

# 散装坚果、肉馅……

# 去超市少买这六样食品

生活 **提醒**

## 睡前喝牛奶伤胃

很多门诊病人就诊时,对自己的胃过分顾虑。但其实,胃并不十分娇气,医生表示,健康的胃有一道胃黏膜屏障,具有完善的自我保护作用。患者要了解自己的胃部情况,因人制宜。比如在健康状态下,吃辣味美食并无妨,但注意不在空腹时吃,以减少对胃的刺激。养胃的关键在于养成良好生活饮食习惯,摒弃诸如三餐进食不规律、吃饭过快和暴饮暴食等不良习惯。

### 尽量少量喝碳酸饮料

碳酸饮料是多数年轻人和白领比较热衷的饮料,喝起来美味又解渴。但是碳酸饮料中含有大量的二氧化碳,由于二氧化碳不能被人体吸收,大量摄入的二氧化碳气体很容易引起胃部胀气。而且这类饮料含有较高的热量和各种添加剂,不宜大量饮用。

### 少吃盐渍食品和夜宵

如今,胃癌的危害极大,大量流行病学资料显示,长期高盐饮食、食用霉变、烟熏和盐渍食物都会增加胃癌发生的危险性。而抽烟、酗酒也是“帮凶”。医生强调,喜欢半夜吃夜宵也不是好习惯,临睡前进食会导致胃酸分泌,而且产生的热量容易囤积。无论对胃、对人体都无益处。

### 睡前喝牛奶并不好

或许很多人都认为睡前喝牛奶有助于睡眠,而这却可能给胃带来影响。理由与不要早上空腹喝牛奶一样,因为牛奶中的蛋白、脂肪和糖份等会引起胃酸分泌,长期如此,在夜间空腹状态下有可能对胃造成损伤。而且,睡前喝牛奶、果汁特别对反流性食管炎患者更是大忌,会加重反流症状。建议在白天时段喝牛奶,这样就不会伤胃了。

据《大众卫生报》

## 锦囊

生活

## 上班族最营养快捷的一道早餐是什么

早餐,一直是上班族比较头痛的事,既想时间短,又要营养全面还可口。这里给大家推荐几款鸡蛋饼,绝对是分分钟即可搞定的早餐。

做鸡蛋饼需要准备的东西比较少,一个鸡蛋、一小把面粉、一点牛奶、蔬菜随意、调味酱。面粉、鸡蛋、牛奶调成糊状,烙的时候最好选用不粘锅,这样不用油就可以制作。

比如,小白菜切碎用不粘锅炒得软一些,调入面粉鸡蛋液中,不必焯水,减少营养损失。将红黄彩椒切碎拌入面粉鸡蛋液中,若是再有绿色的青椒就更好看了。或者再切一个西红柿,做出来就像披萨一样。

如果家里实在没有其他的菜了,就用白萝卜切丝来做吧!而且,还可以换个思路,如果家里正好有剩菜,可以考虑用剩菜来做鸡蛋饼,比如前一天晚上剩下的瘦肉土豆丝或者肉片西葫芦等菜品,往里边打一两颗鸡蛋,加到里边,用锅烙成饼,既解决了剩菜的问题,同时也可使蛋饼更快熟,省了不少时间。

这样一个鸡蛋饼既为上班族提供了高蛋白(鸡蛋、牛奶),又为大脑提供必需的碳水化合物,还有各种维生素、矿物质,虽然不多,但也是一天中的基础。

据《健康时报》



超市的货架上、冰柜里,各式各样的食物令人垂涎欲滴,但有些食物尽管色泽诱人、烹饪方便,过多食用却会对人体健康带来负面影响。《生命时报》特邀中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅具体介绍。



### ●过白的面食

面粉天然含有微量胡萝卜素,因此呈现乳白色或微黄。然而,有些商家为了增加面食的白亮度,会添加“过氧化苯酰”等增白剂,含量甚至远超国家许可量,还有些采用硫磺熏蒸,这两种增白方式都会严重破坏原有维生素,对健康有害无益。即使是未增白的精米白面,精制过程是去掉谷物的皮层和谷胚以及糊精层,丢失了一部分营养元素,所以颜色越白营养价值也会较低。

### ●油炸食品

油炸食品中有较多油脂和氧化物,热量高,常吃易导致肥胖、高脂血症和冠心病。另外,朱毅表示,随着油炸时间的延长,油会产生反式脂肪酸,以及不少致癌物质,不利于人体健康。

### ●散装坚果

散装坚果价格相对优惠,但坚果富含油脂,若长时间与空气接触,容易氧化变质,产生有害物质,轻则引起腹泻,重则严重损害肝脏。散装坚果的保质期较短,建议优先选购密封袋装的,最好买短期内就能吃完的小包装。且注意密封保存在干燥阴凉的地方。

