

暑热炎炎,这3种蔬菜更适合生吃!

暑热炎炎,许多人容易食欲不振,不想吃饭的时候就会选择生吃一些蔬菜开胃,尽管许多蔬菜都可以生吃,但是有三种蔬菜相对来说更适合生吃,不仅能使维生素更好地保存下来,还有利于一些营养物质发挥功效。你吃对了吗?

白萝卜 高温炒制会导致芥子油损失

夏天可常食白萝卜,白萝卜含有丰富的维生素C,维生素C能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积。

此外,白萝卜热量低,吃后容易产生饱胀感,有助于减肥。白萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,将一些代谢废物排出体外,从而起到一定的“清肠”作用。

在吃法上,白萝卜更适合生吃。白萝卜的辛辣味道往往与它的功效成正比,高温炒制白萝卜,会导致很多营养物质如芥子油的损失。

不过,芥子油对胃肠道有一定刺激性,一些肠胃功能较弱的朋友生吃白萝卜后可能会不太舒服,这样的人可以把白萝卜做熟吃。

甜椒 维生素C含量是柠檬的5~6倍

在富含维生素C的常见果蔬中,甜椒可谓是佼佼者,其含量是柠檬的5~6倍。彩椒也是甜椒的一种,不同颜色的彩椒只是含有不同颜色的植物色素,并非转基因产品。

维生素C有助于维护机体免疫力,如果缺乏维生素C,血管也会变脆,容易出现牙龈出血、皮下

瘀斑、口腔溃疡、伤口难愈合等情况。更可怕的是,长期缺乏维生素C还可能导致心脏病、糖尿病、癌症等多种疾病的发病风险增加。

由于维生素C在加热过程中会有损失,因此,甜椒生吃营养保留更好,可以做蔬菜沙拉、拌面吃,或者夹在自制三明治里等。

大蒜 推荐捣碎后放置10分钟再食用

夏季温度高,空气潮湿,细菌很容易滋生,而大蒜含有一种可挥发物质,叫做大蒜素,这种物质有助于抑制、杀灭细菌。此外,大蒜素对恶性肿瘤启动阶段也有一定的抑制作用。

那么,大蒜怎么吃,才能最大程度保留大蒜素呢?



最好生吃,如果把大蒜做得很熟很烂,这个过程中大蒜素就挥发掉了。生吃时建议将大蒜捣碎,放置10分钟左右食用,此时产生的大蒜素比较多。

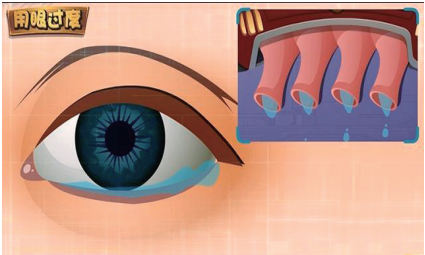
还需要提醒的是,大蒜并不等于大蒜素,所以我们把大蒜当做普通食材日常适量食用即可,不可多吃,一般成人一次吃2~3小瓣即可,否则会刺激胃肠道。

(据《北京青年报》)

经常玩手机记得给眼睛“喝口水”

你是否每天看电脑、玩手机不间断?眼睛是否出现过突然模糊看不清的情况?或者又酸又干又涩?这很可能是因为你的眼睛“渴”了——患上了干眼症。

在角膜前面有一层薄薄的泪膜,泪膜质量不好就会感觉到眼睛干涩。眨眼是一种保护性措施,能将泪液涂布在眼球表面。如果眨眼频率下降,那泪膜就会减少,眼睛就会变得干涩,导致干眼症的发生。而使用手机、电脑等电子产品时,看到精彩的部分,往往目不转



睛,眨眼的频率会不自觉地下降。此外,长时间阅读、眼部感染、干燥气候、睡眠障碍、睑板腺功能障碍等因素都会导致干眼症的发生。

日常生活中想要应对干眼症,除了多眨眼外,补足自己内在的水

分也非常重要,特别是在换季时口唇、皮肤比较干的人群,建议多喝水以补充水分。此外,补足环境的湿度也非常重要,尤其是夏天的空调房、冬天的暖气房,都建议使用加湿器增加环境的湿度。

泪膜的质量也很关键,想解决质的问题,最简单的方法就“热敷”,准备一条干净的热毛巾,敷在双眼上面5分钟,一天两到三次。热敷能疏通眼睛睫毛根部的睑板腺,避免睑板腺的功能障碍引起干眼。

(据《大河健康报》)

常用“免洗头”产品或致头发头皮受损

“来不及洗头、没有条件洗头或懒得洗头,都是靠着免洗喷雾才有勇气出门。”某高校学生小萌表示,她买的一瓶免洗喷雾,已经成为宿舍内交口称赞的“神器”。

此类“免洗头”产品真有这么神奇吗?其实,免洗喷雾的原理是利用淀粉类粉体吸附油脂,让头发表面达到干爽状态。而蓬蓬粉的起效原理也差不多,只不过是粉扑在头发出油部位按压以达到蓬松效果。但专家指出,这种“干爽”“蓬松”仅仅停留于表面,并不能从根本上让头发得到清洁,并且起效时间也往往无法维持一整天。“明明打了蓬蓬粉出门,两小时后头发很快又油了,徒生尴尬。”慕名买了蓬蓬粉的“95后”女生欣欣抱怨道。

效果欠佳还是小事,对发质、头皮造成损伤才真正令人担忧。专家指出,频繁、长时间使用免洗喷雾可能会令头发干枯脆弱,堵塞毛孔,导致头皮出问题。“免洗头”产品中个别成分会对头皮造成刺激,可以偶尔应急,但不要用它代替洗头。

(据《中国妇女报》)

代茶饮 多选花草少泡根茎

代茶饮又称药茶,指用中草药与茶叶配合使用,或以单味中草药或复方中草药代茶经冲泡、煎煮等方法制作而成的饮品。现代人经常喝代茶饮保健,需要特别提醒,代茶饮是茶也是药,一定要“对症下药”,不可滥服。

日常服用首选养生保健类。目前市面上的代茶饮大致分两类,一类以养生保健为主要作用,另一类以治疗为主要目的。相较之下,前者比较安全,其中成分多是药食同源的药物,也可与茶叶配合使用;以治疗为主要目的代茶饮,针对性更强,服用前最好请医生辨证体质。

多选花草少选根茎。代茶饮常用药物有菊花、桑叶、薄荷、金银



花、荷叶、山楂、陈皮、大枣等,相较根茎类药材来说,这些药物只需用热水浸泡就可将有效物质溶解到水中;而根茎类药材较“厚实”,冲泡方式作用很小,需要煎煮方式才

能析出药物有效成分,不太适合日常泡服。此外,磁石、珍珠母、龙骨、牡蛎等矿物、贝壳类药物因质地坚硬,不易浸泡出有效成分,也不适合日常冲泡。

(据《生命时报》)