

微波炉加热食物有讲究

6 种食物得离微波炉远点,5 种食物不能反复加热

科技时代里,微波炉几乎成为了家家都必备的厨房用品。微波炉的好处就在于速度快,方法简单。不过,你知道吗?并不是所有的食物都可以用微波炉来加热哦。下面为大家具体介绍介绍吧。



微波炉不能加热的食物

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。一项新研究发现,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 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 研究显示,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。

还有哪些食物是不能用微波炉反复加热的呢?

微波炉不能反复加热的食物

鸡肉 通过微波炉加热鸡肉会有较大问题,因为微波炉不能均匀加热,所以部分区域会先被加热。鸡肉的蛋白质密度也比其他红肉高,所以在再次加热时,若蛋白质分解不一致,会引起肠胃不适。所以,为确保加热均匀,应经常翻转鸡肉。

米饭 米饭的储存比二次加热更重要。如果只是在室温下储存,就很容易造成细菌繁殖导致毒素产生并令人呕吐或

腹泻,即使是二次加热也无法消除毒素的。

土豆 土豆也一样要注意储存,否则容易造成细菌大量繁殖。如果把土豆储存在室温下,容易滋生肉毒杆菌。即使二次加热也是无法杀菌的,所以需要冷藏储存。

蘑菇 蘑菇的蛋白质很容易被酶和其他微生物破坏,所以储存方式出错的话,再次加热会造成肠胃不适。但如果储存在冰箱里小于 24 小时,再次加热至 70 度以上来食用也是可以的。

菠菜和其他叶菜 由于生长环境的影响,菠菜和其他叶菜或含有较高的硝酸盐浓度。虽然硝酸盐并无害,但能转变成致癌物亚硝胺。亚硝胺会影响血液携带氧气的能力,影响幼童健康。所以,建议不要二次加热菠菜。

微波炉使用须知

想知道微波炉加热得是否均匀,最简单的办法就是放些黄豆或者花生、虾片之类的东西,将它们撒在微波炉盘子的各个位置上,加热后看看是否同时受热成熟。如果这边的豆子糊了,那边的还生着呢,这样的微波炉最好就不要再用了。

微波的确会产生辐射,但一般情况下只要微波炉没有质量问题,就不会溢出微波。不过,使用较长时间的微波炉就不好说了。因此,在使用时人最好离开微波炉 3~7 米之外,或者在微波炉工作时人待在另外一个房间。

不管是烹饪或者加热,都应该现吃现热(做)。因为微波的特性决定了食物加热快,散热也快。提前做好了,拿出来放着很快就会凉下来的。

微波炉产品用的年头多了也会老化。噪声可能会增大,或者效率降低。以前加热一袋牛奶,高火 1 分钟即可;用了七八年以后,可能就要用 1 分半了。

广告

唇干舌燥试试食疗养阴

“上火”唇干舌燥,甚至出血疼痛怎么办?这很可能是体内阴阳失衡、“伤阴”的表现,可试试食疗养阴助缓解。

嘴唇发干后,喜欢舔唇是很多人无意识的一个反应,因为舔过之后获得短暂的“舒服、水润”感。专家提醒,这样反而会加剧嘴唇的干燥症状,甚至产生唇炎。一方面,舌头舔完嘴唇后唾液很快就会挥发干,同时带走唇部的部分水分。另一方面,唾液中含有各种消化酶,在唾液蒸发后这些酶在唇部残留,容易导致口唇局部更加干燥,甚至发生糜烂。专家称,要缓解嘴干舌燥的症状,饮食上要注意膳食平衡,少吃辛辣油炸类“助阳”食物,多吃新鲜蔬菜、奶类、豆制品等富含维生素 C、维生素 B2 的食物。多喝白开水,给身体补充足够的水分。中医讲“阴虚燥热”,内在调理还要从“滋阴”入手,雪梨、百合、银耳、蜂蜜、山药均为滋阴润燥的佳品,他推荐了下面几款食疗方养阴生津。

1.蜂蜜水

【材料】蜂蜜 1 匙。

【做法】在杯中放入适量蜂蜜,加入温开水,搅拌均匀即可。

【功效】蜂蜜有清热、解毒、润燥等功效,还具有安抚皮肤的效果,对嘴干舌燥的人来说是滋润良方。但饮用蜂蜜水不宜空腹喝,建议饭后饮用。

2.冰糖雪梨银耳汤

【材料】雪梨 1 个,银耳 30 克,冰糖适量。

【做法】雪梨去皮,去核,切成块状。银耳放入温水中浸泡半小时,去掉黄色蒂部,撕成小块。将雪梨、银耳放入锅中,加适量水,煮至开锅,加入适量冰糖,文火慢慢熬一会即可。

【功效】冰糖雪梨银耳汤具有生津润肺、清热降火、止咳化痰的功效。一般人都可食用,但脾胃虚寒的人不宜多食。

3.百合粳米粥

【材料】百合 30 克,粳米 50 克,冰糖适量。

【做法】百合洗净,在锅中放入适量水,然后将百合、粳米加入,大火烧开后,加入适量冰糖,改为文火慢慢熬制即可。

【功效】具有清心润肺、去燥热的功效。

得了慢性胃炎怎么办?

