

这些家常菜竟然是健康杀手

真是令人难以置信，我们平时常吃又爱吃的家常菜，居然有这么多是健康杀手！

1. 蒜香四季豆 (大蒜+大葱): 大蒜和大葱都是强烈刺激肠道的食物，一起食用后易出现腹痛、腹泻等症。

2. 红枣带鱼粥 (红枣+鱼+葱): 红枣性平，能滋补脾胃、益气养血，与鱼、葱同食会导致消化不良。

3. 五香茶叶蛋 (茶叶+鸡蛋): 浓茶中含有较多的单宁酸，单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质，影响人体对蛋白质的吸收利用。

4. 黄豆炖猪蹄 (猪蹄+黄豆): 黄豆膳食纤维中的醛糖酸残基可与猪蹄中的矿物质合成螯合物而干扰人体对这些元素的吸收。

5. 青椒牛肝 (牛肝+含维生素C的食物): 因为蔬果中的维生素C有很强的还原性，很容易被牛肝中的铜离子氧化而失去生理活性。

6. 萝卜炖牛腩 (胡萝卜+白萝卜): 胡萝卜含有抗坏血酸酶，会破坏白萝卜的维生素C，使两种萝卜的营养价值都大为降低。

7. 白萝卜木耳汤 (白萝卜+木耳): 白萝卜性平微寒，具有清热



解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功

肉酸冷寒腻，田螺大寒，二物同属凉性，易伤肠胃，因此不宜同食。

9. 西红柿烩鱼 (西红柿+鱼肉): 西红柿中的维生素C会对鱼肉中铜元素产生抑制作用。

10. 糯米鸡 (糯米+鸡): 糯米的主要功能是温补脾胃，所以，一些脾胃亏虚、常常腹泻的人吃了，能起到很好的治疗效果，但与鸡肉同食会引起身体不适。

11. 冬瓜鲫鱼汤 (鲫鱼+冬瓜): 鲫鱼味甘性温、和胃补虚、消肿去毒，利水通乳，但若与冬瓜同食会使身体脱水。

12. 红黄沙拉 (黄瓜+西红柿): 西红柿含大量维生素C，有增强机体抵抗力、防治坏血病、抗感染等作用。而黄瓜中含有维生素C分解酶，同食可使西红柿中的维生素C遭到破坏。

13. 酸辣黄瓜 (黄瓜+辣椒): 黄瓜含维生素C分解酶，会使辣椒中的维生素C遭到破坏，降低其营养价值。

14. 菠菜豆腐羹 (菠菜+豆腐): 豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质，而菠菜中则含有草酸，两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙，不能被人体吸收。

(洛建)

运动后喝果汁奶 有助塑造完美体形

电视广告对青年人的影响越来越大。常见的广告画面是：一群朝气蓬勃的青年，在运动之后，举杯痛饮矿泉水或者功能型运动饮料……引得现实中许多青年人大加模仿。

然而，专家指出，刚刚运动完之后，不宜喝任何水或饮品，最能补充体力、恢复体液平衡、消除疲劳的饮料是牛奶或者果汁奶。

科学家最新发现，人们在体育活动10分钟之后饮用牛奶可以促进肌肉的生长，牛奶可以为运动后的肌肉生长提供所必需的蛋白质，而体育活动之后，人体脂肪水平在较低的情况下正是蛋白质吸收效率最高的时候。

加入果汁的牛奶效果更好，因为果汁中的糖分可以帮助人体产生胰岛素荷尔蒙，这对于肌肉的生长非常重要，单单服用糖类食品是不够的，会对蛋白质的形成不利。

专家说，果汁奶之所以能消除运动后人体的疲劳缺水状态，是因为果汁奶富含人体所排出的汗液中的所有重要微量元素，如钠、钾、镁等，营养十分全面，而且果汁奶中富含糖、脂肪和蛋白质，它在体内的消化排泄速度比水和其他饮料慢得多，这有利于运动后大量失水的体内细胞恢复“充盈”状态。

运动后宜喝果汁奶，还有一个理由，专家说，人的食物可分为酸性食物和碱性食物。酸性食物通常含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类，含有成酸元素较多，在体内代谢后形成酸性物质，可降低体内的pH值。而水果含有钾、钠、钙、镁等元素，在体内代谢后生成碱性物质，能阻止血液向酸性方面变化，维持人体pH值的平衡。

人在健身运动后会感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏，主要原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，在分解过程中产生乳酸、磷酸等酸性物质。这些酸性物质刺激人体组织器官，使人感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏，此时若吃上一些水果或饮用一杯果汁，可以消除体内过剩的酸性物质，降低尿的酸度，增加尿酸的溶解度，减少尿酸在膀胱中形成结石的可能。

所以，如果你希望通过锻炼既增加肌肉，又减少脂肪数量，还能缓解肌肉酸痛和疲劳，请在运动后饮用果汁奶。

(寒冰)

