

最差的几种早餐:伤胃长胖有致癌物,竟都是最爱!

俗话说得好,一日之计在于晨。

心血管领域著名期刊《美国心脏病学会杂志》发布的一项研究结果显示:在综合考虑了各种因素后,从来不吃早餐的人比每天都吃早餐的人心血管死亡风险增加87%,中风风险增加239%,全因死亡风险增加19%。

此外,不吃早餐更容易发胖,甚至导致胆结石,还会影响认知水平。因此,说长期不吃早餐影响寿命也不为过。不过,吃早餐的同学们先别暗自窃喜,早餐吃得不对也会伤害身体!

错误的早餐姿势都有哪些?

1. 吃得太油

有些人早餐爱吃烧饼、油条这种偏油腻的食品。它们脂肪含量很高,其余营养素又严重不足,容易让人长胖。

一个烧饼的热量约为230~250卡,其中约25%的热量来自脂肪。而油条是高温油炸食品,不仅油脂偏高,营养素会被破坏,油炸食品还容易产生反式脂肪酸和致癌物苯并芘。

偶尔吃也没问题,但最好不要长期吃。

2. 吃得太单调

上面说的那种比较油腻,那吃的“清淡”就好吗?有些人早餐只吃点白米粥、咸菜,或者只吃水果蔬菜。其实早餐吃得过于单调近似于不吃早餐的危害。

白米粥是升血糖指数

非常高的食物,会导致胰岛素在短时间内大量分泌。咸菜又常常含有较多盐分,造成钠摄入过量,容易升高血压。

如果只吃水果蔬菜,由于缺乏主食和蛋白质,能量供应不足,可能会影响上午的工作效率。

3. 用零食代替早餐

很多上班族的早餐都是用饼干等零食打发了。饼干零食都属于加工食品,往往多糖多油,长期吃下去容易发胖。

零食营养单一,缺乏优质蛋白质、维生素和微量元素,长期用零食代替早餐会造成营养不良。

4. 偏爱路边摊

说实话,路边摊卖的煎饼、灌饼真的很香。但质量却

无法控制,食材和所用原料不一定新鲜,也容易多油多盐,偶尔吃吃还行。而且买了路边摊很多人都是边走边吃,这样也不利于健康。

早餐应该吃些什么?

早餐应该记住:少油少盐、种类丰富。

《中国居民膳食指南》中强调:如果早餐中包括谷类、动物性食物(肉类、蛋)、奶及奶制品、蔬菜和水果等4类食物,则为营养充足的早餐。

1. 谷物即五谷杂粮,除了大米小麦,还应多尝试杂粮类主食,如八宝粥、窝头、玉米、红薯等。杂粮中含有更为丰富的膳食纤维、维生素和微量元素,对

健康有积极作用。

2. 动物性食物,除了吃一个鸡蛋,还可以适当吃一点香肠、培根等。如果是肥胖、有高血脂或心血管疾病的人群可以吃半个鸡蛋。

3. 早餐喝一袋约200g纯牛奶或者一小盒酸奶,补充重要的必需氨基酸,豆浆也是很好的植物蛋白来源。因此早上可以选择牛奶和豆浆轮换着喝,营养更全面。

4. 早餐中加一份(约100~150g)新鲜果蔬,比如圣女果、葡萄、苹果、桃子都可以。

什么时间吃早餐比较好?

有的人可能6点钟起床后立即开吃早餐,而周末的“赖床达人”们则10点

多才起来吃东西。早吃比晚吃要好吗?

早餐吃得太晚造成的危害,与不吃早餐、吃得太少类似。而且会导致其他两餐往后顺延,不利于食物的消化吸收。

早起后立即吃早餐也是对健康无益的。经过一夜的睡眠,身体常常处于生理性缺水状态,这时候应该及时喝500~800ml的凉白开,补充水分的同时也能更好地“唤醒”肠胃。

喝完水可以稍微运动片刻再吃早餐,不仅能够更好保护肠胃,也有助于食物的消化吸收。

一般而言,早餐的最佳时间是早上7点到9点。

(据《科普日报》《人民日报》)

羽绒服领子上这块布有什么用?终于弄清楚了

冬天最离不开的莫过于羽绒服了,任凭你再傲娇,也得被天太冷打败!

喜欢买买买的你,新的羽绒服还没拿到手就能感觉到:“妈妈再也不用担心我被冻着了”!

但是!购置羽绒服,还真是要睁大眼睛。毕竟一件好的羽绒服价格也不低。所以,选羽绒服一定要认准这几点,不然再便宜都不能买!

总结一下就是:

看标签含绒量大于70%,充绒量越明确越好。

看回弹速度,回弹速度越快越好。

闻味道,越没异味越好。

揉捏羽绒服看扎手程度,越不扎手越好。

揉搓有线部分,越不钻绒越好。

看标签上的执行标准,认准字母GB。

新买回来的羽绒服,大家有没有注意过,羽绒服的领子上有一块巴掌大小方形的布?你知道这块布是干吗用的吗?

羽绒服领子口这块布的作用:当备用布。

穿羽绒服时不小心被钩破了一个洞,这可怎么办?好好的衣服因为一个小小的缺口就扔掉不穿,太可惜了。

这时可以把领子上的这块布剪下来,缝补在划破的地方,因为领子上那块布和羽绒服布料一模一



样,也是一个颜色。这样即使羽绒服破洞了也看不出痕迹,解决了很多人的烦恼。

羽绒服好穿,但也得洗!可稍清洗不当可能就破坏保暖性、变形、羽绒洗成团……想想就肉疼!

