素微量损失

专家表示,用热水洗肉可能会造成蛋白质及微量血红素铁、矿物质的流失,但流失量微乎其微。

“如果用热水进行清洗,可以使肉表面的脂肪更好地溶解,洗去表面的一些油,但整体来看,对于肉中的营养元素不会产生太大的影响,因为更多的脂肪存在于皮下或组织间,仅通过冲洗表面一般不会造成营养成分的过多流失,并不影响肉的营养价值。”专家说。

另一位国家二级公共营养师表示,如果是整块肉进行清洗,蛋白质的流失并不是主要问题,B族营养素的流失也值得关注。专家解释,B族维生素也是溶于水的,热水冲洗有可能也会导致这些营养素的丢失,尤其是相对于其他肉类,猪肉中含有的B族维生素可能稍多一些,但这种流失基本上也是可以忽略不计的。

热水解冻肉类:效果有限不可取

除了在清洗时可能会使用热水外,人们在解冻肉类时,为了加快解冻速度,有时会将肉浸泡在热水中并持续一段时间,这是否会导致肉中的蛋白质溶于水并对其中的营养元素造成影响?专家表示,为了加快解冻速度而用热水浸泡冷冻肉,这种方法是不可取的,也未必能够起到快速解冻的效果,外部的肉较容易化开,但如果肉块较大,内部的肉也很难在短

间内彻底化开。

专家解释:“在煮汤时,肉中的蛋白质溶解在汤中的比例一般在3%~7%左右,因此,仅靠解冻时的浸泡一般不会影响肉的营养”。

建议

解冻肉:可置于金属容器中

专家建议,要解冻肉,将肉置于金属容器中即可,无需放入热水,这个容器本身就是一个散热器,也可以较快使肉解冻。其实购买的肉并不适于直接整块放入冰箱冷冻,可先将肉切成长片后根据食用量进行冷藏,其余部分可再冷冻,这样肉也较容易解冻。

热水冲洗果蔬:水温相当于室温即可

不少人在冬季清洗蔬菜、水果时也喜欢用热水。专家表示,用热水清洗蔬菜水果,一般只是对表面进行清洗,在表皮或细胞壁未受到破坏的情况下,不会损害其营养成分。举例来说,维生素C是一种比较容易受到破坏的营养元素,如果水果放置时间稍长,维生素C便会有所流失;另外,蔬菜中的维生素C在烹饪时也会大量流失。与此相比,热水冲洗可能产生的损失基本可以忽略不计。

专家建议,一般冬天可用与室温相当(20℃)的水进行冲洗,水温不宜过高,尤其是对于有切口的蔬菜,否则会增加营养素的损失和维生素的氧化。

(张秀兰)

冬泳准备需充分 喝酒保暖不可取

游泳是一项很好的锻炼方式,而冬泳对于健身更是好处多多,坚持冬泳不仅可以提高身体各种功能,增强身体素质,还能预防感冒和呼吸道疾病等。但是,专家提醒,冬泳前一定要做好充分准备,并且不是人人都适宜冬泳。

冬泳对于人的体质要求比较高,因为冬季的水温很低,并非一般人可以承受。因此,如果初学冬泳,事先又没有做好充分的准备,贸然下水,势必会造成严重的不适反应,健身不成反而可能诱发别的疾病,甚至可能会因为突然受到冰冷的刺激,出现抽筋溺水的危险,严重者可能致人溺亡。

对于那些患有慢性疾病者,同样不宜冬泳锻炼,冬泳可能会使得病情加重。例如,患有

高血压、冠心病、脑血管病、肾脏病、肝脏病、精神障碍疾病者,以及糖尿病病人、过敏体质者、外伤或者炎症患者都不适宜进行冬泳锻炼,因为温度骤降,可能会给人的心脏、血管等造成强烈刺激,给人健康造成危害。此外,老年人的体质一般相对较弱,全身的器官组织有不同程度的老化,有些人还患有慢性病等,进行冬泳也应谨慎选择。

此外,一些人为了抵御寒冷,在冬泳之前喝一些白酒保暖,然后才冬泳。其实,这是一种很不科学的方法,会给冬泳者的健康带来较大伤害。尽管喝酒可以刺激人的神经,影响心脏,使得血管扩张,这样喝完酒之后就会感觉暖和一些。但是由于酒后毛孔舒张,皮肤散热也非

常快,人体内的热量会大量散失,反而更容易使得身体受寒,导致体温调节中枢的功能紊乱。再加上冬泳时受到冷水的强烈刺激,双管齐下,很容易给人的身体造成伤害。这其实也正是有些人酒后冬泳感到难受的原因,因此饮酒后切记不要冬泳。

