



说起核桃的好处,大部分人想到的是“补脑”。其实,核桃最大的好处是“护心”,即帮助人体控制血脂,预防心脑血管疾病。医学界早就确认,每天摄入少量坚果对心脑血管疾病预防裨益良多。要说最传统、最健康、价格也最亲民的树坚果,当然首推核桃。最近,《美国临床营养学杂志》(AJCN)发表了一篇系统综述和汇总分析,对26项相关研究证据进行了评估。这些研究都是设计严谨的人体试验,目的是了解在日常膳食中加入核桃后,与人体心血管健康相关的几个指标有何变化。

不少人肯定有这样的体会,香蕉、米饭越嚼越香甜,这是因为我们口腔内唾液淀粉酶的作用。糖分单糖、双糖和多糖等。在这些糖类中,一般最甜的是双糖,比如,蔗糖、麦芽糖。

为啥米饭越嚼越甜

其次是单糖,比如葡萄糖、果糖等。淀粉的甜度就非常低,属于多糖。所以,我们常吃的米饭(主要成分是淀粉)一般是不甜的。但是,如果你吃米饭多嚼几次,又会感觉有一点点甜,香蕉也是如此。这是因为我们在嚼的过程中,唾液淀粉酶会

作用于香蕉中的淀粉,让其水解成为分子量较小的糖分。一般来说,分子量越大,甜度越低;分子量越小,甜度越高。所以,我们就能够感觉到甜味。如果不咀嚼,那么唾液淀粉酶无法很好地和淀粉充分接触而起作用,那么较甜的低分

这六类常用药给孩子吃别大意

感冒、发烧、咳嗽都是孩子一年四季的常见病,很多家长喜欢在家囤些药,孩子感冒时自己吃点药就好了,但是在工作中发现儿童家庭用药存在一些误区。特别是以下六类常用药,在给孩子吃时,不能太随意。

抗生素类药 儿童的肾功能发育不完善,所以很多抗生素不能应用于儿童。儿童比较常用的口服抗生素有阿莫西林、头孢类抗生素及阿奇霉素、红霉素、克林霉素等。普通的感冒大多都是病毒感染,使用抗生素是无效的,抗生素的使用需要根据化验结果、临床表现等综合分析来选择适合的抗生素。滥用抗生素不仅会造成耐药、菌群紊乱,还会加重对各个器官的损害,所以不建议自行使用抗生素。

退热类药 儿童发热是非常常见的症状,高热会引起患儿的不适症状,这时可以口服退热药物退热。随着科技的发展、医学的进步,因为药物副作用等原因,很多退热药物退出了人们的视线。目前推荐儿童能使用的退热药物为布洛芬及对乙酰氨基酚。相对来说,这两种退热药物比较安全,但在用药时要注意间隔用药时间,尽量间隔4~6小时,每日少于4次。过量服用退热药物会造成患儿肝肾损害,严重时造成肝坏死。

感冒药物 小儿氨酚黄那敏、氨咖黄敏这类西药感冒药,一般为复方制剂,内含退热药物及抗过敏药物,在使用时要注意使用时间不宜过长,一般不超过5天,且不能与退热药物及抗过敏药物同服,以免造成药物过量引起肝肾损害。

口服中成药 市场感冒药物品种繁多,很多家长以为中成药很安全,就会选择一种或者数种中成药治疗感冒,甚至有服用成人药物的案例。中成药是需要辨证后选用的,而且很多中成药有相同的成分,所以保险起见建议服用一种中成药。

止咳药 冬春季节呼吸道感染疾病高发,孩子们容易出现反复咳嗽、咳痰的问题,为此家长焦虑不安,想方设法止咳。咳嗽只是疾病的一个症状,引起咳嗽的原因很多,要根据不同原因进行治疗。一般来说儿童不建议止咳,因为在有一些气管炎出现痰液时止咳会引起痰液阻塞气道,不利于疾病的恢复。

国外海淘药 有些家长对国内药物觉得不安全,开始海淘国外药物。但是海淘的感冒药成分中包含和中国类似的对乙酰氨基酚和扑尔敏,口服过量也会产生毒副作用。所以谨慎选择看不懂说明书的国外药物。

此外,很多家长为了让孩子顺利服药,选择果汁、牛奶来喂药,这样做是有害无益的。这不仅降低了药物的疗效,还会产生很多的不良反应。比如果汁中的果酸容易导致多种药物提前分解融化,从而降低疗效;有的还会与酸性液体发生反应,生成有害物质;牛奶容易在药物表面形成覆盖膜,影响药效的释放及吸收。

