

这8种隔夜菜最好别吃

绿叶菜隔夜最危险

通常,茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高,瓜类蔬菜稍低,根茎类和花菜类居中。因此,如果同时购买了大量蔬菜,应该先吃叶菜类的,比如大白菜、菠菜等。如果准备多做一些菜第二天热着吃,应尽量少做茎叶类蔬菜,而选择瓜类蔬菜。

建议:绿色蔬菜加工后最好在4小时内吃完,尤其是菠菜和芹菜,硝酸盐含量都比较高。再次加热后,很容易转化为亚硝酸盐。

隔夜海鲜损害肝肾

螃蟹、鱼类、虾类等海鲜,隔夜后会产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。

建议:如果实在买多了,可以把生海鲜用保鲜袋或保鲜盒装好,放入冰箱冷冻,下次再烹调。

半熟鸡蛋即煮即吃

很多人都爱吃半熟蛋,可是这种蛋杀菌不彻底,再加上鸡蛋营养



丰富,格外容易滋生细菌。久放后食用,易发生危险。所以蛋最好不要隔夜,即煮即吃最好。

建议:不过如果第一次鸡蛋煮熟了,而且在低温、密封情况下储藏,一般保存48个小时都没有问题。

银耳、蘑菇要当心

不论是野生的还是人工栽培的银耳、蘑菇等,都容易残留很多硝酸盐。如果放的时间实在有点久,就只能忍痛扔掉,否则可能引起肠胃不适。

汤不放金属器皿

剩汤如果长时间盛在铝锅、铁

锅内,会析出对人体有害的物质。

建议:存汤的最好办法是,汤里不要放盐之类的调味料。煮好汤,用干净的勺子盛出当天要喝的。喝不完的,最好是用瓦锅,或保鲜盒存放在冰箱里。

卤味隔夜最好少吃

预防食物中毒,春夏季节吃卤味不要隔夜。即使放在冰箱里,也并非绝对“保险”。冰箱里易滋生霉菌,还有嗜冷菌等。

凉拌菜易污染变质

凉拌菜在加工的时候就已经受到了较多污染,若将它隔夜保存,即使冷藏也很有可能已经变质。

最好不吃隔夜土豆

土豆是个好东西,但是也不能隔夜后再加热食用,这样不仅会造成土豆营养成分的流失,还会对我们的身体造成损害。

(据《北京晚报》)

孩子吃的饭菜到底如何放盐放糖?

儿童每日吃盐量以多少为宜?

建议比成人推荐量6g更少

我国推荐的健康成人每天吃盐不超过6克,儿童应根据其能量需求,将建议的成人最高盐摄入量相应下调。而目前,我国大部分居民都吃了太多的盐。这些盐来自各种加工食品,如方便食品,咸肉、火腿和香肠等加工肉类、奶酪、咸零食和方便面等,以及各种调味料,如在烹饪过程中(肉汤和浓缩固体汤料)和在餐桌上(酱油、精盐)也会把盐添加到食品中。

如何减少给孩子做饭时盐、糖的用量?

警惕各种酱类调味品

就目前我国儿童盐和糖的摄入量而言是不用额外添加的,相反,还需要控制其摄入量。如使用带刻度的盐勺,计算一下全家人的调料用量。在烹调食物过程中,限制使用含盐食品配料,如鸡精和各种酱类调味品,比如甜面酱、豆瓣酱、黄酱、日本酱、各种香辣酱和加饭酱。假如菜肴当中使用这些调味品,就要相应减少食盐的量,甚至不放食盐。

婴儿辅食该不该加盐呢?

1周岁以内不需要

1周岁以内孩子的辅食不需要加盐。《中国居民膳食指南(2016)》中明确指出,1周岁以内的婴幼儿辅食应保持食物原味,不需要额外添加盐、糖及各种调味品。也就是说,不仅不能加盐,糖、调味品都不能加!孩子辅食不需要放盐,并不是因为孩子不需要钠,而是因为周岁内的孩子可以通过母乳或者配方奶,以及辅食满足钠的需求。如果是6月龄内的孩



子,母乳钠含量就可以满足需要;而配方奶的钠含量则高于母乳。如果是7~12月龄的孩子,则可以从天然食物中,主要是动物性食物中获得钠。如1个鸡蛋含钠71毫克,50克瘦猪肉含钠32毫克,50克海虾含钠101毫克,加上从奶中获得的钠,可以达到7~12月龄婴儿每天钠的适宜摄入量350毫克。

1~3岁孩子的饭菜需不需要加盐?

看食物中是否有充足的钠

这需要看孩子是否能够通过食物获得充足的钠。1~3岁的孩子钠的适宜摄入量是700毫克每天。与周岁内的孩子相比,1~3岁的孩子食量相对增加,通过食物摄入的钠也相应地增加。再加上孩子会逐渐尝试家庭膳食,钠的摄入量就大大增加了。另外,1岁后的孩子都或多或少地会吃一些加工食品,比如果冻、冰淇淋、糕点等,这些食物在加工时不仅会加盐,有的还会加入含钠的辅料,这会让孩子不知不觉就摄入过量的钠。

(据《北京青年报》)

手脚冰凉 试试几个妙招

手脚冰凉,怎么也捂不暖,日常生活中该如何调养?

阳虚体质更易手脚冰凉

阳虚体质的人,不仅手脚冷,身上也冷,稍微变天,身体总是瑟瑟发抖。除了怕冷之外,还容易精神不振,面色苍白,容易腹泻、腹胀、腰酸,小便清长,头晕、心慌等,这是一种病理状态,往往需要治疗。

第二种情况就是身上不感到冷,仅仅觉得手脚冰冷,这种情况在日常生活中更多见。这类人群是阳气瘀滞,类似于现代西医所讲的末梢循环障碍。这类人往往情绪波动比较大,容易生气,有时或伴有小腹部胀闷不适,女性比较多见。

对于第一种情况,需要到医院做个详细的检查明确病因,及时到医院进行中医的正规治疗,改善症状及体质状态。第二种情况,往往要使用到疏肝行气、活血温阳通络等方法来调理。

日常生活中,我们该如何调养呢?

这些妙招学起来

1.泡脚:睡前泡脚是非常有效又简便易行的方法。可以加几片生姜,少许肉桂或者吴茱萸,这样效果更好,它们有发汗、温阳、散寒的作用。泡脚至周身微出汗,身体即可暖和起来。

2.适当体育运动:运动可以促进血液循环,通过步行、慢跑、爬楼梯、健身操等运动可加强气血运行,抵御寒冷,对于缓解冬季手脚冰凉很有好处。

3.食疗:有些食物和药物可以促进血液循环,改善手脚冰凉的症状。

红糖姜茶:准备3片老姜、30克红糖、500克水,所有材料放入锅内中火煮约15分钟即可,徐徐温饮,微汗出,周身温暖。

当归生姜羊肉汤:当归20克,生姜30克,冲洗干净,用清水浸泡30分钟,羊肉250克,洗净切碎。当归、生姜、羊肉放入砂锅中,加料酒及清水,大火烧开后,撇去表面的浮沫,小火炖至羊肉熟烂,加以调味。

(据《广州日报》)

