

你买的真是奶吗？ 注意包装上这几个字！

很多人爱喝牛奶，不仅是因为口感好，也是因为营养丰富。但是也会有人去超市买牛奶、酸奶的时候挑花了眼，不知道如何选择。

注意了，如果在包装上看到这几个字，就得多留个心眼儿了！因为你可能一不留神就被套路了。



买牛奶要注意看：

1、有“饮料”

“××乳”的产品大家随处可以，味道是酸酸甜甜，尤其会受到很多孩子的喜爱。

但大家多半以为是加了糖的奶，可是如果仔细看配料表，你会发现，“××乳”的配料表第一位不是牛乳，而是水！而且包装上也有“乳饮料”字样。

这些乳饮料是以水为基础，加入牛奶或乳制品，以及糖和/或甜味剂等食品添加剂调制而成的饮料。如果想补充牛奶所含有的营养成分，还是必须选择牛奶。

2、有“儿童”

有些儿童奶糖类及各种人工甜味剂在原料中排前几位，口感上比较甜，这也是牢牢抓住孩子舌头的关键。虽然在牛奶基础上添加少许DHA、钙、锌等营养素，但添加量很少，很难达到预期目的。

3、有“早餐”字样

早餐奶中有加燕麦的、加鸡蛋的，看起来营养似乎很丰富，但如果误认为早上喝袋早餐奶就能当一顿早餐，会导致能量和营养供给不足。

中国农业大学食品学院食品营养与安全系副教授范志红的观点：

——如果你急着上班，或者两餐之间感觉饥饿，那么可以选择喝早餐

奶，它能更好地模拟一餐的感觉，不容易发生不适感。

——但是，如果你有充足的时间吃早餐，那么就买纯牛奶好了。再加适量主食、坚果以及果蔬，营养齐全。

买酸奶注意看：

1、有“乳酸菌饮料”

乳酸菌饮料属于乳饮料，不能算是奶或者酸奶，其中70%的成分为水、甜味剂、增稠剂等，营养价值不能与奶相比，别误当成酸奶喝。

2、有“果粒”

好多果粒酸奶里面加入的都不是真的果粒，而是果酱，而且加入的果粒营养价值很小，远不如新鲜水果。这种风味发酵乳的蛋白质含量一般比原味酸奶低，所以营养价值低于纯正的酸奶。如果想喝果粒酸奶，不如用新鲜水果和原味酸奶自己动手做。

教你一招：看配料表第一位

牛奶：配料表里就一味

其实，对于牛奶，越简单越好。纯牛奶就是非常好的选择，看配料表就明白了。

酸奶：配料表里第一位是奶

酸奶配料表第一位应该是奶。如果配料表第一位的不是奶而是水，就需要警惕了，这样的产品大多不是真正的酸奶而是乳酸菌饮料，复原乳除外（复原乳需要用水将奶粉还原，前两位的一定是水、奶粉）。

特别提醒：还是要对大家多说一句：并不是其它奶不能喝，只是说，它们可能和你真正想购买的牛奶并不一致，希望大家了解这些细节后，根据需要，选择性购买。

9种吃法 让食物营养跑掉

做饭是一门艺术，留住食材中的营养是一门学问，即使你每次都选择营养丰富的食材，如果烹调方式不合理，营养也会偷偷溜走。

1、果蔬全削皮。很多人怕蔬菜表皮有农药残留，一般会削皮后再烹调，比如茄子、西葫芦、萝卜等。事实上，蔬菜表皮中含有膳食纤维、维生素、叶绿素、矿物质和抗氧化物等多种营养物质，削皮后再吃其实丢掉了很多营养素。其实，用自来水浸泡流水冲洗等方法可以去掉农残。

2、菜先切后洗。很多人切完土豆丝、茄子丝后直接就浸泡在水中，这样做虽能避免变色，但大量的营养素也悄悄流失了。蔬菜切好后再冲洗，表面的农药残留和泥土很容易进入断面。因此，正确的做法是先仔细清洗蔬菜，并尽量将水分控干后再切。

3、切得太细碎。切得块越小，其表面积越大，接触空气和热锅的可能性越大，营养素损失得也越厉害。还会有一些营养物质随着蔬菜汁液而流失。

有人习惯提前切好备菜，但这样会造成一些容易氧化的维生素，比如维生素C、维生素E以及B族维生素丢失。菜最好是现切现炒，现炒现吃。

4、焯菜时间久。锅里的水太少、火太小，焯菜时间就会增加，造成蔬菜中很多的营养素流失。在焯菜时，应该尽量多放点水，将火力调到最大，缩短焯菜时间。

5、腌肉乱用碱。不少人喜欢用小苏打、嫩肉粉等碱性物质来腌制肉类，让其更加滑嫩，但这些碱类物质会使蛋白质发生变性，不易被人体吸收；脂肪遇碱后会发生皂化反应，不但失去价值，还会产生异味；而且，肉中大量的B族维生素也会损失殆尽。

6、炒菜先过油。做地三鲜、干煸豆角等菜肴时，很多人喜欢先将食材在油里过一下，捞出来再炒，这样会让菜色泽明亮、气味香浓。但这种烹调方法不仅破坏了菜中本身的营养，损失了原本丰富的维生素，过了油的肉也不容易消化，还会导致摄入的油脂超标。

