

洗澡这件事 都有哪些讲究

建议选择中性和碱性(PH值大于等于7)的清洁剂,既能洁肤,又能保护皮肤。



我们的皮肤每天“披”一层垃圾

人类进化过程中,形成了很多适应环境的新习惯。比如从吃生食,到现代文明大多数民族都吃熟食。洗澡也是这样,最早的时候,人类也都是毛发浓密,从来不洗澡。这就导致了现代人的身体器官,不再适应诸如吃生肉、不洗澡这样的生活方式。吃生肉要拉肚子,不洗澡呢,也要生病的。

几位医生解释,人需要洗澡,有科学道理。环境中的污垢粒子,每天积累在人暴露出来的皮肤上;而大面积由衣物遮挡的皮肤,也不会永远自清:人体的毛囊会分泌油脂,这些物质积累多了,会导致皮肤老化。事实上,我们的皮肤每天都在自我新陈代谢。

冬天的时候,可能你更容

易发现,皮肤会蜕一些皮屑下来。这是皮肤每天的规律动作——老化、坏死的表皮细胞脱掉了,新的细胞长出来了。洗澡的功能就是:把这些坏死的细胞洗掉。少“披”一层垃圾,人会倍感清爽。专家提示,洗澡之后,人的血管会扩张,所以人在精神上会感到轻松、舒服。

60年不洗澡皮肤自身有了保护障

一个经常洗澡的人,突然长时间不洗澡了,那么覆盖在皮肤上的坏死表皮细胞越积越多,时间长了,就给细菌、真菌编织了一张舒坦至极的温床。

“不洗澡很容易导致皮肤细菌感染,使得皮肤生疮、长

疖子;如果是真菌感染,则会生癣。”专家说。这件事情的可怕之处在于,这些病变产生,不需要有创口,只要你是脏人,就可能中招。哈吉的状况,就有可能是相反了。他要是洗澡,身体就不适应了,他的身体里面,因

激活免疫功能需要接触一些脏东西

有关专家介绍,人的身体,有两种免疫功能,一种是先天免疫功能;另一种是后天获得性的免疫功能。已经有研究证明,人要刺激这两种免疫功能的产生,都需要接触一定

的脏东西。免疫力,是对脏东西、坏东西而言的抵抗力。但是如果连“照面”都没有机会,身体系统哪里会认得这方“敌人”。

上文讲到人自身会分泌油

冬季皮肤瘙痒十有八九洗澡太勤了

“冬季到皮肤科来,很多病人尤其是老年人,发生的最多情况就是瘙痒症。”专家说,瘙痒症,十有八九都是洗澡太勤导致的,“老年人新陈代谢慢很多,不一定天天有坏死细胞代谢,所以一洗就把身上的油脂保护膜给洗了,尤其

是老用对油脂有脂溶作用的肥皂、沐浴露洗澡,更加伤害。这种时候,洗完澡的皮肤,基本是从油光闪闪的“红烧牛肉面”状态,成了清汤光水“阳春面”,再不给点润肤露之类的润润,就要成了“干馒头”了。

脂,合适量的一层油脂,是皮肤的自我保护功能。过频繁的洗澡,会导致坏死细胞来不及代谢,到最后,皮肤最后一层油脂保护膜,被你洗掉了。

有关专家给大家一个建议:洗澡,按照身体的意愿、因地制宜(热水、方便的浴室)来,就可以。只要不是太不合理的节奏(比如一天三洗啦,一个月不洗啦)身体如果想洗澡了,就洗上一个澡,挺好。

6种蔬果清洗法 会越洗越脏

当我们餐桌上蔬果的种类和产地越来越丰富时,有关蔬果农药残留的问题也从没间断过。想要减少农药残留对身体的危害,最重要的就是蔬果买回来后彻底的清洗。但一些以讹传讹的清洗方法,可能会导致蔬果越洗越毒!

每个人都知道蔬菜水果一定要洗过再吃,但可知道你清洗的方法对不对?错误的清洗方式会让蔬果越来越“毒”。

错误1:用洗米水

很多人喜欢用洗米水洗菜,认为这有利于蔬菜的营养不被流失掉,但这种做法却是大错特错。

食用米也有农药、虫卵残留的问题,除了有用脏水洗菜的问题外,洗米水通常都只有一盆,水量不足以洗去农药,蔬菜浸泡其中,一锅洗米水就变成了农药池,那锅水要比未洗的蔬菜还脏。

