



常见水果的功效及食用禁忌

常见水果的营养和功效:

1、猕猴桃能治牙龈出血

缺乏维生素c的人,牙龈会变得脆弱,常常伴随着出血、肿胀等问题,猕猴桃里维生素c含量是水果中最丰富的,如果你牙龈不好,不妨时常吃几颗猕猴桃。

2、鳄梨可缓解头发干枯

染发烫发过程会夺走头发中的水分和油脂,使头发变得干枯。成熟的鳄梨中含有30%的珍贵植物油脂肪酸,对于干枯的头发有特殊功效。

3、过度用脑可吃些香蕉

过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏。香蕉是有名的能量水果,吃些香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。



4、芒果可预防皱纹

芒果是预防皱纹的最佳水果,因为含有丰富的B-胡萝卜素和独一无二的酶,能激发肌肤细胞活力,促进废弃物排出。

5、长期吸烟者可用葡萄排毒

长期吸烟

的人肺部积聚大量毒素,使功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率,帮助肺部细胞排毒。另外,葡萄还具有祛痰功效。

6、过度用眼可补充番木瓜

过度用眼,则视网膜感光所依靠的关键物质维生素A大量消耗,此时就需要食用可提供大量维生素A的番木瓜。

7、肌肉拉伤食用菠萝修复

肌肉拉伤后,组织发炎、血液循环不畅,受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用,可促进组织修复。

8、吃柳橙治脚气

体内缺乏维生素B1的人容易受脚气困扰。这种情况下最适合选择柳橙,它富含维生素B1,并帮助葡萄糖新陈代谢。

水果的食用禁忌:

1、牛油果

牛油果因富含植物脂肪,有“森林奶油”之称,是一种高能低糖的水果。从保健功能来看,牛油果有健胃清肠的作用,并具有降低胆固醇和血脂,保护心血管和肝脏系统等重要生理功能。适合婴幼儿和老人食用,建议一天吃一个即可。但由于牛油果的植物脂肪含量很高,不宜晚上食用。

2、火龙果

火龙果富含维生素B1、B2、B3和维生素C、胡萝卜素、花青素,并含有钙、磷、铁等微量元素和水溶性膳食纤维,可预防便秘、助通便,也被作为“减肥水果”。

但由于含有的天然葡萄糖容易吸收,糖尿病人一餐不宜多吃。有肠胃功能紊乱、容易腹泻的人,也应少吃。

3、释迦

每100克释迦可含总糖15.3%~18.3%,维生素C为265mg。由于释迦口感偏甜,含糖量较高。糖尿病患者应慎食。

4、菠萝和芒果

菠萝和芒果都是常见的热带水果,升糖指数高,糖尿病患者不宜多吃。二者又同属于致敏食物,过敏体质的人仅仅接触果皮,也有可能过敏,因此过敏体质者要慎食。菠萝和芒果用盐水浸渍后食用,并不能减少过敏发生机会,只能改善口感。

5、榴莲

榴莲的蛋白质和脂肪含量都不高,升糖指数约为42,也不算很高,但在所含成分中,有2/3是糖。对于血糖高、有高血压或者低血压、心功能不佳、胃肠道溃疡的人来说,吃榴莲仍需谨慎,最好能减饭量再吃榴莲,以免摄入热量超标,加重原有疾病。

6、美国提子

提子皮和提子籽内含有抗氧化物质,对心脑血管疾病具有预防作用。糖分含量高,十个提子的热量相当于二两米饭的热量,糖尿病患者不宜多吃。

7、山竹

山竹富含羟基柠檬酸、山酮素等成分,羟基柠檬酸对抑制脂肪合成、抑制食欲和降低体重有良好的功效。但过量摄入,其中所含的氧杂蒽酮有增加酸中毒的可能性。一般一次吃四五个山竹即可。

8、智利车厘子

智利车厘子糖分多,富含糖、蛋白质、维生素及钙、铁、磷、钾等多种元素,含铁量在水果中名列前茅,是补铁、益脑良品,糖尿病患者不宜多吃。



毛巾变硬湿黏有异味,教你5招来解决!