冬泳之前一定要做好充分的准备活动,徒手操、广播体操以及慢跑等都是较好的“预热”运动,能将肌肉活动开,此后应该脱衣适应一下寒冷的气温,这一过程需要大约五六分钟,等到身上汗液蒸发完毕,并使得体温降下来,方能进行冬泳。入水时也应逐渐适应,先慢慢走进水中,往身上擦一些水,再全身入水,这样可以有效预防抽筋现象。

(彭永强)

国医大师的 五脏养护方法

第一重要的是养心。心主神明,平时应该尽量保持心平气和。起居上要重视午休,因心经所对应的时辰是午时,即中午的11点到下午1点之间。晚上临睡前可以按摩手掌心的劳宫穴、脚掌心的涌泉穴,促进心肾相交而改善睡眠。饮食方面可以用西洋参泡水喝,桂圆、莲子、百合、黑木耳等都益心气、养心阴。

第二要点是注意调肝。主要从情志、睡眠、饮食、劳作四个方面入手。情志调肝的第一要务就是保持情绪稳定。睡眠调肝的要点是定时休息,保证睡眠的“量”和“质”。饮食养肝的总原则是清淡,少吃或不吃辛辣、刺激性食物,以防损伤肝气。劳作养肝的原则是适度,不疲劳作,防过劳损肝。

第三要点是重视养肺。晨起常做深呼吸,把呼吸频率放慢,使一呼一吸尽量达到6秒钟,就是一种很好的养肺方法。练习闭气法也有助于增强肺功能,练的时候先闭气,闭住以

后停止,坚持闭气到不能忍受的时候,再呼出来,如此反复18次。平时还可以多吃养肺的食物,如玉米、黄瓜、西红柿、梨及豆制品等。

第四要点是注重健脾。健脾和养胃分不开,饮食宜每次吃七八分饱,还可以做一些运动和按摩,比如每天起床和睡前都各做摩腹功(仰卧在床,以脐为中心,顺、逆时针方向各按摩36下,再用手拍打和按摩脐上膻中穴、脐下丹田穴各100下),这个摩腹功,父亲坚持练习了近40年,天天如此。平时还可以吃利脾胃、助消化的食物,如山楂、山药等。夏秋之际还常吃香菜、海带、冬瓜等养脾开胃的食物。

最后一个要点是养肾。经常按摩脐下丹田穴、关元穴,并同时按摩命门穴、腰阳穴,有助于养肾。核桃、枸杞、黑豆、芝麻等食物也能养肾。每天早上起来都叩齿吞津,平时排小便时尽量前脚趾用力着地并咬住牙齿,长期坚持,都是养肾的方法。

(张其成)



无偿献血前后 注意事项



献血前须注意哪些问题

如果您健康检查合格参加献血,献血前请做一下准备:

1. 学习献血知识,消除紧张心理。
2. 献血前不要服药。如果用阿司匹林在三天内会降低血小板的某些功能,所以在献血前三天不要服药。
3. 食物应少脂肪。献血前一天和当天可按往日的习惯进餐,但以低脂肪为宜。
4. 不饮酒,尤其是不饮烈性酒。
5. 充足睡眠,不宜做剧烈运动。

献血过程中须注意哪些问题

1. 要穿袖子较宽松一点的衣服,不要穿过紧的衣服。
2. 献血的那只手最好不要做别的一些事情,如打电话,拿报纸,水杯等。
3. 入座采血后,将肘部暴露于采血台上,让采血护士进行消毒。
4. 采血过程中,全身放松,保持心情愉悦,内心充满荣誉感,保持安静,避免皮肤肌肉收缩,影响进针而产生过度疼痛感。
5. 若出现心慌、气闷、出冷汗、口干等感觉时,应告诉采血护士或巡回医生,以便采取处理措施。
6. 献血小板时,因时间较长,要1个小时左右,最好不要睡着了,若出现一些意外情况能最快的发觉。
7. 有的人胆子较小,在第一次献血时就不要看针头进入皮肤时的情景。

献血后的注意事项

1. 穿刺点上的敷料应保留至少4小时。
2. 多补充水分,食用易消化的食物和水果,避免饮酒,保证充足的睡眠。
3. 献血后24小时内不剧烈运动、高空作业和过度疲劳。
4. 如果存在献血前没有如实告知的可能影响血液安全的高危行为,或者献血后感觉明显不适或异常,请及时联系血站工作人员。

(申飞)