

养生

警惕

警惕炒菜时的四大致癌隐患

炒菜是每个人或多或少都会的烹饪技能,但你知道吗?这里面其实还有很多学问。不正确的炒菜方式会使菜的营养大打折扣,甚至还可能产生致癌物。

炒菜后不刷锅接着炒。很多人为了省事或看锅比较干净,往往第一道菜炒完后直接就炒下一道。然而,看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物。因此,建议大家每炒完一道菜都要将锅认真清洗干净后再炒下一道,这样不仅减少了有害物质的产生,还能防止上一次炒菜的调味料和残渣影响下一道菜的口感和卖相。

炒完菜马上就关油烟机。炒菜过

程中会产生大量的有害物质,而油烟机在排除废气方面起了非常大的作用。有的人喜欢炒菜结束后,立马关掉油烟机。事实上,油烟机排除废气也是需要时间的,当炒菜结束后仍有未排干净的废气残留在厨房。炒完菜后,不妨让油烟机继续运转3~5分钟,确保有害气体完全排出。另外,炒菜时尽量关上厨房门,将窗户打开,这样在一定程度上也能减少有害物质在厨房内的残留。

油冒烟时才下锅。等到油锅冒烟,这样的油温往往已经达到200℃以上,此时才把菜下锅的话,产生的致癌物会增加癌症风险。这种条件下,蔬菜中的很多营养素也被破坏了。此外,油在这种温度下,不仅其中

所含的脂溶性维生素受到破坏,而且其中人体中必需脂肪酸也受到氧化破坏,降低了油的营养价值。烹调时,应控制油温在150℃~180℃。最简单的方法是,把竹筷子插入油中,当其四周冒出许多小气泡时,就表示温度够热可以下锅了。

剩下油炸的油仍用来炒菜。很多人不舍得扔油炸过的油,还会用来高温炒菜或油炸。但这种做法非常不可取,因为油经过高温加热会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,当继续使用这种油高温烹调时,致癌物的量会急剧增加。这类油应该避免高温加热,可用来做炖菜或者花卷等面食。

据东北新闻网



芦荟:卧室首选绿色植物

家中总是感觉闷闷的,憋得人喘不上来气;刚装修不久,不知有毒物含量是否超标;雾霾频发,想知道家中是否也受了影响?要了解室内空气质量怎么样,不妨请植物来帮忙。

芦荟有监测空气污染的本领,就像一台空气污染的监测器。芦荟对空气中的二氧化碳十分敏感。在阳光下,芦荟利用二氧化碳生成有利于生长的有机物质,但最大承受浓度为0.4%。如果空气中二氧化碳浓度超过0.4%,芦荟的生长就会受到抑制。只

要每克空气中二氧化碳超过10微克,便会损伤叶绿素,使芦荟的叶子出现褐色或黑色斑点,以此发出警报,提醒人们该开窗换气了。更难得的是,大多数植物白天进行光合作用,吸收二氧化碳,到了夜间,就需要通过呼吸作用释放二氧化碳。但仙人掌和芦荟这类肉质植物,通常会进行一种景天酸代谢,晚上能够继续吸收二氧化碳,帮助净化室内空气,尤其适合在卧室内摆放。

另外,当空气中氟化氢、氯化氢、

二氧化硫、一氧化碳、氨等含量过多时,芦荟的生长也会出现变异。芦荟还是吸收甲醛的好手,在24小时照明的条件下,可以吸收1立方米空气中所含的90%的甲醛。

建议在办公桌、床头放置一盆芦荟,尤其在不开窗的冬季,能时刻帮你监测空气质量。芦荟耐旱怕涝,浇水时应该沿盆边轻轻地浇,切忌用力冲。除此之外,平时还要用湿抹布将吸附在芦荟叶表面的灰尘及时擦掉。

(汪志铮)