总之,家庭用药要谨慎,儿童安全排第一,用药前仔细阅读说明书,观察有效期、适应症状、剂量和用法。

核桃有多好？证据来了

“坏胆固醇”少了

研究共涉及1020名受试者。数据汇总结果显示,在膳食中加入核桃后,受试者的总胆固醇(TC)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL)水平都比食用未加入核桃的其他饮食有明显下降。TC平均降低3.25%,而LDL则平均降低3.73%,相关载脂蛋白apoB的水平也显著下降了4.19%。

LDL就是我们常说的“坏胆固醇”,它的水平过高比总胆固醇升高更让人担心。与此同时,我们所说的“好胆固醇”,也就是高密度脂蛋白胆固醇(HDL),研究显示它的水平未有显著下降。TC和HDL的比值也没有变化。LDL下降多,HDL下降少,则LDL/HDL的比例仍为降低,这意味着罹患心血管病的风险将会下降。

血浆甘油三酯水平:降低了不少

对受试者的数据分析发现,与未食用核桃相比,食用核桃后,受试者的血浆甘油三酯

(TG)水平显著下降5.52%。这个指标改善对预防心血管疾病也非常重要。

部分研究分析了膳食中添加核桃后人的体重或体质指数(BMI)的变化,发现试验前后受试者的体重或BMI并无明显变化。简单说,就是虽然在食物中添加了核桃,但并没有带来体重上升。

血糖和血压:部分人无明显变化

研究发现,有的人摄入核桃之后血压、空腹血糖和糖化血红蛋白数值略有下降,有的人则无明显变化。

既然在膳食中加入核桃有这么多好处,那么,每天吃多少核桃才能达到如此效果呢?数据表明,在控血脂试验中,受试者每天食用28克核桃仁可以获得最好效果,即便比这个量少,只要坚持长期食用,也可获得明显的健康效益。

《中国居民膳食指南(2016)》推荐健康人每天食用10克坚果仁。额外多吃,每天达到25克—28克也没问题,只是需要相应减少

其他食物摄入,比如用核桃仁替代饼干、薯片、牛肉干等零食,或者在烹调时用少油的蒸煮菜替代煎炒菜肴。

值得注意的是,核桃不仅能够预防心脑血管疾病,还有很好的补充营养作用。研究发现,核桃是常见坚果中含抗氧化物质最多的一种,也是含ω-3脂肪酸最多的一种。此外,它还富含维生素E、多种微量元素及植物固醇等。

日常中我们可以去壳后取核桃仁直接加在早餐里,增加早餐的营养质量和幸福感;把核桃仁切碎,拌在各种凉拌蔬菜里,风味更赞;将碎核桃仁与葡萄干一起拌在酸奶或燕麦粥里,香甜美味;把碎核桃仁作为制作馒头、饼、面包的配料,增加营养和趣味,还可以把核桃仁扔进豆浆机,与黄豆、黑豆一起打浆喝下去……只要不经油炸,也不烤得太焦,核桃怎么吃都可以。

不过,再好的食物也有合适的量,毕竟坚果都是高热量食物,切记不要贪吃,每天食用2—3个核桃最为适宜。

19.乘坐公共交通工具有哪些注意事项?

- (1) 优先采用线上或扫码等非接触方式购票或付费。
- (2) 全程佩戴口罩,尽量与他人保持1米以上安全距离。
- (3) 在车站、机场、码头等要主动配合体温检测,尽量减少滞留时间。
- (4) 乘车期间,保持手卫生,尽量少碰触扶手、扶杆、车门、厕所门及把手等,触摸后不要用手直接接触口、眼、鼻。下车后及时洗手,或使用手免洗消毒剂进行手部清洁。
- (5) 妥善保留旅行票据信息,以备查询。

20.工作场所如何做好防护?

遵守单位防疫措施和规定。进入工作场所要配合做好体温检测、“健康码”出示、出入登记等措施。不要带病上班,出现发热等身体不适及时向单位报告。在工作场所中,应保持戴口罩、勤洗手、一米距离、开窗通风、少聚集。乘坐电梯时注意与他人保持距离,尽量避免用手直接接触按钮。

21.召开会议注意哪些事项?

