



健康驿站

营养食物大多有“替身”

洗袜子放点醋，不硬

袜子有异味，白袜子总洗不干净，怎么办？试试专家介绍的方法。

加醋去味。醋的主要成分为乙酸，具有清洁杀菌的作用，还可以除去酸臭味，是天然的清洁剂。在洗袜子时，先滴上两滴白醋，然后泡一会再清洗。醋能进入袜子的纤维深处，彻底除垢，同时给袜子杀菌。醋还是天然柔顺剂，能防止袜子发硬、板结。

洗白袜子用淘米水。常用淘米水浸洗白袜子，不易发黄。如果袜子已经发黄，怎么洗都洗不干净，可以在泡好的洗衣粉溶液中加入漂白粉，把袜子放进去泡20分钟，再清洗。使用这种方法时，一定要注意多冲洗几遍，以减少化学物质的残留。（小丽）

葡萄酒斜着杯子倒



葡萄酒口味香醇，富有浪漫的色彩，最近的一项研究又为它增添了一丝神秘气息。专家给出了一种倒葡萄酒的完美方法。

葡萄酒种类繁多，一般分为不起泡葡萄酒和起泡葡萄酒两大类。不起泡葡萄酒以红酒为代表，起泡葡萄酒则以香槟为代表。法国兰斯大学的李杰·贝拉副教授注意到，溶解在葡萄酒里的二氧化碳释放时形成的泡沫，能提升酒的口味和芳香，尤其是香槟酒。在这项研究中，科学家以两种方式研究葡萄酒的二氧化碳损失量。方法一是直接将酒倒入杯子中，另一种方法是让杯子倾斜，沿杯壁缓缓倒入。结果表明，第二种方法所保留的泡沫数量是第一种的两倍。此外，温度越高，倾倒过程中流失的二氧化碳就越多，所以不要保存在温度过高的地方。（永乐）

饭后闭目 10 分钟

养肝消食



古人言“养生贵在养神”，经常排除杂念、静养心神、闭目休息，是一种调养精神的简便方法。专家表示，闭目养神能养阴去燥，特别是饭后闭目20分钟，可护肝消食。

吃完饭后，身体内的血液都集中到消化道内，参与食物消化的活动，如果此时行走、运动，会有一些部分血液流向手足，肝脏处则会出现供血不足的情况，影响其正常的新陈代谢。因此饭后可闭目静坐10分钟至半小时，能使血液更多地流向肝脏，供给肝细胞氧和营养成分。特别是患有肝病的人，饭后更应该闭目养神。

专家指出，闭目养神或结合吞津、呼吸以及意念控制等养生方法，可取得更好效果。饭后可找一个清静的地方端坐，双目微闭，眼睑下沉，摒弃杂念；舌抵上腭，吞咽津液；调匀呼吸，然后进行深而缓慢的吐纳，气守丹田。还可用双手食指端轻轻压在眼脸上，微微揉摩，至眼珠发热发胀，可舒郁养神。

现代人生活节奏很快，很多人有烦躁、焦虑甚至失眠的情况。专家指出，其实闭目养神是个不错的调节方法，对阴虚火燥的人，更有帮助。（张兰）



说到补铁就会想到猪肝，提到补钙头脑里就会浮现出牛奶……不少人会有这样的固定印象，或许你从没留意，这些营养素其实存在于多种食物中，不同食物“混搭”着吃，补养的效果可能更好。

蛋白质不光肉里有，豆制品也很多。蛋白质是维持健康的重要营养素，如果摄取不足，就会使体力下

降，抵抗力也随之减弱。“补蛋白多吃肉”，不少健身的人常把这句话挂在嘴边。的确，瘦肉是蛋白质的优质来源，但肉类特别是红肉，饱和脂肪酸、胆固醇的含量也不低，吃太多可能还会增加患高脂血症和肥胖症等慢性疾病的风险。用富含大豆蛋白的豆制品替代红肉就是不错的选择，因为豆制品含有丰富的植物蛋白，它属于完全性蛋白质，可与动物蛋白质相媲美，而且不含饱和脂肪酸。

坚果、豆类都能补充脂肪。过多摄入动物脂肪可能会让人发胖，特别是肉类中的饱和脂肪酸和胆固醇，会对人体产生不良影响。但脂肪是维持人体生理机能的重要营养，也不能缺少。因此，不妨用植物性脂肪来代替，如植物油、豆类、豆制品、坚果等。不仅能避免上述担心，而且其还富含不饱和脂肪酸，一定程度上可预防心脑血管等疾病。此外，这些豆类中还含有“异黄酮”，有助预防更年期症状。