毛巾不要混用

用作洗脸的毛巾最好只在洗脸后擦脸时使用,而切勿用于擦汗或擦身体等其他用途上。因为使用毛巾擦干身体时,身体上的分泌物、细菌、油脂等容易附在毛巾上,若没有定期进行消毒及清洗,毛巾就会变得湿黏或干硬。

高温消毒最有效

在清洗毛巾时,可以先用水煮10分钟,再加入清洁剂进行清洗,其后再将毛巾拿到通风的地方晾干。若认为用水煮毛巾的方法太麻烦,也可在清洗毛巾后,放进微波炉5分钟,即可达到高温消毒的效果。

用醋和苏打粉来去除异味

按照一般洗衣程序清洗毛巾时,可在洗衣机内加入两汤匙的白醋,也可加入适量的热水,而不需额外再加入洗衣液、柔顺剂等其他东西,并直接启动洗衣机进行清洗。在清洗程序完成后,可加入少许洗衣皂或苏打粉再洗一次,即可去除大部分异味及黏腻。

用完后尽快晾干

用完毛巾后应立即将毛巾晾干,以免发霉,也可在用毛巾后立刻拿去清洗。若浴室内有窗户,白天时最好将窗打开,以加强通风,避免毛巾发霉的情况。另外,应尽量避免阴干毛巾,而是让阳光晒干,才可达到杀菌作用,就不会有异味出现了。

用碱性清洁剂或用盐巴搓洗改善变硬

若毛巾已出现变黏或变硬的情况,可在水中加入碱性清洁剂或用盐巴搓洗,其后再以清水冲洗干净,即可改善问题。若仍是无法去除异味,则代表毛巾的使用期限已到,最好是更换一条全新的毛巾。

清洁食品保鲜盒顽固污渍的6个小妙招

妙招1:用盐清洁

把毛巾用温水稍微沾湿,再把少量的盐倒在毛巾上一小块的地方,然后用手拿着毛巾,将毛巾上的盐擦拭在塑料保鲜盒的污渍处,一直到污渍通通被擦拭掉了以后,再清洗并晾干保鲜盒就可以了,而且盐还有杀菌的效果!

妙招2:用小苏打粉清洁

不管是食物污渍或是水渍,还是更难清除的油脂类污渍,都可以交给小苏打粉来解决! 只要将小苏打水和适量的水混合后,做成膏状涂在保鲜盒内被染色的地方,等20~30分钟左右,再用沾湿的布把保鲜盒内的膏状小苏打粉全部擦掉,然后用清水把盒子冲干净后,再用洗碗精清洗一次即可。

妙招3:用白醋清洁

家里常用的白醋,也可以用来清洁保鲜盒上的各种食物污渍或水渍,还带有杀菌的作用。将1大匙的白醋与1杯水混合后,将保鲜盒或其他你要清洁的塑料制品泡在这个白醋水中,等1~2个小时后,再检查看看污渍是否已经消



失,没有消失的话就再浸泡一阵子,如果消失了就先将保鲜盒用清水冲洗干净后,再用洗碗精清洗一次就可以了。

妙招4:用柠檬汁清洁

跟白醋一样带有强烈酸味的柠檬汁,也是清洁塑料保鲜盒内顽固污渍的好帮手,只要把柠檬切成一半,然后将切面处涂抹在保鲜盒被染色的地方,再把保鲜盒放在阳光下晒1~2天,让涂在保鲜盒上

的柠檬汁跟阳光中的紫外线接触,就能清除保鲜盒内的污渍,还有杀菌的效果!

妙招5:用酒精清洁

酒精很适合用来清洁被咖啡、茶、番茄酱汁、果汁等食物染色的塑料保鲜盒,只要将酒精擦拭在保鲜盒被染色的地方,直到干净为止,再用清水将保鲜盒冲洗干净,然后用洗碗精再清洗一次即可。如果用酒精擦拭一阵子,污渍还是没有完全被洗掉,就可以把酒精直接倒入保鲜盒中,等大约5分钟后,再重复一次清洗步骤就可以了。

妙招6:用假牙清洁片清洁

假牙清洁片除了可以将假牙被染色的部份清除干净,也可以将塑料保鲜盒或其它塑料制品被染色的部份清除干净,只要把2片假牙清洁片放入热水里溶解(或是依照说明书来使用),再把热水倒入保鲜盒中覆盖住污渍处,等到污渍消失以后,用清水和洗碗精清洗保鲜盒,然后让它自然晾干就可以啦!

分类信息

一事一登
简单明了

小投入大回报
30元/1期
100元/4期

证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址:恩华大药房对面
广播电视台广告部
电话:13852014090