

# 常吃坚果竟藏这些猫腻

# 冬天吃这些，让你的身体暖暖的

随着“每天吃一把坚果有益健康”的观点被各路营养师广泛宣传后，本来就喜爱坚果的吃货们就更有理由将“坚果之爱”进行到底了。不过，坚果果壳太坚硬，太难剥，很多“倾慕”坚果美味的朋友们会选择超市中、市场里经过加工的“破壳”坚果，既享受了美味，又避免了纤纤玉指在剥坚果时受到伤害。不过，你是否想过，这“破壳”坚果可能暗藏着安全隐患。

**1.椒盐，隐藏核桃变质的“妙招”**  
椒盐核桃是现在广受欢迎的坚果之一。挑选自新疆的薄皮、大个儿干核桃，轻轻将核桃皮用钳子夹出裂缝，在炒锅内撒上粗盐和花椒粒，放入裂口的大核桃反复翻炒，炒至核桃表皮颜色变深，裂口稍大，香气溢出，就大功告成啦。这样炒制的椒盐核桃，不仅尝不出核桃皮带来的苦涩，反而有一种淡淡的椒香味，入口酥脆、回味无穷。

看起来这种加工制作会帮助很多朋友解决“想吃核桃又怕核桃皮苦”的烦恼，似乎不存在什么问题，但是，隐藏的猫腻却在后头。

首先，由于核桃皮裂开，在反复翻炒加工的过程中，势必会令大量粗盐从裂缝中进入果实。吃上一把核桃，就会摄入大量食盐。如若您日常饮食口味本就偏重，那么每日食盐摄入量极有可能超过了6克。这就增加了高血压的风险，还会促进钙流失，埋下骨质疏松的隐患；其次，核桃中含性质不稳定的不饱和脂肪酸，也因裂缝更容易在空气中氧化变质，而炒制核桃时大量使用的粗盐和花椒，也有助于掩盖发霉变质核桃产生的哈喇味，不仅给了商贩以次充好的机会，若不幸摄食霉变的核桃，还可能存在黄曲霉毒素中毒的风险，轻者引起肝脏慢性损伤，重者导致急性中毒威胁生命。

此外，大量盐分的存在，也使放置在空气中的核桃发生吸水现象，使重量大幅上升，有利于商贩以少充多，降低成本。

**2、美白，让开心果换了“心”**  
开心果也是人们日常零食的必选，不过，您可见过开心果的“素颜”？您可知开心果的本色并非白色？一般来说，我们看到的开心果都是白色外壳、果仁外有浅黄色外膜、果仁呈黄绿色。事实上，开心果加工前的本色应该是果壳淡灰或淡黄色，果仁的外膜为紫红色，而果仁则为翠绿色或淡黄色。那么，这“加工”到底对开心果做了什么？

常见的色泽洁白的开心果多为双氧水漂白而成。这种“美白”加工的目的在于：先让漂白后白白嫩嫩的开心果更有卖相，然后，让漂白的过程消除掉开心果因储存、运输过程中发生的霉变痕迹，无形中延长了开心果的“保质期”。然而，工业双氧水并不属于食品添加剂。即便是食品级的双氧水，也不能用于坚果漂白。使用双氧水，一方面会造成开心果中维生素、花青素以及植物甾醇的流失，降低其营养价值；另一方面，残留的双氧水还可能对人体呼吸系统和消化系统产生不利影响。由此可见，想要开心吃开心果，还是要认清开心果的本色，切勿贪图外表。

**3、麻辣花生，轻易掩盖霉变无悬念**  
中国人小酌标配的花生米，如今也是越做越美味了，惹得人不喝酒也想一饱口福，尤其是各种品牌的麻辣花生，以香、脆、鲜、辣的口感配合金黄的花生米、红艳诱人的酥脆辣椒段，让人真爱不能停。

然而，请您不要忘记，这样劲爽口感背后必然免不了高油、高盐等重口味的加工。偏爱高脂、高盐、高糖

的食物，是人类的本能。那让您欲罢不能的美味，都归功于高脂肪和后期添加的大量调味品。花生属于油类种子，本身脂肪含量就比较高，而经过油炸、麻辣调味，其脂肪含量更是一路飙升。有研究者通过实验发现，某著名品牌的麻辣花生，其脂肪含量比普通吊炉花生高出17.1%，钠含量也增加了将近50%，维生素、蛋白质和必须脂肪酸却有所下降。