付出越多,心越富有

《增广贤文》中有一句话:“但行好事,莫问前程。”这与《老子》中那句“既以为人已愈有,既以予人已愈多”含义类似。后者说的是,帮助别人,自己更富有。如今,很多人得失心很重,不愿损失一厘一毫。但从心理学角度看,古人的智慧和老子的辩证法,具有非常深刻的哲理智慧。

首先,人际交往遵循“人际互惠原则”。每个人都希望与人相处时不吃亏,所以喜欢和善良、乐于助人者在一起。而接受别人恩惠过多,人难免不安,就想回报。因此付出多的人,

得到的回报也多。这与古人说的“爱人者人恒爱之”不谋而合。

其次,世界遵守“吸引力法则”。积极心理学家研究发现,拥有什么心态,就会拥有什么环境。吝啬、不肯助人,是“穷人心态”,吸引不到财富;慷慨、乐于奉献,是“富人心态”,即使这样的人并没有很多财富,但财富也会被吸引到他身边。

最后,一个乐于助人的人,内心一定是富足、快乐的。别人的感恩是我们最大的财富。这正是古人所说的:“富在知足,贵在人敬”,比起坐拥

金山却一毛不拔的人,这种人才拥有真正的“富贵”。

春秋时期的范蠡是“财神”的化身。他总会散财于民,换个地方从头开始,史书上有他“三聚财,三散财”的记录。他懂得获得财富的方法:把财富变为百姓的感恩心,就能拥有无尽的财富之源。洛克菲勒家族、比尔·盖茨等世界巨富也都极其慷慨,纷纷投身于慈善助人事业。中外“财神”都掌握了财富的秘诀:越给予,越富有。

(余淑君)

早餐越丰盛 减肥越有效

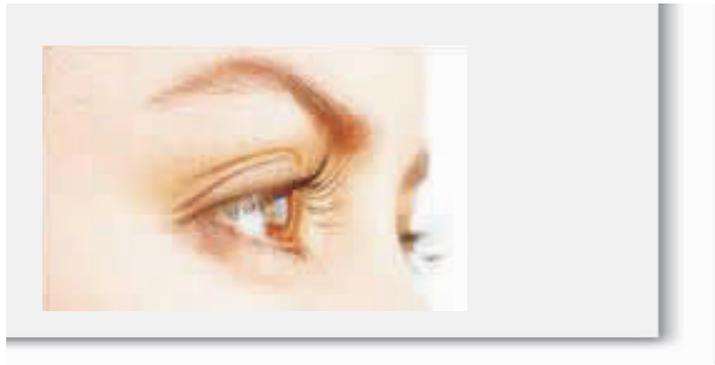
很多人为了减肥,连早餐那顿都省了。然而,刊登在美国《肥胖》杂志上的一项新研究显示,早餐吃得越丰盛,减肥效果越显著。

为了弄清一日三餐饮食与减肥效果之间的关联,美国弗吉尼亚联邦大学临床教授丹妮拉·加库波韦茨博士及其同事对93名体重超标或肥胖

的妇女进行了为期3个月的研究,让她们每天摄入热量为1400卡路里的食物。参与者被随机分为两组,A组的早餐比晚餐丰盛,而B组恰恰相反。结果显示,早餐丰盛的参试妇女平均减重8.1千克,腰围减小7.6厘米,比晚餐丰盛的妇女体重多减4.5千克,腰围多减3.8厘米。

加库波韦茨博士表示,吃丰盛早餐的参试妇女在胰岛素控制、改善一天中血糖及血脂方面比晚餐最丰盛的妇女更好。由此可见,一日三餐热量摄入的分配直接关系到减肥效果。“早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少”的确有一定道理。

据《生命时报》



“甩掉”眼袋就到“桃花眼”

1小时美眼变年轻 长久保持效果好

不动刀,不打针,不疼痛,真的那么快就能把眼袋、眼纹、黑眼圈去掉?这也太不可思议了!桃花眼国际美容中心自亮相镇江以来,深受女性的追捧,被称为“美眼大师”。“桃花眼”提出的“60分钟就能年轻10岁,效果保持10年”口号,更是引起了热议。