- (1) 尽量控制开会次数、参会人数和会议时间,提倡召开网络视频会议。
- (2) 保持会议室通风,如外界气温允许,尽量选择开窗通风换气。
- (3) 提倡自带水杯。共用水杯使用过后应及时消毒。
- (4) 会议结束后,立即对会场进行清理,必要时采用含有效氯250~500mg/L的消毒剂进行喷洒或擦拭,也可采用有效的消毒湿巾进行擦拭。

22.学生上学应遵守哪些防护要求?

- (1) 遵守所在学校的防疫措施和规定。(2) 按照学校要求每日监测体温并上报。(3) 随身携带一次性使用医用口罩,低风险地区校园内学生无需佩戴口罩。
- (4) 在校期间不串座、不串班、不打闹、少聚集。
- (5) 餐前、便前便后、接触垃圾后、使用体育器材等公用物品后,触摸眼、口、鼻等部位前,均要正确洗手。
- (6) 就餐排队时与他人保持距离,避免扎堆就餐,减少交谈。
- (7) 学生在上、下学途中尽量做到家庭、学校“两点一线”,避免不必要外出活动。最好采取步行、自行车、私家车方式上下学,乘坐公共交通或校车时应当注意个人防护,佩戴口罩,与他人保持合理间距,途中尽量避免用手触摸公共交通工具上的物品。上学到校后或放学回家后,要及时洗手。
- (8) 出现发热、干咳等症状要及时向学校如实报告,并立即到医院就诊,严禁带病上课。

(待 续)

美容时尚

无论有没有前面说到的皮肤问题,到了紫外线强烈的季节,防晒护肤也需要提上日程了。光防护首先是要在日照高峰时间避开阳光,其次是正确使用防晒霜和穿戴防晒衣物,这些是预防或减少紫外线带来危害的关键。简单概括,科学防晒应从以下3方面着手。

1.选择防晒系数≥30的防晒霜

一般情况防晒系数(SPF)没必要追求高限,我们推荐防晒系数(SPF)≥30的广谱防晒霜用于从事户外活动、户外运动或户外娱乐活动的人群。广谱防晒指既能遮断太阳光线中的A波段(UVA,315~400nm),又能遮断B波段(UVB,280~315nm)两个区域的绝大部分紫外线。

2.每2个小时涂抹一次

防晒霜必须足量、反复涂抹于所有受到日晒的皮肤部位,以提供有效的防护。具体操作是在日晒前15~30分钟涂防晒霜,让皮肤表面能有效形成防护膜,而后每2个小时涂抹一次。不建议对于小于6个月的婴儿使用防晒霜。但如果日照强烈又没有遮光物,可以小面积(如婴儿的面部和手背)地涂抹少量的、SPF≥15的防晒霜。因为婴儿的皮肤屏障尚未发育成熟,所选用的防晒霜需



对皮肤和眼睛无刺激且致敏可能性低。

3.穿深色衣物更能抵挡紫外线

衣物的光防护程度由紫外线防护系数(UFP)界定,这是指某种织物遮挡太阳UV辐射的有效程度。对于一般人群而言,戴好防晒帽,选择线纱成分、编织紧密及颜色较深的衣物可提高紫外线防护指数。有特殊需要的人群可以选购专业防晒衣物,上面会标注紫外线防护系数。(敏 敏)



端午将至,我们对粽子的口味各有喜好,但,若能吃上自己亲手包的粽子,则更是别有收获。下面几款,仅供参考。

果干蜜枣甜粽

食材:糯米800克,葡萄干适量,蜜枣20粒,蔓越莓干适量,红豆少许,绿豆少许,粽叶50张。

制作方法:
1.提前将糯米泡3小时,红豆、绿豆泡6小时。真空包装的湿粽叶,清水洗几遍即可,两头修剪掉。

2.取2片粽叶,卷成圆锥状。
3.舀入入少许糯米米,放上一个蜜枣。
4.再放上适量糯米。
5.将粽叶盖过内陷,压紧,左边粽叶往左下方折叠;右边粽叶往右下方折叠;多出的粽叶边往旁边折叠;用棉绳将三个角绑紧。
6.装入大锅清水,放入包好的粽子,大火烧开,转中火,煮2小时左右。