7、炒菜油温高。很多人炒菜的时候都会先炆锅，尤其喜欢把油烧冒烟了再放入葱姜，炆出香味了再炒菜。但那时油温往往已经超过200℃，油中的维生素E、磷脂、不饱和脂肪酸等在高温后很容易被氧化，蔬菜中的其他营养素也被破坏了。

8、盐放得太早。不少人炒菜时有多放盐或早放盐的习惯，这样会使蔬菜中的汁液流出过多，不仅造成营养素损失，而且还会让菜肴塌焉，影响口感。建议将菜做到七八成熟时再放盐，或者出锅前再放。

9、绿叶菜加醋。很多人喜欢炒菜的时候放点醋提味，但如果炒绿色蔬菜时加了太多醋，菜色就会变得褐黄。这是因为，绿色蔬菜中含大量的叶绿素和镁，加醋后，醋酸中的氢就会马上替换掉叶绿素中的镁，这种重要的营养素就被“偷”走了。

坐骨神经痛，运动如何预防？

现在很多人都忙于工作，在这个追求高质量生活的社会里面，健康问题是最大的问题。现在患上疾病的人群有很多，各种各样的疾病都在困扰着人们的生活，其中，坐骨神经痛就是一种很常见的疾病。

坐骨神经痛有哪些症状？

1、突然性的疼痛。坐骨神经痛常常在外伤、体力劳动或受凉后起病然后出现疼痛，或由于以上原因而复发。多数表现为一侧疼痛，个别为双侧。

2、全身疼痛。坐骨神经痛发病

时患者起首感触下背部酸痛，腰部僵直感，以后渐渐加重而生长为剧烈痛苦伤心，痛苦伤心由腰部、臀部、髋部开始，向下沿大腿后侧、N窝、小腿外侧和足背扩散，偶然有烧灼样或针刺样痛苦伤心。

3、疼痛特点。坐骨神经痛的疼痛特点表现为呈阵发性加剧，夜间更甚。部分坐骨神经痛患者在体位改变或坐骨神经受到牵拉时常可诱发疼痛或使之加剧。

运动锻炼可防坐骨神经痛

治疗坐骨神经痛的体育疗法选用

于早期腰椎间盘突出症、先天性腰椎管狭窄症和梨状肌综合征等所致的坐骨神经痛。其具体方法是：

1、划船运动法。背靠墙端坐，下肢伸直，上体前屈，力求每次双手摸到脚部，像划船的动作。

2、直腿抬高法。仰卧，下肢伸直，患肢主动上抬，当感觉腰、臀及下肢疼痛时，仍力求超过该限度继续上抬。

3、强迫锻炼法。直腿站立，分别做上体前屈、侧弯、及提腿运动。如果做某一动作疼痛、运动受限时，不要中断，应继续强迫运动。

分类广告

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖
咨询/上门电话(微信): 13973464483

房产商铺

复式新房出售

高新，位置绝佳，市水利局家属房，毛坯，278平米，7/7楼梯，6室3厅带空中花园，60万，另有车库。李先生 13607347070

黄金旺铺招租

蒸阳北路，位置绝佳，2200平米，豪华装修，无转让费。邹女士 13873427412

求租农地

用于发展现代农业，种养结合，100亩以上，交通方便，距居民区500米以上。张先生 1775642065

厂房招租

珠晖工业园，3000平米，标准厂房，全套设备，独栋办公楼。刘先生 18073426016

学区房抛售

位于市中心，高档精装修电梯房，近都司街、人民路小学，面积110平米，58万元。赵先生 18907342256

车市

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940

综合信息

车贷款咨询

正规银行汽车抵押贷款，押证不押车，不装GPS，不押钥匙，月息0.55%起。王先生 18373457920

中联代办咨询

1、资金过桥及赎楼等咨询
2、房屋买卖及装修贷款咨询
3、不动产权证书办理咨询
4、二手房银行贷款咨询
5、房屋商铺评估咨询
6、房屋抵押贷款咨询
7、房屋改网签合同咨询
8、住房公积金贷款及提取咨询
9、房屋公共维修资金使用咨询
联系电话：15873435888

今世缘婚介

◆未婚女 90年 1米62 内科医生 秀外慧中 家境优 闪耀完美女孩 13875796161
◆离异女 85年 1米58 经营化妆品 肤若凝脂 气质幽兰 香车代步 15211486988
◆离异女 77年 1米60 公安局 时尚靓丽 不喜舞牌 车房俱备 18942024637
◆丧偶女 68年 1米65 某局局长 温柔有佳 名车代步 愿为你下厨 15673415322
◆未婚男 88年 1米71 南华大学 研究生 玉树临风 喜欢运动 烟酒不沾 8197367
◆离异男 73年 1米70 经商 勤劳上进 江景房 视对方小孩为亲生 18473435179
◆离异男 64年 1米72 铁路另承包工程 重情顾家 愿为你幸福 15211486988
◆丧偶男 54年 1米75 政府机关 思想纯正 独居套房 女儿孝顺 13875796161
地址：珠晖区广东路和平路口2楼(德泉宾馆斜对面)
情缘热线：8197367 15211486988

老年手机

超值正品 超长待机 超大音量 双卡双待 高清手电

原价 199元 现价 119元

免费送货 七天包换 一年保修

15073444447 地址：珠晖区湖南路30号 中国移动手机专卖店