而这种加入大量的花椒、辣椒油炸而成的花生，以又麻、又辣、又咸，轻易地掩盖住了花生因脂肪氧化而发霉变质、黄曲霉毒素滋生引起的异味和颜色的改变。若您愿意选择轻度加工的品种，如轻微烤制的花生或者白水煮花生，我们就可以通过颜色和口味来轻松辨别花生的质量了。

**4、百变腰果，美味身后藏危机**  
腰果算得上是坚果中高大上的一种，其丰满细腻的口感一度在网上评选的最美味坚果排名中拔得头筹。事实若真如此倒也罢了，可惜的是，我们恰巧注意到拔得头筹的是“盐焗腰果”、“奶油腰果”、“碳烤腰果”。要说这腰果的营养价值，可是相当的高，蛋白质含量也很高，其氨基酸模式也非常符合人体氨基酸构成比例，吸收利用率也很高。可惜的是，经过商家“妙手”加工，腰果中钠含量、脂肪（包括反式脂肪酸）含量大幅度上升，摇身一变，成了不健康食物。事实上，若您能用用心品尝原味坚果，相信它那搭配得当的脂肪、蛋白质必不会辜负您的味蕾，让您体会到食物最天然的美妙口感。爱坚果的你，请不要贪图靓丽的外表，或者额外添加大量调味品带来的浓重口味，尽量选择加工程度低、添加剂较少的天然食品。（来源：人民网）

冬至过后，天气会越来越冷，很多人一到冬天就冻得瑟瑟发抖，尤其是女生。那么，在寒冷的冬天，吃什么可以让怕冷的你不再感到寒冷？

概括而言，冬天吃“高蛋白”“高维生素”“高碘”“高钙”“高铁”的食物，暖身又滋补。

人体需要摄入足够的蛋白质，以维持身体的生理机能。日常生活中，我们可以适当吃瘦肉、鸡蛋、乳类、豆类、鱼虾等来补充蛋白质。

“高维生素”指冬季要适当摄入富含维生素A、B、C、D的食物。据《齐鲁晚报》报道，维生素A主要来源于胡萝卜、动物肝脏等；四川新闻网指出，大部分B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用，适当摄入有助增强抗寒能力。维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果中，富含维生素B2的食物有蛋黄、奶制品、菠菜、韭菜、油菜、花椰菜等。此外，全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生、香菇、绿叶菜等食物，也富含很高的维生素B。《齐鲁晚报》还提到，维生素C主要来自新鲜水果和蔬菜，例如辣椒、西红柿、山楂等；《生命时报》提到，红椒是维生素C含量最高的蔬菜。而维生素D的主要来源是阳光对人体的照射，但在冬季，由于光照不足、衣服较厚等原因，导致人体容易缺乏维生素D。此时，通过膳食补充维生素D十分必要。以上提到的这些，在一定程度上都能够提高人的免疫力，增强人体对寒冷的适应能力。

“高碘”食物大家都有所了解，日常中的海带、紫菜、发菜等都含有丰富的碘。据《生命时报》报道，含碘的食物可以促进甲状腺分泌，而甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，抵御寒冷。

对于“高钙”食物，众所周知，牛奶是补钙的首选。除此之外，豆类、鱼虾类也含有丰富的钙。补铁也可以提高机体御寒能力。“高铁”食物有红枣、猪肝、黑木耳等。（来源：《生命时报》）

## 冬天嘴唇易干裂？当心越舔越严重

有些人每到秋冬嘴唇就容易脱皮，还有些人唇边甚至会有干裂、红肿的症状。为了缓解这些症状带来的不适感，很多人会用舌头舔这些部位，但往往是越舔症状越严重。那么，这其中的原因是什么？正确的护唇方法又有哪些呢？

