

生活提示

## 穿衣并非越少越凉快

在炎热的夏日里,街上的人越穿越少。特别是女生,今天露个腿,明天露个腰,后天还会露个背。但是其实在大热天,并非穿得少就是最凉快的,关键还要穿得对。

化纤布料衣服?夏季很多漂亮的衣服都是用化纤面料制作的,面料重量轻、价格廉、花色品种多,很受年轻一族尤其是爱美女士的欢迎。其实,夏季人体出汗很多,而化纤布料虽然较轻薄,但吸水性、透气性均差,皮肤很难通过汗液蒸发进行散热,因而夏天穿这类面料的衣服并不凉爽。

同时,汗液过多的滞留,还会使皮肤分泌物腐败、发酵,加之合成纤维在生产过程中混入的单体氨、甲醇等化学成分对皮肤刺激较大,因而容易诱发过敏和多种皮炎。

炎炎夏日棉麻衣服是首选,麻质的衣服因为其分子结构松散、质地轻、孔隙大,透气性和吸水性非常好。棉布衣服织得越薄、越稀疏,衣服越轻,穿起来越凉快。

**专家建议:**棉、麻、丝等天然纤维是夏季穿衣的最好选择。丝绸衣服亲肤性很好,重量轻、厚度薄,夏天穿上既舒适美观,还会感觉通体凉快。棉质衣服吸汗,透气性好,而且面料柔软,不僵硬。

## 6种食物最怕微波炉

无论加热、解冻还是烹调,人们越来越多地依赖微波炉。然而,美国“环球网”载文指出,以下6种健康食物最好别用微波炉加热,否则易导致营养丢失。

**芦笋** 新鲜芦笋富含包括维生素C在内的多种抗氧化营养素。挪威《斯堪的纳维亚农业学报》刊登一项研究发现,微波炉加热会导致芦笋中维生素流失。因为维生素C和B族维生素属于水溶性维生素,稳定性更差,遇水、遇热、遇光容易遭到破坏。

**母乳** 很多妈妈将母乳挤入奶瓶存入冰箱,使用时再用微波炉加热,这容易导致其中重要营养素减少。美国《儿科》杂志刊登一项研究发现,微波炉加热的母乳中含大肠杆菌的危险比其他方式加热高18倍。

**西兰花** 西兰花是最常见的微波食物。然而,美国《食品和农业的科学杂志》刊登一项研究发现,用微波炉烹饪西兰花会导致其中抗氧化成分减少97%。而用燃气灶烹饪西兰花只会导致其中抗氧化物减少11%。

**干辣椒** 干辣椒中的辣椒素具有挥发性和不稳定性,微波加热很容易着火。微波加热过程中,干辣椒散发出的化学物质会刺激眼睛和嗓子。

**冷冻水果** 美国《生物电磁学》杂志刊登一项研究发现,用微波炉解冻冷冻水果容易导致有益健康的葡萄糖苷和半乳糖苷转变为致癌物质,冷冻水果的最好解冻方法是常温下自然解冻。

**大蒜** 美国《营养学杂志》刊登一项研究发现,微波炉加热1分钟就会摧毁大蒜中的活性硫烯丙基化合物,使之失去应有的抗癌作用。

北京朝阳医院营养师宋新最后提醒,大部分的蔬菜尤其是绿叶菜如果用微波炉加热,都有可能存在营养流失过多的问题,因为蔬菜中维生素C等营养素对光热较为敏感。而肉类、蛋类、主食类用微波加热,营养损失较小。

## 低头玩手机皱纹爬满脸

现代生活中,常看到这样一些人,无论在地铁、公交车还是饭桌上,都频繁地拿着手机或各种电子产品低头阅读或游戏、发消息、刷微博、看新闻……殊不知,长时间盯着一样东西会使肌肉神经紧张,进而惊现颈纹、面部皱纹等肌肤老化问题。

“低头族”造成的肌肤老化,主要产生三种皱纹:川字纹、抬头纹和颈纹。当你在摇摇晃晃的车上、地铁上认真地盯着手机看时,眉头其实已经不自觉地皱了起来。眉间的川字纹一旦形成,就再也别想“抹”去了。而长时间低头聚精会神地看一样东西的人,由于额头肌肤长时间紧绷着(又因肌肤缺水、本身老化等因素),一抬头必现“三”字皱纹。理论上说,皱纹产生的原因大致有两点:其一,是由于表皮肌肤缺水,细胞失去活力,进而皮肤变得粗糙、产生皱纹;其二,是由于肌肤内部胶原蛋白的逐渐减少,内部组织结构垮塌。当肌肤没有了弹性,自然会因低头而产生各种“纹”。所以,改变“低头”的习惯,外在保温护肤,内在补充胶原蛋白,拥有充足的睡眠,对烟、酒说不,才是对抗“低头纹”的正确方法。

(本报综合)

甜饮料虽好喝,但不可喝多。有研究证明,长期饮用甜饮料会促进心脑血管疾病、糖尿病和癌症的发病率。著名国际医学杂志《循环》上发表过一篇研究,美国塔夫茨大学研究人员得出了一个惊人的结论:甜饮料每年造成十几万人死亡,这是研究者统计1980-2010年之间51个国家超过61万人的膳食数据后的发现。

# 甜饮料甜了嘴巴毁了身体

专家称,甜饮料中糖的害处举不胜举,年轻人远离各种甜饮料,包括鲜榨果汁

## 一瓶可乐就会让你人工糖超标

中国科协聘科学传播首席专家之一、中国农业大学食品科学博士范志红认为,甜饮料中糖的害处几乎是“罄竹难书”——按目前发表的研究结果,甜饮料涉及的“罪过”包括促进肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血压、痛风、龋齿等。也有研究发现,摄入较多

