

冬季运动出汗不能只补水

冬季很多人都将户外运动提上日程,跑步、快走都是最常见的。但是大汗一场之后,不少人只补充水分,其实,出汗之后除了水,还需要补充一些其他的营养物质。

出汗时,随着水分的流失,体内的水溶性矿物质如钾、钠等,水溶性维生素如B族和维生素C,少量氨基酸也会随着汗液排出。如果不及时补充,很可能造成营养失衡。

出汗后适当补充一些含钾的食

物。豆类、香蕉、苹果等食物含钾比较丰富,比如,喝点红豆粥、绿豆汤,或者吃点炖芸豆、炒豇豆等。很多新鲜蔬菜含钾也丰富,尤其是深色绿叶蔬菜。比如,100克菠菜含钾311毫克。除了钾,还能够提供丰富的钙和维生素K。

补钠可以喝点汤。钠元素可以通过平时饮食中的食盐进行摄取,比如喝汤时可加入少许食盐,或者加入紫菜等,既能增加风味,又能补充钠。

很多新鲜水果和蔬菜富含维生素

C,一般来说,口感酸的水果所含的维生素C可能较多。比如,《中国食物成分表》中数据显示,100克酸枣含900毫克,达到中国营养学会每人每天推荐量的9倍。补充维生素B1的好食品是玉米、燕麦等粗粮,还有猪肉;维生素B2的好来源则是动物性食物和绿叶菜。

少量氨基酸可以通过喝些鱼、肉的清汤补充,其中含有一定的可溶性蛋白质和多种氨基酸。 / 本报综合

为什么不能在临睡前洗澡

睡前洗澡是不少人的习惯,可以促进血液循环,放松身心,好处不少。但北京大学第一医院医生刘建湘提醒,晚上洗澡得早一点,洗完就睡,反而睡不好,特别是喜欢泡澡的人。

有研究发现,临睡前任何使人体温度升高的活动,都可能影响人们正常入睡。因为只有当人体体温降到特定温度时,才会安然入睡。这看上去好像和让人们睡觉前泡澡有些出入,实则不是:洗澡可以使人心态放松,洗完擦干,能加速身体“冷却”,使身体开始释放出比人们在洗澡中所获得的更多热量,释放得越多,进入睡眠就越深。

主持密歇根大学行为睡眠医学项目的托德·阿内德特博士说:“所以,这并不意味着人们在一天辛苦工作回到家后连澡也洗不成了,只是不宜在睡前泡澡。”

专家建议,提前一两个小时洗澡,或者在饭后1个半小时也可以。37摄氏度至39摄氏度的水温对身体刺激较小,放松身心的作用也最好。

/ 本报综合

厨房“卫生死角”危害健康!

你知道吗?我们的厨房也许并不像表面看起来那样干净,它还隐藏着许多“健康死角”。虽然你在厨房中每天大多重复做着相同的事,但有些习惯却在无形中威胁到了你的健康。专家表示,厨房是隐藏着健康风险的重灾区,避免“病从口入”,就需及时打扫厨房“卫生死角”。

健康死角之一

不粘锅炒菜

不如铁锅炒菜健康

不粘锅具有炒菜不粘锅、油烟少、容易清洗等特点,广受广大嫂们的青睐。但上海中医药大学附属龙华医院营养科主任蔡骏主任医师指出,不粘锅涂层主要是聚四氟乙烯,是一种不能接触酸性食物的防粘涂料,使用时温度有一定的限制,不能超过250度。虽然日常烹饪的温度不会超过180度,不必担心涂层分解并释放有害物质,但若用铁铲炒菜,容易损伤不粘锅的涂层,让有毒涂料融入菜中,有害身体健康。

“当然,从健康方面考虑的话,不粘锅没有铁锅健康。”蔡主任解释说,铁锅的优点是传热均匀,热度适中,在烹饪中易使食物中的铁元素含量增加,而人体合成血红蛋白最重要的元素就是铁离子,所以长期使用铁锅炒菜做饭有利于防治缺铁性贫血,因而成为千百年来国人首选的炊具之一。

