

带这些字的食物 最好悠着吃

带“干煸”“油炸”等字眼的菜往往油很重,带“酥”“派”字的食物常常脂肪含量高

现在生活条件好了,不管是在超市还是餐馆,食品种类五花八门,有些食品单看名字,根本猜不出是什么:苍蝇头,其实是豆角;大

力丸,其实是糯米丸子;母子相会,其实是黄豆炒豆芽……

但你可能不知道:水煮肉丸里面其实满

是盐……干锅类食物多数在后厨煮了很久……香酥的外壳让淀粉变性……下面带这几个字的菜,大家吃的时候也要注意点。

菜单里

超市里

“水煮”不只是水煮 加了很多盐

在外下馆子时,带有“干煸”“油炸”“香酥”“水煮”“干锅”等字眼的菜肴很诱人。但这些菜往往有的油非常重,有的盐超标。点这些菜时最好悠着点。而且食物经过高温过油,其营养素和抗氧化成分会遭到很大程度的破坏。

川菜水煮鱼、水煮肉片等水煮类菜肴往往会盐超标,它们的含盐量会比普通菜肴高出好几倍;而且水煮菜肴还有一个特点是辣椒放得多,很容易上火,刺激消化道,影响肠胃功能。

“干锅”加热时间长 蔬菜营养损害大

带干锅的菜加热时间较长,这对蔬菜中的营养损害比较大;而且长时间的加热或翻炒不及时容易烧糊。另外,干锅菜含盐量较高,吃多了不好。



带“酥”或“派”字食品

只要是带“酥”字的食物,似乎都是美味的代言词,要不酥脆可口,要不酥软香甜。芒果酥、榴莲酥、凤梨酥、酥皮点心、起酥面包……都属于这类食品。不过,建议身边的朋友少吃。

因为要产生酥脆香甜的口感,制作过程中必须要加入大量黄油等油脂,不但脂肪含量高,还含有较多饱和脂肪和反式脂肪酸。为了调节口感,还需要加入大量糖。

以榴莲酥为例,很多榴莲酥中并没有真正的榴莲成分,多数独特香味只是来自于榴莲

带“味”字食品

草莓味月饼、香草味蛋糕、芒果味汽水……现在的食品口味越来越多了,一种食品往往有多种口味。这些食物尝起来有水果味,往往不过是加了一些香精。香精只是一些化学合

带“脆”字食品

“脆”字多见于受儿童喜欢的膨化小食品,具有酥、脆、香、甜等味道特点。这类食品要添加蓬松剂和大量脂

香精。就市面上常见的酥类甜点来说,糖、脂肪及能量含量普遍较高,大部分产品的脂肪含量能达到20%—40%,多吃必然有害健康。

除了酥类点心,牛角面包等起酥面包也是,它们虽然是口感最好的面包,但脂肪含量一般都在30%左右,不宜多吃,尤其不能给孩子多吃。

此外,蛋黄派、巧克力派、苹果派等名字里带“派”的食品,营养价值高的天然成分比例也较低,而糖、脂肪、香精和多种食品添加剂是它们迷人口感的主要原因。

成物质,并不能提供人体必需的营养素,如糖、脂肪、蛋白质及微量元素,多吃没有好处。

这些带“味”字的食物往往还含有很多糖分,容易让人摄入过多的糖和热量。

肪,才能实现香脆的口感。这类食品营养价值很低,水分极少,稍不小心,就容易摄入大量热量,引发肥胖。



带“柳”字食品

蟹柳、鱼柳……在很多人心目中,这些食品由“肉”制作而来,是营养健康的代名词。然而,速冻后煎炸的牛柳等,外面裹了厚厚的面粉,一口下去可能半口以上都是吸了大量油的淀粉,长期吃可能增加肥胖的风险。

蟹柳其实不是蟹肉做的,而是一种冷冻鱼糜的仿生食品,其中含有淀粉和多种添加剂,但至少它含有鱼肉成分,而且脂肪含量很低,营养价值要高于其他几种食品,但也建议少吃。

病从口入,上面提到的这几种食物,不是说沾了就会出问题,而是不应该作为日常吃的食物,特别提醒身边的朋友,在购买、点菜时要注意!