芝麻、鱼干全含钙。一说到补钙，不少人就会想到牛奶，牛奶确

实是钙质很好的来源，但其实不少食物的补钙作用不输牛奶。不妨试试这些高钙食品，可以“混搭”着吃：如20克鱼干约含250毫克钙，150克熟菠菜约含225毫克钙，280克豆腐约含295毫克钙，一勺芝麻约含100毫克钙（一杯牛奶含有300毫克钙）。

五谷杂粮都补铁，不必光吃瘦肉和肝脏。缺铁会对人体造成多方面危害，缺铁性贫血会让人食欲减退、疲乏无力等。铁主要存在于动物性食物中，如瘦肉、肝脏等，但对于不爱吃肉和肝的人，可吃些五谷杂粮，不过其吸收率确实比肉类要低。此外，维生素C可以促进铁的吸收，可以多吃些同时富含铁质和维生素C的食物，如葡萄干、红枣等。

花生、核桃含锌不输鱼和肉。锌是微量元素的一种，锌能促进儿童大脑和智力的发育，还可促进淋巴细胞增殖和活力的作用，防御细菌，促进伤口愈合。肉类和鱼类中锌的含量较高，不过，一些豆子和果仁的锌含量与其不相上下，如花生、杏仁、核桃、榛子等。（健康）

八月藕凉拌最好

健脾开胃 养心安神

民谚说：“头茬韭，花香藕。”道出了花香藕的鲜嫩。花香藕是荷花开时采下的藕，外表微黄、口感清脆，是吃花香藕最好的时节。

专家介绍，莲藕具有健脾开胃、养心安神、补精益气的功效，还能促进胃肠蠕动，从而达到健脾养胃、消胀顺气的作用。

挑选藕时，以修整干净、不带外伤、不蔫不烂者为佳。有些不法商贩为使藕脆白好看，会用化学剂来“美化”它。因此，为避免上当，可在挑选时切一下切面，鲜藕有清香味，掺了化学剂的闻起来会有些发酸。

花香藕最好凉拌。先将藕切片，焯烫半分钟后过凉水沥干。然后，在锅里放油，加花椒辣椒爆香，将热油浇于藕片上。最后，加醋、盐、糖、香油等拌匀即可。（景琪）

厨房得放两个垃圾桶



厨房垃圾桶是异味、细菌的老巢。清洁不及时或者草草了事，都会让细菌加倍生长。

厨房垃圾桶一定要每天清洁一次，才能保证卫生。清洗时，可将适量的84消毒水配以清水，用刷子刷洗垃圾桶，然后放在大太阳下晒干，最后套

上垃圾袋，但垃圾袋最好不要过夜，当天用当天扔。为了减少垃圾袋的浪费，垃圾桶最好小一点。可以给厨房备两个垃圾桶，一个装干燥的垃圾，每天扔一次；一个装带有水分、容易变质的东西，随时清理。另外，如果垃圾桶有东西漏出，应及时刷洗干净。

如何给垃圾桶除异味，也是让人头疼的事，除了勤刷洗之外，还可以把食品干燥剂铺在垃圾桶底部。需要提醒的是，空气清新剂并不适合给厨房除味。最后，李红珠还指出，厨房应该保持通风，如垃圾桶设在橱柜里，每做完一顿饭就要清理一次。（刚子）

少吃一顿也会变胖

只吃“低脂食品”。虽然它们比一般食品热量稍低，但也会让你很快感到饥饿，从而吃进更多。如果你想保持正常的代谢，日常食物中要保持一定量的脂肪。

睡眠过多或过少。每天只睡5个半小时或更少的人，比睡眠时间正常的人腹部肥胖概率高2.5倍。一夜睡6—7小时体重控制得最好。

总喝碳酸或无糖饮料。2005年的一项调查表明，每天喝一到两杯碳酸饮料会让你的变胖概率增加33%，即使是无糖饮料也没好到哪里去。

每天少吃一顿饭。2011年的一项调查表明，17%的美国人试图通过少吃几顿饭来达到减肥的目的，但实际上，饥饿的身体会自动处于一种储存脂肪的状态，反而会成倍增加你变胖的可能性。一顿饭吃不到20分钟。胃通

常需要20分钟告诉大脑已经饱了，如果你吃饭低于这个时间，就会不小心吃多。

总选择买一赠一的食物。餐馆多会用买一赠一的手段促销，但这会让你因为省钱的快感吃进更多。

用大餐具盛东西。研究表明，98.6%的肥胖者用大盘子吃饭。

把锅放在餐桌上。别把厨房里所有的食物都摆上桌。因为如果桌上的东西吃完了，很少有人会去厨房再拿，可避免过度进食。

喝水太少。就餐前喝两杯水的人，会比没喝水的人少摄入30卡路里的热量，冰水效果更好。

经常情绪化饮食。研究表明，情绪不好就大吃大喝的人变胖的概率比正常人高十几倍。如果你生气时想吃东西，不妨嚼嚼口香糖或出去散散步。（李可）