**唇部为什么会脱皮？**  
安徽中医药大学主任医师方正中介绍，嘴唇脱皮通常由外部原因和内部原因导致：外部原因包括天气干燥、缺少水分、习惯性用手撕嘴唇的皮肤、用舌头舔嘴唇等；内部原因可能是缺少维生素。

**为什么唇部越舔越干？**  
由于外界空气干燥，唾液带来的水分不仅会很快蒸发，还会带走唇部本来就很少的水分，加上唾液中含有淀粉酶，会造成越舔越干，甚至出现干裂、出血，引起感染，最终导致唇周围皮炎。

**如何正确护唇？**  
首先，改掉舔唇这一不良习惯，并让唇部尽量避免风吹日晒；其次，适时滋润唇部，如抹唇膏。需要注意的是，每天抹唇膏的次数应该控制在三次以内；最后，在条件允许的情况下可以定期做唇膜，给唇部加倍滋润。此外，适量摄取维生素和水分，养成多吃蔬菜多喝水的好习惯。（来源：人民网）

## 健康生活方式与行为

- 1、勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。
- 2、每天刷牙，饭后漱口。
- 3、咳嗽、打喷嚏时掩住口鼻，不随地吐痰。
- 4、不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。
- 5、少饮酒，不酗酒。
- 6、不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。
- 7、拒绝毒品。
- 8、讲究饮水卫生，注意饮水安全。
- 9、经常开窗通风。
- 10、膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。
- 11、经常食用豆类、豆类及其制品。
- 12、膳食要清淡少盐。
- 13、保持正常体重，避免超重与肥胖。
- 14、生病后要及早就诊，配合医生治疗，按照医嘱用药。
- 15、饭菜要煮熟；生吃蔬菜水果要洗净。

- 16、生、熟食品要分开存放和加工。
- 17、不吃变质、超过保质期的食品。
- 18、孩子出生后应尽早开始母乳喂养，6个月合理添加辅食。
- 19、儿童青少年应养成良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。
- 20、劳动者要了解工作场所存在的危险因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。
- 21、孩子生后要按计划免疫程序进行预防接种。
- 22、食用合格碘盐，预防碘缺乏病。
- 23、每年做1次健康体检。
- 24、系安全带（或戴头盔）、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通事故。
- 25、避免儿童接近危险水域，预防溺水。
- 26、安全存放农药，依照说明书使用农药。
- 27、冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

### 科普知识

## 橘子吃多了会变“小黄人”？

橘子吃多了变成“小黄人”，这是得了橘黄症。据中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红介绍，橘子中含有胡萝卜素，吃太多后，人体摄入的胡萝卜素无法排出，都囤积在皮下脂肪中，因此皮肤会变黄。“理论上来说，吃太多含胡萝卜素的食品，如南瓜、胡萝卜、芒果和红心红薯等，人人都会有变黄的现象，因此在食用时应注意控制分量。橘黄症除了影响美观外，对人体健康并不会有什么危害。如果皮肤变黄，不吃肤色会慢慢恢复正常。”范志红说。

事实上，胡萝卜素对人体是有好处的。摄入正常分量的胡萝卜素后，脸上会有红黄的表现，这种情况其实是正常的，范志红补充说。（来源：人民网）

## 每天陪伴半小时，孩子更聪明

载于英国《经济杂志》季刊上的一项最新研究提示，妈妈每天只要陪伴孩子半个小时，就可增强孩子的认知水平和社交能力，孩子会变得更聪明、更合群，而且这种正面影响可以延续至成年。

