

在家做饭次数多的人更长寿

你还记得上一次在家做饭是什么时候吗?快节奏的生活下,聚餐、外卖成了多数人的日常。近日,《中国循环杂志》刊登一项研究提示,在家做饭次数多的人更长寿。与从不做饭的人相比,每周做饭大于5次的人,死亡风险降低50%。研究同时指出,当下43%的人不做饭,17%的人每周只做1~2次。

早在2014年,中国食品科学技术学会的一项调查就显示,我国67.1%的人认为传统烹饪方式麻烦,

18~30岁中,仅有8.8%愿意在家做饭。中国互联网络信息中心近期公布的数据也印证了这一点。截至2020年6月,我国网上外卖用户规模已从2017年的2.95亿增至4.09亿,占全部网民的43.5%。受疫情影响,2020年1~5月新增外卖企业10.6万家,较2019年同比增长766%。

不仅中国,很多国家的人都不爱做饭了。美国著名作家迈克尔·波伦曾指出:如今美国人每天平均只会

花费27分钟去做饭,还不到1965年的一半。英国居家做饭也越来越少,速食食品和冷冻食品销量大涨。新加坡各个社区都配有“食堂”,人们根本不用自己下厨。

中华医学会健康管理学分会主任委员、解放军总医院健康管理研究院主任曾强表示,人们做饭少了,主要有三点原因:第一,做饭时间成本过高,“做饭的仪式感”让现代人觉得繁琐、浪费时间精力。第二,生活节奏加快、社会分工越来

越细,餐馆、外卖、方便食品、自动食品售卖机等,基本可以覆盖每个人对“吃”的需求,做饭不再是必备技能。第三,“90后”一代人,从小习惯了衣来伸手,饭来张口,导致会做饭的年轻人少之又少,从小到大没碰过锅碗瓢盆的不在少数。

专家表示,平时多在家做饭,是对自身健康负责任的表现。

降低患病风险。哈佛陈曾熙公共卫生学院研究员对10万人进行调查分析后

发现,与经常外出吃饭的人相比,经常在家吃饭的人2型糖尿病风险较低。此外,甲肝、肺结核、幽门螺旋杆菌等传染病,最容易在共餐中传播,外出就餐不用公筷,餐具不洁,都有可能感染上。据统计,以每小时计算,洗碗、收拾餐具大约能消耗136千卡,拖地可消耗200千卡,扫地消耗250千卡,就连倒垃圾都可以消耗150~200千卡。

美国约翰·霍普金斯大学研究发现,经常自己动手

做饭的人,比不做饭的人幸福感更强,这是因为制作食物时付出的努力增加了价值感。研究还显示,经常在家吃饭的孩子,不容易心情低落或饮食紊乱。做饭的意义不仅限于吃。在中国人的观念中,一家人围在餐桌前,是阖家团圆的象征。洗菜、切菜、做饭,全家分工协作,每人做道拿手菜,与家人交流烹饪经验,增添浓浓的生活情趣,更能体会生活的烟火气以及平凡生活的美好。 (据《生命时报》)

一份提高免疫力饮食清单

面对新型冠状病毒,科技工作者很难立刻研发出特效药。对健康人群而言,免疫力才是保护自己的“重型武器”。提升免疫力有多种方式,如何通过饮食来提高个人免疫力,北京市协和医院临床营养科教授于康给出了建议。

免疫力的水平,跟日常的营养平衡更为密切,不是吃了几种食物就能迅速提高的。食物多样化,每天超过12种,每周超过25种,这是合理营养的基础。以下一些能够帮助提高免疫力的食物,建议进行适当补充。

1. 薯类:富含丰富维生素C、维生素B1、钾和膳食纤维,还有能促进免疫活性

的黏蛋白,对提高抵抗力很有帮助,例如土豆、红薯、紫薯、山药、芋头等。建议用蒸、煮、炖的方式进行烹饪。

2. 深绿色蔬菜:很多深绿色蔬菜中,都含有丰富的叶酸,叶酸是免疫物质合成所必需的因子。因此,每日要摄入蔬菜300~500g,例如西兰花、菠菜、芥蓝、芦笋等。

3. 橙黄色食物:像胡萝卜、南瓜、玉米等,富含胡萝卜素,可以在体内转变成维生素A。维生素A对于维持身体免疫功能有着重要作用,当体内维生素A不足时,呼吸道黏膜的抵抗力下降,容易得感染性疾病。

4. 水果:每日应摄入水

果200~350g,包括富含维生素C的水果,如草莓、橙子、猕猴桃;促进干扰素合成的水果,如苹果;富含花青素的水果,如桑葚、蓝莓等。这些水果对改善不良情绪、激发免疫活力很有效果。

5. 豆制品:经常食用大豆类制品,能补充优质蛋白质,同时,大豆中的膳食纤维、低聚糖、皂苷、凝集素等成分,还有增强免疫力和抗病毒的作用。对于有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病和脂肪肝的患者们,建议用大豆类制品来替代部分肉类,将会更有利于健康。

6. 酸奶:酸奶能预防肠道病毒所引起的腹泻,并

且能提高免疫系统对病毒和细菌的反应能力,每天应喝酸奶1~2杯(约200~300ml)。

7. 茶:补水饮料中,推荐绿茶、花茶、菊花茶等饮品。但并不推荐茶类饮料,通常这类饮料中的含糖量都超标。

另外,于康教授建议,即使待在家中,也要做点运动,每天30~60分钟为宜。运动强度不用大,只要身体微微出汗就可以。

此外,良好的睡眠也可以提高免疫力。睡眠时间太长或太短都不合适,成人每天保证7~9小时睡眠为宜。(据《健康报》)



怎样养护瑞香?