教大家两个手洗羽绒服的小妙招,既省时省钱,又不破坏羽绒服。

羽绒服局部位置清洗。如果你的羽绒服只是领口、袖口等部位脏了的话,只需要自己制作一个干洗剂就可以啦。

自制羽绒服干洗剂。第一步:准备一个喷壶,装入半壶的清水;再倒入一瓶盖的洗洁精。

第二步:倒入两瓶盖的白醋,摇晃均匀后自制羽绒服干洗剂就做好了。

醋酸能中和偏碱性的洗涤剂产品,不伤衣物还能使羽绒更蓬松。

第三步:将要清洗的羽绒服部位喷上自制干洗剂,再用搓澡巾来回地擦拭,污渍很容易就被清洗掉了。

如果担心有洗洁精和醋味残留,可以用湿毛巾再擦擦,最后用吹风机吹

干即可。

整件清洗羽绒服。第一步:在清洗羽绒服之前先准备一盆大约30~40摄氏度的温水。

第二步:浸泡羽绒服,再用牙刷蘸取适量的牙膏,对较脏的几个部分进行不断的刷洗。

第三步:水里再倒入适量的白醋,搅拌均匀后把羽绒服放在水中浸泡10分钟。

第四步:10分钟之后,用羽绒服清洗液,从局部易脏的部位袖口、领子、衣襟到羽绒服的整体清洗。

刷洗后再过2~3次的清水,将泡沫完全去除即可。

由于羽绒服材质的特殊性,千万不要像扭麻花式的拧干,要顺着羽绒服走线的纹路把水挤干,然后放到干燥通风的地方晾干,不要阳光直射。

晒干的羽绒服会比较扁,这时候可以用衣架或者手轻拍羽绒服,慢慢的,羽绒服就会恢复蓬松的状态了。

洗涤晾晒羽绒服一定要选择一个好天气哦,及时充分晾干,防止羽绒发生霉变。(据《科普日报》)

手机数据线老爱断怎么办?

不单是手机数据线,每个人家中电脑、平板等等电子设备的数据线、充电线有很多,虽然这些线的价格并不贵,但是,突然坏了就会让人很闹心。我们来看看5个关于预防和修补数据线的方法。

1. 全副武装

对于比较容易折断的USB线,例如micro-USB线,我们可以利用软管套上去,在线的外面又多了一层保护,软管坏了可以再换,这样可以延长线缆的使用寿命。

2. 将线缠在一起

如果家中设备的数据线、充电线非常多,可

以将它们缠在一起,当然,前提条件是这些设备的充电器都在一个地方。

3. 利用一些创意配件

针对一些比较细的数据线,例如苹果Lightning数据线,Apple Watch充电线,我们可以利用一些创意配件,如利用乐高玩具,将数据线放在了玩具的手部,看起来不仅美观,而且可以避免因为扭曲而导致损坏。

4. 圆珠笔弹簧

这个是最常见的方法,很多iPhone用户都会用这个方法保护设备的数据线,只要将圆珠笔

的笔芯取出来套在数据线的接头位置,这样,从某种程度上可以避免接头因为拉拽导致损坏。

5. 利用热缩管

和上面的圆珠笔弹簧一样,热缩管也可以避免苹果数据线接头因为经常拉拽而导致损坏,另外,如果数据线接头位置已经出现鼓包的现象,热缩管也可以避免数据线由于鼓包而导致开裂,方法也很简单,就是利用热缩管套在接头的位置,然后进行加热,热缩管就会自动收缩,进而包裹住脆弱的接头位置。

文/小易

腌制雪菜小技巧

天气越来越冷,又到了腌制雪菜的时节啦!想想“雪菜肉丝”的美味,今冬一定要亲手腌制一坛。下面小编就来分享一点腌制雪菜的小技巧,跟着学起来!

腌制雪菜,要掌握腌制的手法和时间,若想保存长久,建议使用的雪菜表面要干燥少水分、腌后也要去除水分。

1. 清洗蔬菜

先将雪菜清洗干净、去除表面土壤或杂质,洗净后以餐巾纸吸干水分,并在通风处稍微晾干使表面干燥。

2. 加盐腌制

在表面加上适量盐巴,约使用雪菜重量比例的3~5%,以双手按压抓腌帮助杀青,使盐巴入味后蔬菜水分释出,静置约30分钟~1小时,若不够软烂或盐量较少,待挤压出水分后,再次撒上盐巴继续盐腌。若要在当天食用,建议腌制约半天的时间,风味会更好。

3. 冰箱持续腌制

将释出的水分倒除、挤出,帮助盐分在里头持续腌渍,另外装入保鲜袋包裹好或切长段装盘后,放入冰箱保鲜腌制,一般

建议放置3~5天会更入味。

4. 清洗腌菜

料理前取出腌雪菜,放入水中浸泡,再以流水冲洗,洗去咸度,切成碎末便能将其再制作雪菜变化料理。

盐腌后的雪菜本身带重咸度,以蒜头、辣椒、酱油腌过的肉丝或肉末等一同炒制,适量盐、糖可帮助调味,先炒肉丝释出油脂,再爆炒辛香料,才下腌雪菜;而素食者则可使用姜丝、豆干以及豆皮等搭配香炒,雪菜料理作为下饭菜或便当菜都超好吃! 文/巧姐