慢性胃肠炎是胃黏膜和肠黏膜发炎,其主要临床表现为食欲减退、上腹部不适和隐痛,嗳气、泛酸、恶心、呕吐等,是胃黏膜和肠黏膜发炎。最常见的是慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎。因此,慢性胃炎吃什么食物常常成为人们关注的焦点,但是慢性胃炎具体的饮食原则为什么呢?下面来看看小编搜集的资料,希望对大家有所帮助。

1、食物要选富有营养、易消化的细软食物为主;多吃含植物蛋白、维生素多的食物。可以煮熟的栗子、大米粥、羊奶、酸乳、白乳酪、开菲乳。如果症状严重,吃一些软性食物,例如米汤、酪梨、香蕉、马铃薯、南瓜类。将所有蔬菜搅碎,再烹调。偶尔,吃一些蒸熟的蔬菜,例如胡萝卜及绿花椰菜。

2、食物量的多少标志着胃的工作量的大小和负担的轻重;食量过多,胃工作量大而负担重,对胃很不利。食

量过少,工作量不足,胃活动无力也将使胃痛加重。一般提倡早饭吃得好一点,午饭吃饱一点,晚饭吃得少一点是可以参考的。

3、避免高脂肪、刺激性食物:高脂肪食物、酒、糖类、巧克力会使括约肌放松,造成回流,所以如果你有胃灼热的症状,就应避免这些食物,还要避免生冷辛辣等刺激性食物。

4、忌食生冷食品:过食生冷食品,可致腕腹受凉、气血凝滞,呕吐清水或酸水,胃痛加重。忌饮用汽水、可乐和进食辛辣刺激性食物。

5、忌大鱼大肉以及油煎炸品,饮食宜清淡可口。因为大鱼大肉,脂肪过量,不易消化吸收,易诱发胃痛。

6、忌烟酒:若急剧过量饮酒能使胃黏膜充血、水肿,甚至糜烂,可产生急性胃炎。长期饮烈性酒,对胃黏膜细胞会有严重损伤,可使慢性胃炎的发病率明显增高。

别等致盲了再后悔,3 月 26 日专家带你认识白内障!

62 岁的陈奶奶由于生活在农村,对眼科方面的知识了解甚少。前几年发现眼睛看不太清楚,但是她不想增加子女的负担,就一直没说。后来她的视力越来越差,几近失明,这才通知在外打工的儿女。儿女带着陈奶奶到医院一检查,由于白内障发展严重合并青光眼,眼睛已经失去了复明的希望。

白内障久拖不治可致盲

衡阳爱尔眼科医院白内障专家罗君医生介绍,由于白内障的发展是一个无痛、渐进的过程,许多老年人发现视力开始下降时,往往并没有意识到患上白内障。以为是老花眼或近视度数加深,未能

及时检查治疗。当白内障发展到过熟期,引起其它并发症就会导致永久性失明。

根治白内障只能靠手术

低视力不仅严重影响了患者的生活质量,而且过熟期白内障,可能会因为晶状体的乳化和晶状体囊膜通透性的改变,引起其他并发症,轻者影响白内障手术治疗的效果,重者还会导致不可逆盲。个别患者及家属曾认为用药物也能根治白内障。罗君医生表示,药物是没办法根治白内障的,目前白内障有效的根治办法只有进行白内障手术。而对于患有高血压、糖尿病的老年人,只要术前控制好血压、血糖,并保持平稳,就

可以进行手术。

参与活动患者享手术费用减免

3 月 26 日上午 9 点,衡阳爱尔眼科医院将举行“白内障手术专家答疑会”,罗君医生将在现场为大家讲解白内障手术的具体事项,并与现场患者一对一答疑解难,帮助患者走出手术误区。参与活动的患者还有精美礼品并享受白内障手术费用减免,欢迎患者及家属到院参加活动。

活动详询及报名:8239955/18216015796;医院地址:市解放西路红湘路口(市内乘 115、145、222、128、108、157、139、101、102、142 等路车至红湘路口站下)

今日电影

进步影城

《美人鱼》3D 93 分钟 票价 80 元 15:00 19:10

《叶问 3》3D 106 分钟 票价 80 元 13:30 15:10 20:00 21:35

《飞鹰艾迪》109 分钟 票价 60 元 19:40

《女汉子真爱公式》90 分钟 票价 60 元 13:40 17:10 19:00 20:55 21:50

《洛杉矶捣蛋计划》106 分钟 票价 60 元 13:00 18:00

《疯狂动物城》3D 109 分钟 票价 70 元 14:10 18:05 19:00 20:00

《神战:权力之眼》3D 128 分钟 票价 80 元 13:00 15:30 16:40 20:50 21:55

《床下有人 3》90 分钟 票价 80 元 22:10

《荒野猎人》156 分钟 票价 60 元 15:20 16:10 19:30 20:40

网址:www.hyjbyc.com

地址:衡阳市中山北路 26—28 号

红色电影院

《飞鹰艾迪》105 分钟 票价 50 元 14:00(1 厅)

《荒野猎人》150 分钟 票价 50 元 15:50(1 厅)

《飞鹰艾迪》105 分钟 票价 50 元 19:10(1 厅)

《我不是王毛》95 分钟 票价 70 元 20:50(1 厅)

《疯狂动物城》3D 110 分钟 票价 70 元 14:10(2 厅)

《洛杉矶捣蛋计划》105 分钟 票价 50 元 16:00(2 厅)

《女汉子真爱公式》95 分钟 票价 50 元 19:00(2 厅)

《洛杉矶捣蛋计划》105 分钟 票价 50 元 20:40(2 厅)

地址:衡阳市珠晖区临江路 1 号红色电影院

电话:8331157