甜饮料的人,膳食中容易缺乏维生素和矿物质;喜欢甜饮料的儿童容易养成偏食挑食的习惯;甜饮料过多还会影响到肠道菌群的平衡。还有一些研究提示,从包括甜饮料在内的人工增甜食物中摄入较多的糖,或许还与绝经后妇女的乳腺癌、子宫内膜癌、肠癌、

骨质疏松、老年认知退化等疾病的风险有关。

一罐355毫升可乐含37克糖,一瓶500毫升果汁饮料含40-60克糖。只要饮用一款,就已经超过了世界卫生组织的最新推荐——每天摄入人工添加糖最好不超过25克,一定要控制在50克以内。

## 水果茶奶昔等都是肥胖隐患

虽然中国人平均喝饮料的数量还不算太高,但那只是美丽的平均数,掩盖了令人担心的实际情况和发展趋势。

我国疾控系统的调查证明,喝甜饮料数量最大的群体是青少年和青年人,而且这个数据十年来增长很快,年轻人的饮料消费正在“和发达国家接轨”。范志红认为,其实用不着做那么多调查,只要直接走进超市看看,饮料货架有多么琳琅满目,其中90%以上是甜味的饮料,而且每天销售数量惊人,就知道形势已经不

容乐观。

范志红举例,一个青年28岁就已经牙齿严重损毁,牙医认定,从两岁开始每天喝可乐,成年之后更是不喝水只喝可乐等甜饮料,就是这位青年牙齿毁掉的主要原因。这位青年还有背痛膝盖痛的症状,骨密度检查表明他骨密度太低,已经相当于60岁的老年人。虽然还难以断定他20多年来勤奋饮用甜饮料是造成骨质疏松的主要原因,但至少也是不可忽视的原因之一。

还有很多时尚女性,不喝碳酸饮料,但也热衷于喝奶昔、卡布奇诺、拿铁之类高热量加糖饮料,喝糖分含量高达8%-18%的纯果汁和糖分含量高达14%以上的乳酸菌饮料,或者在家自制各种“糖水”、鲜榨果汁,以为只要加冰糖、蜂蜜之类就没关系,只要糖分来自于水果就没关系。其结果是她们经常抱怨,为何自己三餐食量很小,肚子上的肥肉却岿然不动;为何自己每日热衷于糖水果汁养生,皮肤却并没有什么改善。

## 预防糖尿病选择不含热量的饮料

很多人不服气地问:美国人不是喝甜饮料特别多吗?人家怎么也没事?人家平均寿命不是很长吗?范志红表示,其实,甜饮料有害的研究结论,恰恰大多数出于甜饮料最大行其道的美国。研究者们实在是太反感这些甜饮料了,但遗憾的是,各种健康教育似乎根本没法和商业广告

洗脑相抗衡。营养学家们眼睁睁地看着美国超过一半成年人处于肥胖状态,看着高血压、心脏病、糖尿病和各种癌症,绞尽脑汁地讨论如何才能让孩子们少喝一点甜饮料。

美国糖尿病协会推荐,为了预防糖尿病,最好能选择不含热量的饮料,如水、没有加

糖的各种茶、没有加糖的咖啡等。该协会甚至劝告人们人处于肥胖状态,看着高发往往往不是纯果汁,糖不少于甚至高于纯果汁。即便是纯果汁,也会轻松喝进去大量糖分,比如一杯葡萄汁(250ml)就含有160千卡的热量,相当于半碗米饭,而完全没有吃水果和吃米饭时的饱感。

## 把奶粉放在冰箱里?这是不对的

很多家长都热衷于为孩子挑选优质的奶粉,却忽略了奶粉的保存问题。比如奶粉应该储存在什么地方?开封后的保质期一般多久?特别是天气炎热、空气湿润时非常有利于细菌生长。孩子如果吃了被细菌污染的配方奶粉,极易引起消化道疾病。因此家长们一定要留意奶粉的正确储存方法,不要因为储存不当而让花大价钱买的奶粉吃坏了孩子的肚子。

放在避光干燥阴凉处,开封后放在冰箱

冰箱冷藏可以长期保存,但这是不正确的做法。冰箱是密闭低温潮湿的小环境,存在内外的温差和湿度差别,使得奶粉极易受潮。奶粉在冰箱中长期保存时,极易受潮、结块、变质,从而影响饮用效果。而且,冰箱也不是无菌箱,里面同样有不少细菌,可以通过开罐后的缝隙来污染奶粉。实际上,奶粉应该放在室内避光、清洁、干燥、阴凉的环境中。

如何防止奶粉受潮?罐装奶粉中可放方糖吸湿

粉时双手要保持干燥,舀完奶粉后,马上盖好盖子或扎紧袋口,避免水珠进入奶粉中。

如果奶粉出现结块,用勺子轻轻拍几下,结块就被打散,说明没有问题,可以安全地给宝宝冲泡。但如果出现大而硬的结块或者有霉变的味道,就不应该再给宝宝食用。另外,可以在罐装的奶粉里放几块方糖,因为方糖具有吸收湿气的效果。

保质期2年是真的可以放2年?开封后一个月内食用完

鲜。但开封后的奶粉最好在1个月内食用完,应该遵循奶粉包装标识上关于食用时间的规定。超过期限的奶粉不仅会营养流失,更可能会变质,食用后会导致宝宝肠胃不适。如果宝宝对配方奶粉需要量不大,可以选择购买小包装的奶粉。

而且冲调好的奶液最好及时饮用,放置不要超过2小时。每次冲调奶粉应根据宝宝的食量调整,而且每次只冲调一次用量的奶液,避免放置时间过长导致细菌滋生。

为了防止奶粉受潮,在冲奶

期为2年,保存期内可保持新