吃的时候,撒点白糖在粽子上,就是不撒糖也很好吃了。又甜又糯,超级美味,一口一个停不了。

咸蛋黄粽子

食材:咸蛋黄10个,糯米300克,红豆适量,绿豆适量,莲子适量。

制作方法:
1.真空湿粽叶,不用煮,清水洗几遍即可两头修剪掉。
2.糯米提前泡3小时,红豆、绿豆泡6小时。
3.咸蛋黄刷上一层白酒,放入预热好的烤箱,180度烤10分钟取出,再放入食用油里浸泡2小时。

4.取2片粽叶重叠,卷成圆锥状。
5.舀入少糯米,再放上半个咸蛋黄。
6.舀入适量糯米在蛋黄上。
7.将粽叶盖过内陷,压紧,用绳子绑好。
9.将一大锅水烧开,放入包好的粽子,用中小火,煮2小时左右中途记得加水。每次加水都保持加到刚好没过粽子1公分以上)
粽子出锅了,软糯的糯米,搭配香得流油的咸蛋黄,好吃不腻,简直就是人间美味,一开口就停不了。

红豆莲子腊肉粽

食材:糯米300克,腊肉300克,红豆适量,绿豆适量,莲子适量,花生米适量,粽叶50张。

制作方法:
1.红豆、绿豆、花生、莲子提前浸泡一小时,糯米提前浸泡3小时,

豆、花生、莲子压实。
6.粽叶盖过内陷,压紧,左边粽叶往左下方折叠;右边粽叶往右下方折叠;多出的粽叶边往旁边折叠。
7.用棉绳将3个角绑紧。
8.将粽子放入煮锅中,加入足量的凉水,大火水烧开以后,转小火慢慢煮2—3个小时。中途记得加水,要让水一直将粽子完全淹没。捞出晾凉后就可以吃了。

粽子芒果抹茶慕斯蛋糕

食材:动物性淡奶油200克,大芒果1个,吉利丁片15克,抹茶粉5克,酸奶(抹茶慕斯里的)150克,酸奶100克,细砂糖20克,糖粉30克。

制作方法:
1.将粽子模具清新干净,放入冰箱冷冻3小时。

粽子DIY，快乐迎端午



2.将莲米心去掉,腊肉洗净切成长条。
3.新鲜粽叶,反复清洗干净,将粽叶根部剪去。
4.将粽叶卷成一个漏斗形状。
5.装入糯米,放入腊肉条,适量红豆、绿

2.将所有食材备齐。
3.将抹茶和芒果慕斯里需要的吉利丁片,分别用冷水泡软。

4.将两种慕斯所需要的200克动物性淡奶油,一次性打至渐显纹路,再放入冰箱冷

藏备用。

5.将芒果慕斯里的吉利丁片隔水融化。
6.芒果去皮,取少部分切成丁,其余的切块。

7.将芒果和100克酸奶放入果汁机里,双击开始。
8.10秒后搅打成泥,将打好的芒果酸奶泥倒入碗里。
9.将隔水融化的吉利丁液放入芒果酸奶泥里拌匀。

10.将打好的动物性淡奶油,取一半放入芒果酸奶里面搅拌均匀。

11.取来一个圣诞帽慕斯模具洗净,舀入一小勺芒果慕斯馅,放入冰箱冷冻几分钟至定型。

12.将凝固的模具取出,放入切好的芒果丁。再舀入芒果慕斯馅,放入冰箱冷冻4小时以上。

13.将白巧克力切成小块,再用水融化。

14.将融化了的白色巧克力装入裱花袋,用牙签戳一个小挤入粽子模具的凹槽

里填好后,放入冰箱冷冻。

16.接下来制作抹茶慕斯馅了。取来一小勺酸奶,加入抹茶粉和糖粉小心拌匀,再将拌匀的抹茶馅加入剩余的酸奶里搅拌均匀。

17.吉利丁片隔水融化。

18.将融化了的吉利丁液,加入拌匀的抹茶酸奶里,搅拌均匀。

19.将剩余的一半打发的动物性淡奶油,加入抹茶心里拌匀。

20.做成了抹茶慕斯馅。

21.将冷冻了4小时以上的芒果慕斯模具从冰箱里取出,脱模备用。

22.取来粽子模具,舀入一大勺抹茶慕斯馅。

23.再将脱模的芒果慕斯馅放入压下去,让下面的抹茶慕斯能将芒果慕斯全部包住。

24.再舀入适量抹茶慕斯馅至模具的口子齐平,将模具放入冰箱冷冻一夜,第二天取出脱模。

教你一招