瑞香是瑞香科瑞香属常绿灌木,包括金边瑞香、白花瑞香、毛瑞香等品种,是中国传统名花。其中,金边瑞香因花朵清纯,香气浓郁,深受广大养花人喜爱。

瑞香喜半阴和通风良好的环境,通风不良易生介壳虫。怕太阳暴晒,冬季可以放在南边窗台晒太阳,夏季一定要做好遮阴。春秋两季是否需要遮阴视光照强度而定。适宜生长的温度为15~25摄氏度,温度过高或过低会进入半休眠状态。浇水遵循见干见湿的原则,不要积水,不要淋雨,在干燥的季节应经常向叶面喷水,增加空气湿度,湿度过低则叶片容易卷曲发蔫。土壤方面,喜欢疏松肥沃排水良好的酸性沙壤土,忌用碱性土。土壤中不要用浓肥、粪肥、生肥。肥料过浓、肥力过猛很容易烧根,应使用肥力温和且充分腐熟的植物性复合肥(用树叶杂草、瓜皮果皮、中药渣等沤成的肥)。平时追肥也应使用稀薄液肥,每月追肥一次即可。

瑞香的修剪也很重要,要经常摘心、疏枝,防止枝叶过密,过密会影响生长和开花。瑞香的繁殖以扦插为主,扦插的季节多在春秋两季,气温应温暖适宜,不能过低。剪取顶部健壮枝条8~10厘米,保留两三片叶子,用生根粉浸泡,然后插入沙床中,深度为总长的1/3~1/2,保持扦插基质潮湿,注意遮阴,一个月左右可生根。还可以将插穗下端割开一点,夹入一颗小石子,增加插穗和扦插基质的接触面,利于生根。

瑞香花香浓郁,长时间吸入浓浓的香气容易使人感到不适,影响睡眠,因此不适合放在卧室,最好摆放在客厅里。

文·摄影/文远



不同材质鞋子的护理方法

◎小妙招

●清洁

人造皮面:人造皮面的清洁比较简单,只要用湿布清洁皮面后立刻用干布擦拭即可。切忌长期用保养油来擦拭鞋面,这样会导致鞋面皮质出现小裂纹。

磨砂皮面(反毛皮面):这种材质的鞋面清洁也比较简单,只需要一只干净小牙刷在皮面上向一个方向刷即可,为保证鞋的寿命,在平时穿时尽量避免与水 and 油质的东西接触。

漆皮鞋面:这种皮面清洁是最容易的,用这种鞋面不吸水的特质,找一块潮湿的布擦拭,然后用干布擦干水分即可。

特殊织物皮面:可以用小牙刷蘸加有清洁剂的

水清洁鞋面,然后再用小牙刷蘸清水清洁,最后用干布擦拭即可。

网面:网面大多都是PV材质,可以用旧牙刷,蘸上水,由里向外擦,比如网面是在鞋的前面,那么就应该由鞋面向鞋的鞋头方向刷!这样脏的东西不会过多的残留在鞋上!全部擦试完了,放在阴凉通风的地方风干。

帆布面:如果只是表面或者鞋边不干净,可以用湿布擦拭,或者用牙刷加牙膏刷洗也行,再用湿布擦拭干净。

●清洗时的注意方面:板鞋和帆布鞋的边缘容易变黄,是洗衣粉中的化学成分残留和水中少许铁锈的残留造成的。另外,太阳下直接暴晒也会导致鞋子变黄。

●具体清洗步骤:

1. 将鞋用温水浸湿,水里可以少放一点醋。
2. 用软毛刷蘸去污剂刷洗。
3. 尽量甩干。
4. 为了防止变黄,可用卫生纸覆盖。

●帆布鞋顽固污渍的清洗:

1. 首先是洗的时候一定要把清洗剂、肥皂之类漂洗干净。
2. 在晾晒的时候避免阳光直晒。
3. 建议用卫生纸包在鞋子表面,因为纸的吸附能力,会把帆布中残留的清洗剂成分带出来。

●帆布鞋去污窍门:
柠檬除铁锈 先将柠檬切开,挤出汁反复擦拭铁锈污处,放5分钟使其充分反应,再用洗衣粉清洗。

淡盐水、胡萝卜除血迹 沾血污的衣服要立即用冷水洗。先在淡盐水中浸泡一会儿,或将胡萝卜捣碎拌盐,擦洗血迹。

牙膏、酒精除圆珠笔油渍 可在污渍处涂些牙膏或少量肥皂轻轻揉搓,如有痕迹,还可用酒精除去,切忌用汽油擦洗。

米饭、牙膏除墨汁污渍 趁墨汁未干先用清水洗,再用洗涤剂 and 米饭粒一起揉搓,残迹可用牙膏、肥皂清洗。

食盐水除果汁 新沾上的果汁,可在污渍处撒些盐,滴上水使其溶解,过些时候浸在肥皂水中即可洗掉。

食盐水除汗渍 在3%的食盐溶液中浸泡3~4小时后,在清水中用肥皂洗涤。(据生活妙招网)