

胆囊也需要“早锻炼”

胆汁储存时间越长危险性越大,吃早饭可以刺激胆囊排出存储了一宿的胆汁,但是反之则会引起胆汁淤积促进胆固醇结晶的生成,造成胆结石。从第一天晚饭完毕到第二天早上起床,胆囊内胆汁已经过了大约12小时的贮存,胆汁中胆固醇的饱和度较高。在正常吃早餐的情况下,由于受到胃肠道食物刺激,胆囊发生收缩,大量胆汁(主要成分即为胆固醇)排出,而使结石不易形成。早餐就相当于胆囊的早操时间。除了记得要每日给胆囊做早操以外,还应这样锻炼胆囊。

规律的饮食节奏

一日三餐是胆囊锻炼的有效方法。在禁食状态下,胆囊中充满了胆汁,黏膜吸收水分使胆汁浓缩,变

得黏稠,可以形成胆囊泥沙样结石。而一旦开始进食,食物的刺激令机体分泌胆囊收缩素,使胆囊收缩,把之前存储在胆囊的大量“浓缩”胆汁排入肠道,犹如黄河泄洪的水与泥沙俱下。

合理膳食搭配

需避免高蛋白、高脂肪、高热量的饮食,多食新鲜蔬菜水果,增加维生素的摄入,而维生素也有助于预防结石形成。

预防结石形成

健康的膳食习惯还可畅通大便,避免胃肠胀气,有利于胆囊的收缩和胆汁的排出。每天喝3杯橙汁能明显降低体内胆固醇的含量,这对减少胆囊结石形成会起到明显作用。



尽量坚持锻炼

从小事开始——比如,饱饭后不要马上坐着看电视,站一会,走两步!久坐上网或内心很无聊时,可以适当散步和饮茶,少吃瓜子和各类甜食。(钱 祝)



健康人生

艾滋病是怎样传播的?

艾滋病主要是通过以下3条途径传播的。

(1)经血传播:输入被艾滋病病毒污染的血液或血制品;接受

艾滋病病毒感染者器官(器官移植)、精液(人工授精);与艾滋病感染者共用注射用具(如静脉吸毒者共用注

射针具)。

(2)经性传播:无保护的肛门性交、阴道性交、口腔性交。

(3)母婴传播:被感染的怀孕妇女可能在怀孕后、分娩过程中、哺乳期将艾滋病病毒传给她的胎儿或婴儿。(乔春风)

更换枕头的自查标准

又脏又旧的枕头容易滋生螨虫、霉菌等,易引发过敏或呼吸道疾病,因此最好每1~3年更换一次。是否应更换枕头的自查标准如下:

1.在没有相关疾病的情况下,

起床后常常觉得颈部麻木、酸胀。

2.枕头已失去弹性,拍打、调整完之后,它又迅速恢复扁平。

3.枕头有结块、凹凸不平的现象,且填充物有发霉等异味。(马 力)

治气虚无力方

【处方】黄芪20g,人参10g,莲子肉(炒)15g,枸杞子15g,怀山药15g,红枣10g。

【制用】每日1剂。将上药放入煎药锅内,加入凉水1000毫升,浸泡30分钟,小火慢炖,待药液剩400毫升时将药液滤出,分3~4次温服,亦可当茶频饮。

【功能】益气养血,养肝补肾。

【主治】因思虑过度、情志不遂、饮食劳倦、起居无节,或透析、放化疗后,出现的肢体倦怠,气短乏力,食欲不佳,二便不调,腰膝酸软等。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

为什么说“干滚豆腐万滚鱼”



下,鱼类和豆腐中的蛋白质、矿物质、豆腐里的膳食纤维等营养物质是不会有明显损失的。

其次,经过较长时间炖煮后,大豆蛋白质的结构从密集变为疏松,更容易被消化吸收。而鱼类的肌肉纤维组织比较软细,受热后收缩,不容易入味,所以用小火慢炖的方式能增加鱼肉的鲜美滋味。

最后,豆腐和鱼本身都有异味,鱼有股鱼腥味,而豆腐本身也有股豆腥味,炖煮可以去除这些异味。另外,鱼和豆腐中含有的丰富蛋白质,在加热后凝固收紧,汤汁的味道较难进入鱼和豆腐内,食物里的鲜味也不易溶到汤汁里,而小火慢炖可以让它们更入味。

但需要提醒的是,“干滚豆腐万滚鱼”不是表示豆腐和鱼煮的时间越久越好。从时间上来说,一般控制在15~20分钟即可。(罗 家)



营养快线

这里的“滚”字指的是慢炖,锅烧开后用中小火慢慢烹制,保持汤面微微滚开而汤汁又不溢出,锅里发出“咕嘟咕嘟”的响声。和绿叶菜等食材相比,鱼和豆腐的确是耐煮的食材,从这个角度来说,“干滚豆腐万滚鱼”有一定的道理。

首先,从营养方面来讲,在加热不超过120℃的前提下

菜板划痕重应更换

很多人觉得年岁久的老菜板用起来更加方便顺手,殊不知老菜板的划痕正是藏污纳垢的好场所。即使每天用洗洁精清洗多遍,划痕中滋生的细菌也很难去除。因此,菜板使用2年左右就应更换。(朱 丹)

酱油不是越浓越好

千万别以为颜色越深、质地越稠的酱油质量就越好。因为纯粮食酿造的酱油,恰恰颜色浅、质地稀。厂家在生产勾兑酱油时,经常添加增稠剂、色素等添加剂,让酱油的颜色更浓。(王 波)

口香糖清除印章污垢

嚼过的口香糖别急着丢弃,可以用来清除图章的污垢。把嚼过的口香糖平整贴黏于章面上,软胶能伸缩自如,彻底黏起脏污,取下时也一并除污,维持图章面清洁,印时清晰鲜明。(崔 力)

不锈钢碗煮蛋羹熟得快

想要蛋羹细腻爽滑,除了水、蛋比例2:1左右,并用文火蒸以外,还可以选导热性好的不锈钢碗,这样不仅省火,更方便掌握火候,避免时间过长。若家中没有不锈钢碗,薄点的瓷碗也可以。水开后放入盛有蛋液的碗,蒸10分钟左右即可。(刘 汉)

热水器的水不宜做饭

电热水器和燃气热水器内置的水胆和管道经过长时间使用,会出现金属锈蚀和杂物沉淀,随水流出。此外,还会有结垢现象,水温升高时,水垢中的重金属元素可能会溶出。经常用这样的水做饭,会引起消化、神经、泌尿、造血等系统的病变。(元 陆)

绿茶别用沸水冲泡

绿茶比较细嫩,如果用沸水泡,其中的多酚类物质就会被破坏,茶汤不但会变黄,芳香物质也会散失。冲泡绿茶适宜用80℃~85℃的水,时间为2~3分钟,最好现泡现饮。不建议趁热喝茶,因为这样容易灼伤胃黏膜以及口腔,茶泡好后稍微放一会再喝。(孙 宇)

淘米水洗菜不卫生

米也有农药、虫卵残留的问题,而且淘米水水量有限,里面有大量污染物,再把蔬菜浸泡其中,一盆淘米水就变成了脏水,会越洗越脏。(田 涛)



生活锦囊