黄酒 最养人

黄酒对人体的补养作用最明显。黄酒中含大量蛋白质、B族维生素、钙、磷、硒等以及一定量的糖、有机酸和氨基酸。料酒属于黄酒的一种。

黄酒性热，加热后更适合冬天饮用。中医上，黄酒可以做药用，生饮对心跳过快、厌食、烦躁等有疗效；热饮可以缓解血淤、缺血、风湿性关节炎、腰酸背痛及手足麻木。

健康饮用量：加饭酒每日别超过8两，花雕酒别超6两。

最佳搭配：话梅。黄酒加话梅，养阴美容的作用显著，还能润肺护肝、缓解酒精对肝脏的伤害。黄酒与桂圆、荔枝、红枣同煮能缓解月经不调、贫血、遗精和腹泻。

最禁忌：喝黄酒最忌“牛饮”，否则其中的营养物质难以被吸收。

烹调用：黄酒可以当腌制作料，增香去腥，也可以在做红烧等颜色偏红的菜时直接加入。

(建保)

春季吃些这食物 让你有好心情



气温转暖，代谢进入旺盛期，影响到人体的一些内环境和内分泌活动发生变化，引起人的情绪波动以至情绪障碍，如失眠、情绪不稳定、易发脾气、易疲劳等。

南瓜

南瓜之所以和好心情有关，是因为它富含维生素B6和铁，这两种营养素都能帮助身体所储存的血糖转变成葡萄糖，葡萄糖正是脑部惟一的燃料。南瓜派也被认为是菜单上“最聪明”的甜点。因为每吃一口南瓜派，就会同时摄取3种类胡萝卜素，这对预防心脏病、抗老化都十分有用。对我们这个善烹煮的民族而言，南瓜既可中式调理，也可吃西式的南瓜汤、南瓜派。

大蒜

大蒜虽然会带来不好的口气，却会带来好心情。德国一项研究发现，病人吃了大蒜制剂之后，感觉不易疲倦和焦虑，不易发怒。

鸡肉

英国心理学家班顿给受试者吃了100微克的硒之后，受试者普遍反映觉得精神。硒的丰富来源有鸡肉、海鲜、全谷类等。

低脂牛奶

纽约的西奈山医药中心研究发现，有经前症候群的妇女吃了1000毫克的钙片，3个月之后，3/4的人都变得不易紧张、暴躁或焦虑。日常生活中，钙的最佳来源是牛奶。

(辛亥)

剩菜剩饭怎么吃不致癌?

无论是在家还是外出就餐，吃不了剩下都很常见。有人觉得，剩菜剩饭下顿再吃，方便不浪费；还有人反对说，剩菜不能吃，会致癌。究竟怎么做对健康更有利呢？让我们看看营养专家的讲解。

原则：剩荤不剩素 凉菜都别留

吃剩菜，人们常担心损失营养和不利健康。从这两个方面说，素菜都不及荤菜让人放心。

众所周知，剩菜常有亚硝酸盐过量的问题。亚硝酸盐本身有毒，在胃里与蛋白质相遇，会产生致癌物质亚硝胺。有数据显示，人体摄入的亚硝酸盐80%来自于蔬菜。做好的素菜存放时间一长，亚硝酸盐含量会有所增加。

此外，素菜中的营养更容易流失。这是因为一种食物中的营养素通常多达几十种，其中水溶性维生素，如维生素C、E都比较怕热。而蔬菜的营养价值恰恰体现在丰富的维生素上，因此重新加热的素菜，营养损失严重。

食物中还有些不太怕热的营养素，比如说钙、铁等矿物质。人们通常会通过鱼肉等荤菜摄取这些营养素，因此热一回，营养损失不会非常严重。

所以，无论是从营养还是安全的角度，都尽量不吃剩的蔬菜。此外，需要提醒的是，凉菜不论荤素最好都不吃剩的，因为如果不经加热，其中的细菌不易被杀死，容易导致腹泻等不适。

储存：蒙上保鲜膜 凉透放冰箱

剩菜并不是绝对不能吃，保存条件一定要格外注意，凉透后应立即放入冰箱。

晾凉再放是因为热食物突然进入低温环境，食物的热气会引起水蒸气凝结，促使霉菌生长，从而导致冰箱里的食物霉变。凉透后，要



及时放入冰箱，即使在冬季，也不要长时间放在外面，因为冰箱有一定抑菌作用。

不同剩菜一定要分开储存，可避免细菌交叉污染。还需要用干净的容器密闭储存，如保鲜盒、保鲜袋，或者把碗盘附上一层保鲜膜。

剩菜存放时间不宜过长，最好在5~6个小时内吃掉。一般情况下，高温加热几分钟，可杀灭大部分致病菌。如果食物存放的时间过长，产生了亚硝酸盐以及黄曲霉素等，加热就起不到作用了。

回锅：海鲜放姜蒜 肉菜加点醋

除了合理储存，回锅加热也是保障健康的关键。剩菜在冰箱里储存，吃之前一定要高温回锅。因为低温只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀死细菌。

不同剩菜加热也各有技巧：剩菜中，属鱼虾蟹贝最不耐放，即使在低温下储存，也会产生细菌，容易变质。所以，加热时最好再加酒、葱、姜、蒜等佐料，

(健康)