错误2:用盐水

用盐水洗蔬果是生活中常见的方式之一,理由是食盐有杀菌消毒的作用,可以清洗掉水果表面的细菌。

其实,用淡盐水洗蔬果的方法并不科学,淡盐水主要功效是溶解蛋白质,很难有效去除蔬果表面的农药残留,甚至有资料显示,盐还会使农药更稳定。

盐水可使虫卵、蛀虫等较易掉落,但是盐会降低水的清洁能力,而且若盐的浓度太高,会形成渗透压,让水中农药反而进入蔬果中,适得其反。

错误3:延长浸泡时间

农残中最主要的成分是有有机磷,而这种物质不是水溶性的,所以浸泡并不能起到作用。而且,将蔬菜长时间浸泡在水里,残留的农药就会分解在水里,形成一定浓度,使蔬菜表面留下农药。尤其像卷心菜、菠菜等叶类蔬菜,长时间泡在水中,对于去除农药起不到多大的作用。

因此蔬果不建议浸泡超过30分钟,因为除了会造成营养成分流失外,且水中能溶解的农药有限,等于干净了又被污染,造成水中农药跟蔬果的农药一样多。

错误4:放到温水里泡一泡

有人认为,用热水长时间泡蔬果可以除去蔬果表皮的蜡。

其实,水温过高会破坏水果的口感,而浸泡则会起到反效果。将水果长时间泡在水里,可能导致农药残留物、微生物菌等有害物质渗入果肉,不仅达不到清洗的目的,还会越洗越“脏”。

建议,在温度适中的水里“搪一搪”,就可以使蔬果表皮的蜡遇热融化,但水温不宜太高,也不要浸泡。

错误5:蔬果清洁剂

很多蔬果清洁剂含有界面活性剂,且成分复杂,使用后应再用大量清水冲干净,以免造成二次残留的问题。

错误6:用蔬果清洗臭氧机

用蔬果清洗臭氧机只能去除蔬果表面的农药,洗净力跟水差不多,而且许多农药非臭氧所能破坏,且有些蔬果含有氮,与臭氧反应后会形成硝酸盐或亚硝酸盐,且万一臭氧外泄可能有健康上的风险。



最易残留农药的蔬果

专家提醒,有些蔬果容易残留较多农药,大家应最好避免,以免影响身体健康:

非时令蔬果

现在是吃火锅的季节,大家最爱在锅中添加高丽菜、茼蒿等青菜,由于这些蔬菜现在是盛产期,不用喷洒太多农药,化肥即能生长得很好,因为是合乎此时节生产的。非当令蔬果的病虫害会较多,生长不易,所以非得使用许多农药、催熟剂等,才能对付病虫害,使其结果、硕大。

高经济价值

因市场价格较好,上市前为了避免果实被虫咬而有损卖相,卖不到好价钱,所以容易使用较多化学药剂,使蔬果长得硕大又美观。像樱桃、茶叶等都是常被化验出残留较多农药的作物。

【本版综合稿件】

这么洗澡 才科学

如果你没有哈老先生这种生活环境,抗脏的耐力和毅力,医生建议大家可参考以下洗澡方法:

●冬天洗澡的频率可参考:成年人可每天洗一次,老年人一周一次,小孩一周两次。

●每次洗澡水温不要太烫,过热的水温导致洗后皮肤干燥,如有高血压等病症的患者,水温太烫有危险。

●洗澡时间可由自己定,多洗对清洁无益,还浪费水。

●选择沐浴露、肥皂等清洁产品的时候,大家可以根据一下产品标注的酸碱度(PH值)。越是碱性的清洁产品,去污力越是强劲。通常建议一般选择中性和碱性(PH值大于等于7)的清洁剂,既能洁肤,又能保护皮肤。

热水洗肉营养流失量可忽略不计

冬天,不少人买回肉后,会用热水进行冲洗,有时为了快速解冻,也有人用热水浸泡。近日有博文指出热水冲洗或浸泡容易导致肉中的蛋白质等溶于水,造成营养成分流失。事实是否如此?专家表示,用热水冲洗等的确可能导致肉中的一些营养素流失,尤其是用热水解冻,但流失量非常小,基本可以忽略不计。

专家表示,用热水洗肉可

能会造成蛋白质及微量血红素铁、矿物质的流失,但流失量微乎其微。

“如果用热水进行清洗,可以使肉表面的脂肪更好地溶解,洗去表面的一些油,但整体来看,对于肉中的营养元素不会产生太大的影响,因为更多的脂肪存在于皮下或组织间,仅通过冲洗表面一般不会造成营养成分的过多流失,并不影响肉的营养价值。”北京营养师

协会理事顾中一说。

如果是整块肉进行清洗,蛋白质的流失并不是主要问题,B族营养素的流失也值得关注,B族维生素也是溶于水的,热水冲洗有可能也会导致这些营养素的丢失,尤其是相对于其他肉类,猪肉中含有的B族维生素可能稍多一些,但这种流失基本上也是可以忽略不计的。

除了在清洗时可能会使用