健康死角之二

“超龄”油烟机

内部油污遇热挥发恐致癌

复旦大学附属华东医院营养科杨青副主任营养师指出,吸油烟机达到一定的使用年限,便存在着巨大的健康、安全隐患。据了解,油烟机的使用寿命是7年。超过年限,不但会增加能耗,存在漏

电、脱落等危险,而且内部沉积的一些无法清洗的油污,遇热挥发可能诱发致癌有害物质,严重污染环境,影响家人健康。要想解决这些难题,及时对吸油烟机进行更新换代是关键。

健康死角之三

食用油放灶台边

易分解变质

蔡骏主任提醒,食用油和油盐酱醋盐糖等调料不要长期放置在灶台边,尤其是食用油。这是因为炒菜时,灶台周边的温度、湿度相对较高,尤其在长时间煮制或煲制食物时,温度会变得更高。而食用油的油脂长时间受热受潮,很容易发生分解变质,油脂分解出的亚油酸会和空气中的氧发生化学反应,产生诸如醛、酮等一些有毒物质。

健康死角之四

筷子常年不换

易成为细菌生长的温床

杨青表示,筷子常年不更换存在不同程度的安全隐患。比如竹木筷子易磨损开裂形成细微凹槽,不易彻底清洗,被病原微生物污染会滋生有害细菌。而彩色筷子的涂料中含有重金属铅及有机溶剂苯等致癌物质,会随食物一同进入体内危害健康。

一般而言,一双竹木筷子的使用寿命一般为三至六个月,“超龄”筷子易成为细菌生长的温床。因此,杨医生建议,

筷子每半年就应该更换一次。而且在每次使用后可以清洗并高温消毒,放置在空气中晾晒干燥再使用,这样可以达到消毒的作用。

健康死角之五

菜板留有食物残渣

可引起胃肠道不适

据了解,切菜板使用完,若没有马上清洗残留的食物残渣,并保持干燥通风,残留的食物残渣变质后,会在阴暗潮湿的环境中滋生各种霉菌,可以引起胃肠道不适。因此,蔡骏主任建议,在日常使用菜板的过程中,要保持接触食物的那面卫生,菜板用完后及时清洗干净,不留食物残渣,减少细菌残留,下次使用前最好再用流水清洗一次。

蔡主任介绍,一般可用五种方法清洁。一是紫外线消毒,需把切菜板放在阳光下晒30分钟以上,这样不仅可以杀死细菌,还可使切菜板干燥,减少病菌繁殖。二是洗烫消毒,先用硬刷和清水将切菜板表面和缝隙洗刷干净,再用100℃的开水冲洗。三是撒盐消毒,每次使用后,都要用刀将板面的残渣刮净,每周在板上撒一层盐,这样既可杀菌,又可防止切菜板干裂。四是葱姜消毒,用生葱或生姜将案板擦遍,然后一边用热水冲,一边用刷子刷洗。五是醋消毒,一般切过鱼肉的菜板,只要撒上点醋,放在阳光下晒干,再用清水冲,就不会有腥味。

/ 本报综合

餐后多久吃水果不伤身

很多家庭及饭店,都在饭还没吃完之前就把水果端上来了,美其名曰“消食水果”。其实,我不太建议大家餐后立即吃水果。

从中医角度来说,很多水果偏凉性,凉性的食物吃下肚子后,需要胃将它加工成热的,才能消化和吸收,所以,餐后的水果可能会损害“脾胃之气”。

而且,水果富含大量膳食纤维,吃饭后如果立即吃水果,可能会有一点促进消化的作用,但是本来已经吃得饱了,如果再吃水果,则可能会出现胀气、泛酸以及便秘等情况的发生。

摄入水果的时间最好是安排在饭后一小时或者是饭前一小时。另外,餐前最好别吃:橘子、山楂、香蕉、柿子等水果;饭后可选菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂等。