英国伦敦大学学院和埃塞克斯大学的研究人员为了弄清楚儿童早期发展的影响因素，研究分析了16年里收集到的8000名孩子及其母亲的数据。研究人员之一、埃塞克斯大学经济学教授马尔科·弗兰切斯科尼表示：“这项研究有两个重要发现：一是母亲若在孩子3-7岁之间，经常和他一起做一些教育性活动，如阅读、做作业等，孩子的认知能力会发展得较好；二是若母亲陪孩子一起做些娱乐活动，如散步、画画和唱歌等，孩子的社交能力会发展得较好。”弗兰切斯科尼指出，母亲多陪孩子开展教育类活动，孩子未来进入好大学或获得好工作的机会较高；母亲多陪孩子进行娱乐性活动，则孩子的性格不太可能有侵略性，更易融入群体生活。即使家庭条件较差，母亲多陪伴孩子，也有助于缩小同富有家庭孩子机会不平等带来的差距。弗兰切斯科尼强调，即使母亲每天陪伴孩子的时间只有半小时，也能带来积极改变。（来源：《生命时报》）

长期保持一个动作，会使肌肉痉挛、僵硬。适当拉伸能使紧张的肌肉松弛，促进血液循环，减缓身体酸痛，让你一天神清气爽。台湾《康健》杂志总结，下面这5个时间点最该做拉伸运动。

**1、早上起床后：瑜伽伸展，提神醒脑。**晨起时，血液循环较差，肌肉僵硬，身体相对“慵懒”，做些瑜伽动作，可松弛全身、安定心神，如下犬式（趴在地面，双手放在胸部斜下方两侧，比肩膀略宽）、拜日式（身体站直，双手十指伸直并拢向上伸，两掌掌心贴合）等能通过温和的伸展，锻炼到许多大肌肉群，改善全身血液循环。

**2、下午3:00-4:00：缓解疲惫，改善循环。**很多人一坐就是大半天，常常感到疲倦乏力，尤其是臀肌背肌更易紧绷，导致腰酸背痛。此时站起来伸展一下，能改善血液循环，消除紧绷与疲惫感。推荐几个动作：

提神醒脑 消除疲劳 降低伤害

## 五个时间最该抻身体

一是挺直腰背，吸气，双手向上延伸；吐气时，将身体微微后弯，停留数秒后，手臂慢慢放下，并恢复直立位。

二是坐在椅子上抓住椅背，下半身不动，用腰部力量扭转上半身，停留数秒后换另一方向。

三是起身前弯，手臂向前伸直，指尖触碰到桌面即可；头部与手臂平行，眼睛直视地面。

四是起身，单脚向后踢向臀部，背挺直；找到平衡点后，手握住脚踝，停留8秒，换另一边。

五是两手在背后交扣（双手若无法互扣，可用毛巾辅助），脊柱挺直，臀部坐正，颈椎延伸，眼睛平视前方。双手扣紧之后，吸气时让脊椎往上延伸，吐气时两肩下沉放松，维持5-10个呼吸后换边做。

**3、运动前：动态伸展降低伤害。**运动前热身、做些伸展运动，有助增加肌肉协调性及关节灵活性，减

少酸痛，提高运动效果。以跑步为例，热身时先慢跑3-5分钟，再做动态伸展5-8分钟，比如弓箭步、高抬腿、躯干转体等，再加上原地跳跃或开合跳1-2分钟，累计运动10-15分钟即可。

**4、运动后：静态伸展，减少肌肉酸痛。**运动后15分钟内进行静态伸展，效果最好，可消除肌肉疲劳，提升肌肉筋膜柔软度。静态伸展，可采用双手交叉向上伸展、海狗趴（趴在地上，双手压地，将上半身撑起，下半身保持贴地）、瑜伽勇士式（站弓步，手臂上举，手掌合拢，手臂向上延伸）等。

**5、睡前：伸展背肌，睡得香。**晚上睡觉前做静态伸展，可帮助舒缓阔背肌、竖脊肌等，消除腰部疲劳，让你睡得更香。具体方法是：躺平，将枕头垫在臀部，双手举过头，绷直双腿，持续1分钟后将枕头移到腰部，再停留1分钟即可。（来源：《生命时报》）

中国网络电视台制 哈尔滨阿城 李凡丁作

# 有国才有家

讲文明树新风 中国文化 中国形象