



世界十大垃圾食品



油炸类:主要因素1、导致心血管疾病元凶(油炸淀粉),2、含致癌物质,3、破坏维生素,使蛋白质变性。

腌制类:导致高血压、肾负担过重,导致鼻咽癌,影响粘膜系统(对肠胃有害),易得溃疡和发炎。

加工肉类:含三大致癌物质

之一:亚硝酸盐(防腐和显色作用)、含大量防腐剂(加重肝脏负担)。

饼干类:食用香精和色素过多(对肝脏功能造成负担)、严重破坏维生素。热量过多、营养成分低。

汽水类:含磷酸、碳酸,会带走体内大量的钙,含糖量过高,喝后有饱胀感,影响正餐。

方便类:盐分过高,含防腐剂、香精(损肝),只有热量,没有营养。

罐头类:破坏维生素,使蛋

白质变性、热量过多,营养成分低。

话梅蜜饯类:含三大致癌物质之一:亚硝酸盐(防腐和显色作用)、盐分过高,含防腐剂、香精(损肝)。

冷冻甜品类:含奶油极易引起肥胖,含糖量过高影响正餐。

烧烤类:含大量“三苯四丙吡”(三大致癌物质之首),只烤鸡腿=60支烟毒性,导致蛋白质炭化变性(加重肾脏、肝脏负担)。

(本版稿件转自:360常识网)



四大煲汤误区,你犯了吗?

误区1:乱加“料”

喝汤,最重要的是喝出食物所释放出来的原汁原味,如果在煲汤过程中,乱加酱油、胡椒粉、蚝油、葱姜蒜等调料,将会大大影响食物的鲜味。此外,在药材的选择上也应该保持谨慎,注意不要将一些药性相克的食材一同熬煮。

误区2:加盐太早

食盐是熬汤不可缺少的调料,但食盐应该在汤快出锅时加,否则加盐太早会使肉中的蛋白质凝固,不易溶解,还可能使汤色发暗,影响外观。

误区3:加水太少

有人认为,煲汤若少加点水,汤中的营养浓度就会越高,其实这种观点是错误的,如果加水不够,导致煲汤时中途再加水,是非常影响汤的口味的!

误区4:水滚后才放食材

煲汤时,应该将所有食材同时放进冷水中一起熬煮,如果等到水开了后再放药材,则会使肉中的蛋白质流失。

戒掉垃圾食品身体将会出现的7个变化

工作压力大,一到下午就想来包零食解解馋?关于“垃圾食品”对人体的不利影响多到数不清,而儿童、年轻人有需求,使得垃圾食物在全球销售量大增,它们虽然能快速、暂时平息你的饥饿感,但经常沉溺于垃圾食物的快乐会让你的健康付出代价,不仅增加热量的摄取,还富含饱和脂肪与钠,营养价值为零。

国外健康研究指出,长时间吃垃圾食品的人,突然不吃垃圾食物,最初可能会出现一些“副作用”,如烦躁、头痛,你甚至觉得自己全身的能量下滑。尽管存在这些小小影响,但你却能因此避免不必要的热量摄取,当体重下滑,也间接降低罹患心脏病、高胆固醇和高血糖的风险,进而降低罹患二型糖尿病的机率。

当你慢慢戒掉垃圾食品时,身体将会出现7个惊人变化:

1、减肥

消除垃圾食物能明显的减少一天所摄取的卡路里总量,长久累积下来使体重变轻。像是不吃薯片、喝含糖饮料等,是减少热量摄取的一种简单方法。



2、增加营养摄取

不吃垃圾食物,你就有更多时间与空间摄取营养丰富的食物,像是多吃水果、蔬菜、全谷物和瘦肉以取代垃圾食物,能够提供必须营养素如纤维、蛋白质、钙和维生素等。

3、降低健康风险

富含反式脂肪的食物,如炸薯条、起司汉堡和加工食品会增加罹患心脏病、高胆固醇和糖尿病的风险。此外,钠含量过高会增加肾脏疾病和高血压的机率。从饮食中减少这些“垃圾食物”,能够降低引发慢性疾病的风险。

4、皮肤透亮

你吃了什么,都会在你的肤况上显示出来!简单来说,想要拥有透亮肌肤与柔顺发质,关键在于人们对于食物的选择。从你减少摄取垃圾食物的那一天

起,你就会发现自己的肤质看起来更棒。

5、心情愉快

身体只要没有获取所需的营养就会出现不平衡,因此摄取无营养价值的加工食物可能影响情绪。一旦身体补足其他营养使其正常运作,心情也会跟着受到正面的影响。

6、更好的睡眠

含有反式脂肪的含糖食物不仅会导致体重增加,还会使睡眠中断。所以减少垃圾食物能让睡眠更加安稳,使你第二天充满精神与活力。

7、改善肌肉张力

吃“完整的食物”,摄取蛋白质及不加工的饮食,能够帮助你建立强壮的肌肉。

改变饮食习惯的有效方法就是选择更健康的食物,同时摄取新鲜蔬果等营养食物也能控制你对不必要的垃圾食物的渴望。看完以上若你有想考虑减少对垃圾食物的摄取,建议不要突然完全不吃,而是循序渐进的戒除,让你的身体有时间适应新的变化,你就能看到健康的生活方式对人体做出的正面回馈。

为什么发芽的土豆不能吃?

土豆在一定的温度和湿度条件下,顶芽和叶芽很容易萌发发芽,在出芽的部位会产生很多酶,经过这些酶的作用,块茎中储存的物质会被分解,随之转变成供氧芽生长的物质。而在这个物质转化的过程中,会产生一种龙葵素的毒素,当这种毒素进入人体后,可能会造成恶心、呕吐、头晕、腹泻等不适,严重时还可能造成心脏和呼吸器官麻痹,甚至导致死亡。

所以,都说发芽的土豆不能吃。

到底能不能吃,其实具体还

要看发芽的程度:

如果只是发了一点芽,理论上是可以吃的,但需要注意把发芽的部分和泛青的表皮去掉,当然可能处理起来比较麻烦,会耗费多一些的时间,也会损失掉土豆很多的部分,而且如果没有处理好,很可能保留一些有毒部分,可能会造成中毒风险。

但如果土豆表面发生了霉变或发青的状况,或者土豆长出很



长的芽,就应该毫不犹豫的扔掉。因为这样的土豆即使挖掉发芽和发青的部分,吃了虽然不会中毒,但土豆中所含的营养已经所剩无几了,而且口感会很差。

其实,对于已经发芽的土豆,最稳妥的做法就是不要吃。

分类信息

一事一登

简单明了

小投入大回报

30元/1期

100元/4期

证件挂失

挂失声明

方便快捷

地址:恩华大药房对面

广播电视台广告部

电话:15190774044

挂失声明

江苏省非税收入统一票据
丢失,号码:00632744,声明作废。