研究显示:

睡眠少真的很可怕

睡眠不足容易让人头脑不清,这应该是多数人的直观感受。英国利兹大学发布的一项新研究则进一步指出,睡眠不足会影响一个人的心理健康以及记忆力。

为进一步分析失眠与心理健康的关系,利兹大学研究人员与一家公司合作开展大型调查,涉及1000多名英国成年人,年龄从18岁到80岁不等。研究人员让这些志愿者填写有关他们睡眠习惯、记忆力、心理状况以及生活质量的调查问卷,然后基于这些结果进行分析。

研究人员表示,从调查数据看,睡眠不足与心理健康下降以及日常记忆力变差都有较大联系,尤其对那些晚上睡眠时间经常少于5小时的人来说,这种联系更明显。例如,他们会忘记执行任务,想不起来事情发生的地方,或忘记去做计划好要做的事情。

参与这项研究的学者说,此前许多睡眠研究都是基于实验室数据来分析,而这项研究则主要基于对人们日常生活中睡眠规律的调查。很明显,那些睡眠不足的人生活质量可能会受到较大影响。

目前,英国的公共卫生体系建议成年人每晚睡7到8小时。团队表示,在公共卫生中,睡眠应被视为优先倡导的健康行为,就像保持合适体重、饮食健康以及多运动一样。

6 个小习惯有益于减肥

现在我们很多人想减肥变瘦,但这也仅仅限于想瘦的思想中,并没有付诸行动,不是瘦不下来,而是不能下定运动的决心。有句话说的好:“世界上没有丑女人,只有懒女人”,所以说养成好的生活习惯,下一个瘦身成功的可能就是你。

吃饭速度要慢

只有在吃饭慢的时候,我们的唾液和胃液对食物进行消化的效果才会更好。在细嚼慢咽的过程中,你很可能会发现自己食量变小,而且每顿也吃得很饱,这样的方式不但有利于减少食量,还能达到减肥的效果。

少吃甜食和肉

再喜欢吃甜食也不要太放纵自己,

不要沉浸在美味中而忘记了当初减肥时的辛酸泪;香醇、油腻的肉食更要少吃。实在忍不住想吃,就要想办法去运动把吃进去的热量消耗掉,减少身体的负担。

饭后站立半小时

我们大多数人随着年龄的增长腰部脂肪会积累的很快,由于工作忙、学习压力大,基本没有时间去合理调整自己的饮食习惯。饭后站立半小时,不仅可以免去脂肪淤积在肚子上的困扰,还能省去事后锻炼弥补。

少喝高热量饮料

现如今市面上所销售的饮料中,基本上都含有不同程度的糖分。不仅仅是糖,饮料中含有的很多添加剂和糖精色素等都是高热量的物质,这也

就是为什么我们喝饮料也会胖的原因。

适当控制摄入量

尤其是对于刚开始减肥的人,对饮食要求不要过于苛刻,这样带来的结果非但不能变瘦,反而更容易暴饮暴食。平时想吃什么就吃,只要适量就好。食物并不是让我们长胖的主要原因,长胖的原因还是摄入的热量过多,多余的热量会转化为脂肪囤积于体内。所以想变瘦,一定要注意控制摄入食物的热量。

拒绝夜宵

因为在晚上吃夜宵后,身体会吸收过多的热量,而过多的热量就转化为脂肪,引发肥胖。所以,在睡觉前尤其要管住嘴。当然也可以少量地吃一些健康易消化的小食品,但是不要超过当天消耗的热量。

当然除了上面讲到的小习惯外,还有像在晚上睡前泡泡脚、做仰卧起坐、睡前一小时关电脑和手机等等,坚持这些生活的小习惯,只为遇见更美的自己做准备。

当然很好,但走路上班、饭后散步、做家务等活动不受时间和地点限制,更为人们所接受和坚持。

此外,利尔介绍说,一些旨在防治心脏病的手段,例如食用更多的蔬菜和水果或服用某些药物,对世界上的贫困人口来说是难以获得的。但步行不用花钱,还能给健康带来显著好处。

世界卫生组织建议,18岁至64岁的成年人每周应该运动至少2.5小时。但利尔说,全球四分之一的人并没有达到这个水平。

每天活动半小时 疾病真能远离你

健身、散步、走路上班或是做家务,不管什么形式的活动,只要保证每天动起来的时间至少半小时,或是一周至少2.5小时,就可以帮助人们预防心脏病,远离死亡风险。

这是加拿大、中国等国研究人员近日在英国《柳叶刀》杂志上报告的一项研究成果。

这项国际研究的对象涉及全球17个国家的13万人,其年龄介于35岁至

70岁之间。调查结果显示,即使不去健身房运动,只是走路上班、午餐后散步或是做家务,只要每天动起来的时间能达到半小时,或是一周坚持运动2.5小时,也能使心脏病风险降低20%,死亡风险降低28%。如果人们每周快步走的时间能达到750分钟以上,更可以将死亡风险降低36%。

领导研究的加拿大西蒙·弗雷泽大学的斯科特·利尔指出,去健身房锻炼