前不久,市民王小姐特意来到中心向工作人员送糖、送礼品。原来她是“桃花眼”9月活动的受惠者,祛除了困扰她很久的眼袋和黑眼圈。王小姐拿出了手机中两个月前的照片,现在一双电力十足的美眼与照片中挂着两个大水袋的熊猫眼比,就像变了一个人,“真的是不动刀,不打针,不疼痛,就能做出这么好的效果啊!”周围的朋友对

她的改变也是赞不绝口。

据介绍,镇江“桃花眼”采用等离子净化专利美眼技术,安全无痛,轻松快捷地达到整形手术的效果,不仅能够解决眼纹、眼袋、黑眼圈等多重眼部问题,还能恢复皮肤弹性和光泽,使皮肤看起来白皙嫩滑,全方位眼部年轻化完美呈现,已经为众多顾客实现了眼部逆龄的美梦。

此外,近期“桃花眼”还推出了“当场祛斑,无效退款”的智能吸斑服务,能够有效祛除黄褐斑、雀斑、老年斑、妊娠斑等皮肤问题,并给出“签约治疗,无效退款”的郑重承诺。美丽热线:81988880(大市口店)81988881(万达店)

人脑仅被开发 10% 体育锻炼可预防老年痴呆

体育锻炼有助提高身体机能,这是人人都知道的常识。那么,您是否知道体育锻炼可以预防老年痴呆?美国加州州立大学人类行为学终身教授严进洪博士指出,人类大脑通常仅被开发10%,体育训练和锻炼可以增加大脑的可塑性,长期坚持体育锻炼可以预防老年痴呆症。

大脑具有可塑性 运动可干预

严进洪博士介绍说,人的大脑的可塑性是指大脑的结构和功能可随着内外环境变化而不断修正和重组的能力,中枢神经系统对于不同的环境具有很强的适应性。这是一种伴随终生的能力。维持大脑终身良好的可塑性是我们人类一个非常重要的健康目标。使大脑一直处于正常运转状态中,可以帮助我们实现这一健康目标。

目前的研究表明,体育训练和锻炼可以增加大脑的可塑性,这种积极的影响存在与人生的不同阶段。严博士说:“我们一直在建议民众应该高度重视体育锻炼的作用,采用多种多样的运动干预(教育)方法,促进大脑的可塑性。”

人脑仅被开发 10% 用进废退

正常的人脑细胞的总数量约有140-150亿个,一般被开发的约有10%左右,即使是像爱因斯坦这样的科学家,被开发的脑细胞也不过

13%。其余的脑细胞都处于休眠状态。人在30岁以后每天脑细胞是以十万个的速度在死亡,如果死亡的是已开发的、有功能的脑细胞,必然影响大脑机能,人的行为就会变得迟钝呆板。

那么,有没有新的脑细胞生长呢?答案是肯定的。即使人到老年,我们的大脑仍然可以再次长出新的神经元,这些神经元就是脑细胞,它们之间能互相传递信息。通过自觉主动地开展体育活动和脑部刺激,可以降低或者延缓由于自然衰老引发的记忆力减退。

研究发现,有氧运动有利于老年人保持头脑清醒,在预防老年痴呆症的各种方法中,如体育锻炼、智力训练、精神调养、亲情关怀等,体育锻炼对保护健康的大脑细胞和建立正常的认知功能意义重大。最新的研究表明长期坚持体育锻炼可以预防老年痴呆症。

有氧运动有益大脑健康

严进洪博士认为,有氧运动对大脑有益是由于它可以增加大脑的血液循环速度,加速循环的血液可以携带更多的氧气和能量物质到达脑部。身体活动的增加,如健身走,它可以使心脏泵出更多的血液流向大脑。

我们的研究结果发现与体力活动较少的老年人相比较,坚持有规律健身走老人的记忆能力、学习能力、注意力和抽象推理能力均明显地高于同龄人。(赵敬茵)