### ●肉馅

成品肉馅在各大超市都非常畅销,不仅免去了家庭中的加工环节,十分方便,还比生鲜肉更便宜。然而,这些肉馅有些却是边角料或成色不好的肉块加工而成,更有甚者还选择临近过期的肉作为原料,不仅品质不佳,还极易滋生细菌。

### ●果脯

果脯是新鲜水果经过去皮取核、糖水煮制并加以浸泡烘干制成的食品,外观鲜亮透明,表面干燥,稍有黏性。加工过程中,水果所含营养元素会有所流失,但添加了大量的糖分。长期摄入高糖食物会导致维生素和某些微量元素缺乏。另外,很多商家为追求果脯食品的美观和口感,添加了较多防腐剂 and 食品添加剂,经常食用会影响健康。

### ●熟肉

熟肉烹饪起来简单便捷,色香味俱佳,不过在烹调过程中加入了较多的油、盐、酱油、味精等调味品,而且腌制中亚硝酸盐和蛋白质分解产物还会合成致癌物质,增加肠癌、乳腺癌等多种癌症风险。散装肉类熟食也很容易被致病微生物污染,引发腹泻。

据《生命时报》

# 分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话: 15903708588 13781482017

## 鼻炎可以免费试用

“郭家堂”全市征集 100 名鼻炎患者免费体验

“郭家堂”在本市征集 100 名鼻炎患者免费试用,如果您遭受鼻塞、鼻干、鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、嗅觉减退、头晕头痛、呼吸不畅等问题困扰,抓紧电话报名或到店“免费体验”试用,不花一分钱,金杯银杯不如老百姓的口碑,如果您体验感觉好请告诉您身边的朋友,名额有限,请抓紧时间预约。

郭家堂鼻炎一店地址:市归德路与八一路交叉口往东 50 米路北(八一路小学大门东侧) 电话:0370-2667688

公交线路:乘 69 路、86 路、16 路公交车八一路小学站下

二店地址:市北海路与华夏路交叉口往西 50 米路南市十一中对面郭家堂 咨询:15518682001 公交线路:乘 52 路、66 路市十一中下

鄂医械广审(文)第 2017030068 号

## 如有眼病 免费体验

随着年龄的增长,老年人患各种眼病的概率也随之增加,症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明,传递爱”的宗旨现向全市征集 100 名眼疾患者,让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容:1. 免费检查;2. 免费享受古法拨经及眼部

水疗(价值 298 元);3. 免费领取扶明堂眼贴。

健康热线:0370-2599788

扶明堂地址:商丘市归德路与八一路交叉口往东 50 米路北(八一路小学大门东侧 10 米)

公交线路:乘 69 路、86 路、16

路公交车八一路小学站下

陕医械广审(文)第 2016090051 号

## 众泰 E200 电动汽车优惠大酬宾

众泰新能源汽车交 1000 元抵 3000 元,再送 3000 元健康大礼包。绿色新生活,流行新时尚,环保健康出行,我选众泰 E200。

地址:文化路与凯旋路交叉口南 100 米路西

电话:(0370) 2877677

## 诚招代理

央视品牌,“乐泉”净水器、空气净化器、垃圾处理器

诚招各市(县)总代理,公司免费铺货。

电话:0371-55275897 18530910866

## 本栏目分类广告一个电话上门服务

服务热线:宋晨 13592345321 关金杰 15539056581

## 商丘各类汽车品牌 4S 店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000

东风标致汽车银狮店 6055555

北京现代汽车天泽店 3909888

广汽丰田汽车威佳店 5072222

北汽威旺汽车驰原店 6979988

一汽大众汽车众捷店 6060999

凯迪拉克汽车凯迪店 8992888

北京奔驰汽车鹏东店 6796010

一汽奥迪汽车金奥店 2305555

众泰大迈汽车德泰店 2079000

广汽传祺汽车宏宝店 2260999

上海大众汽车恒昌店 2267361

比亚迪汽车隆兴店 2228833

沃尔沃汽车商沃店 6987866

宝马汽车商德宝店 6998555

纳智捷汽车畅捷店 3539666

哈弗汽车宏腾店 3330888

猎豹汽车裕鑫店 2228887

众泰汽车盛源店 2236767

野马汽车睿诚店 2888580

宝沃汽车正兴店 2058555

哈弗汽车宏丰店 2226333

Jeep 汽车佳翔店 2268111

中华汽车华顺店 2630666

长安汽车威达店 2299889

长安汽车威隆店 6797111

长安汽车威航店 2233300

东南汽车威达店 2227000

奇瑞汽车广瑞店 2969000

别克汽车中岩店 2029888