此外,还要注意因人因时而异选择适合自己的水果适量食用。

/ 本报综合

白城市平价商店和农贸市场主要副食品价格

2017年10月23日

单位:元/500g

商品名称	规格等级	平价商店						农贸市场		市场平均价格
		欧亚超市	天和超市	明客多超市	大润发超市	中智超市	小崔超市	瑞光市场	吉鹤市场	
大米	普通大米	2.35	2.00	2.28	2.35	2.19	2.34	2.30	2.30	2.35
精粉	50斤袋装	2.10	2.00	1.78	2.15	1.99	2.10	2.20	2.20	2.15
豆油	桶装豆油	45.80	47.00	45.90	48.58	45.90	46.9	50.00	50.00	48.78
猪肉	后臀肉	12.00	11.99	12.68	10.90	9.89	11.98	12.00	13.00	12.68
牛肉	去骨后腿肉	27.90	-	27.97	-	27.89	27	27.00	27.00	27.97
羊肉	-	-	-	29.38	-	29.29	29.3	27.00	27.00	29.38
鸡蛋	新鲜完整	3.88	3.79	3.99	3.40	3.69	3.89	4.00	4.00	4.00
活鲫鱼	1斤左右	7.20	6.99	7.36	7.36	7.29	7.28	7.00	8.50	7.36
青豆	新鲜一级	1.78	2.42	2.29	1.98	1.99	2.28	2.00	2.00	2.42
豆角	架豆王	4.64	3.99	4.96	3.98	4.89	4.88	3.50	4.00	4.96
西红柿	新鲜一级	2.48	1.39	1.99	1.98	2.49	2.38	2.50	2.00	2.54
茄子	不同季节市	1.98	1.90	1.99	1.98	2.29	2.28	2.50	2.00	2.36
水黄瓜	主流品种	3.23	2.79	2.99	3.53	2.99	3.48	2.00	3.50	3.53
芹菜	新鲜一级	1.58	1.96	0.99	1.96	0.99	1.88	2.00	2.00	1.96
蒜薹	新鲜一级	5.48	5.98	4.89	5.98	5.29	5.68	5.50	5.00	5.98
土豆	新鲜一级	0.98	0.69	0.99	0.79	1.29	1.48	1.00	1.50	1.58
洋葱	新鲜一级	0.68	0.49	0.49	0.79	0.89	0.88	0.80	1.00	0.99
大白菜	新鲜一级	0.58	0.39	0.29	0.39	0.39	0.48	0.80	0.60	0.67
洋葱	新鲜一级	0.78	0.89	0.99	1.15	0.69	1.10	1.00	1.50	1.15
韭菜	新鲜一级	3.58	2.99	3.79	3.79	3.29	3.68	3.00	3.50	3.79

备注:“-”代表无货或缺货

白城市价格监测中心 白城市商务信息中心 提供

快速晾干衣服小妙招

如果您近期没有购买洗烘一体机的打算,也可以用以下几招,快速帮你搞定总是晾不干的衣物。

干毛巾吸水 用干毛巾把湿衣服包起来,用力拧到滴不出水,这样衣服就有七八分干了。然后,挂在通风好一点的地方,晾干的速度会快很多。但是,有亮片、珠子或是其他装饰品的衣服及丝绸等一些娇贵料子的衣服最好别用这个方法。

黑袋子吸热法 将黑色塑料袋剪开到足以遮盖衣物的尺寸,用夹子夹好,挂在有光线并通风的地方。因为黑色能吸收热量及紫外线,并有杀菌功能,也不会捂坏衣服,比自然晾晒干得快,特别适合在阴雨天晾衣服用。

电吹风干衣法 此法比较适合用小件衣物或是局部有些潮湿的衣服,把袜子、内裤等放入干燥塑料袋,再将电吹风口罩握紧。打开电吹风往里吹送热风,由于热气在袋子中循环,所以衣物会加快吹干的速度。需要注意的是,电吹风吹一会要停一会,避免袋内过热。

/ 本报综合