



花式麦片未必更健康,当心越吃越胖

如今,麦片的花样越来越多,有的用热水一冲就能喝,有的可以直接嚼着吃,还有的加了各种果干。然而,这些花式麦片未必更健康,有些还会让你越吃越胖。



麦片冲剂。这类麦片呈粉末状,往往添加了大量的糖、糖浆以及植脂末,因此用热水一冲就能形成溶解度好、质地细腻的香甜糊糊。由于加了很多营养价值低

的配料,所以麦片冲剂的健康效果大打折扣,热量大大提升。还有商家会用成本更便宜的“大麦”或“小麦”来替代燕麦,不仔细看配料表很容易被坑。需要特别提醒的是,这类麦片升糖速度非常快,不利于控制血糖,糖尿病患者一定要少吃。

花式果干麦片。其中水果干的制作方式一般有三种:

1、烘干,即通过晒干、风干或烘干的方式,将水果中水分蒸发,所需时间较长;

2、油炸,即先将水果片油炸,水分沸腾而去,油脂也渗入其中;

3、冻干,先低温冻结水果,最大程度保留水果中的维生素等活性物质,再用真空冷冻干燥技术使水果脱水。冻干技术成本较高,因此市场上多数混合麦片添加的是用前两种方式加工而成的

水果干。加工过程中,水果中的水分丢失,某些维生素被破坏,糖分得到了浓缩,加了油的果干热量更高。一些猕猴桃干、芒果干、蓝莓干等,加工过程中往往会加入大量糖,并不利于减肥。

谷物麦脆片。这类麦片口感酥脆,往往烘烤程度较高或进行了膨化加工,糖含量较高。比如,某款谷物麦脆片含糖量高达30%,属于麦片中的“热量炸弹”。此外,这种谷物圈的钠含量也很高,高血压人群一定要少吃。

大家如果想用营养丰富的麦片代餐,最好选由去壳燕麦粒熬制或由初加工的纯燕麦片煮制而成的燕麦粥,再搭配一些新鲜水果和坚果,这样既能规避添加糖的健康陷阱,还能保证水果中丰富维生素的摄入。选择花式麦片时,尽量选低油低糖、配料表短的。



女人喝苦瓜水有什么好处

清热解毒 苦瓜性寒,具有较好的清热作用,同时苦瓜中含有大量的奎宁物质了,该物质也具有非常好的清热解毒,下火消暑作用,食用就能加速体内垃圾毒素的排出,对于内热过重所引起的咽喉肿痛、便秘尿黄症状都能起到较好的缓解作用,非常适合经常上火人群饮用。

瘦身减肥 苦瓜的热量非常低,每100g 苦瓜中大约只含有12—20大卡左右的热量,另外苦瓜当中含有一种极具生物活性的高能清脂素,能抑制脂肪、多糖等热量大分子物质的吸收,但并不影响身体维生素、矿物质等营养素的吸收,非常适合减肥女性食用。

美容养颜 苦瓜当中含有大量的维生素C,其具有较强的抗氧化性,经常食用能增强皮肤活力,同时能抑制皮肤中黑色素的成分,使皮肤变得细腻健美。另外苦瓜具有较好的清热作用,适量喝一点苦瓜水还能起到预防长痘的作用,非常适合爱美女性食用。

控制血糖 苦瓜中含有一种类似于胰岛素的成分,食用后能起到控制血糖的作用,糖尿病患者食用后能控制血糖大幅度波动,对控制病情非常有好处。

润肠通便 苦瓜中含有丰富的膳食纤维成分,食用能促进肠胃的蠕动,经常喝苦瓜水加速体内宿便的排出,同时苦瓜泡水中含有大量的水分,食用后能改变大便干结的情况,非常适合经常性便秘人群食用。

古人用盐治疗6种疾病

生存不可无盐。盐味咸,咸为五味之一,中医认为,五味适度则养五脏,由此可见,适度食之则养脏。盐的医用功效在现存最早的中药著作《神农本草经》中早就占有一席之地,言其性味“咸、寒,入胃、肾、大小肠经,具有涌吐、清火凉血、解毒之功。还有补肾,引火下行,润燥祛风,清热渗湿之效”。《本草拾遗》中记载其功能为“除风邪、杀虫、明目、去皮肤风毒、调和腑脏、消宿物,令人壮健”。盐具有如此高的药用价值,日常如何用好它疗病养生呢?

治疗口腔疾病。每天用淡盐水漱口,可清除口臭;慢性咽炎人群常有咽部疼痛感,每天数次用淡盐水含嗽咽部,可消炎止痛;用茄根和盐捣成粉末,抹在牙痛处可止痛。

治疗皮肤病。浴缸中加适量盐浸泡全身,可减轻湿疹症状;精盐抹在冻疮处,可治冻

疮;用食盐研末涂擦患部,可防治脚癣;农村赤脚下水田劳动后,用淡盐水洗脚洗手臂,再用清水洗净,可预防稻田皮炎;有腋臭的人可用淡盐水洗腋下;易出脚汗且异味大者,常用盐水洗双脚可除脚臭。

治疗过敏性鼻炎。用淡盐水或生理盐水洗鼻,通过使用冲鼻器和盐水冲洗局部鼻腔,将鼻腔黏膜上沉淀和附着的过敏原排出,一定程度可缓解过敏症状。

治疗寒性疼痛(如痛经)。对于因为受寒或血瘀引起的痛经或其他部位的疼痛,用粗盐热敷能加速局部血液循环,起到散寒止痛、活血化瘀作用。具体做法:用大粒粗盐放入干

净的锅中炒热,装入棉布袋中,热敷在疼痛部位。注意温度不能太高,否则容易烫伤皮肤。

美容洁肤。盐有清洁皮肤、改善粗糙的作用。具体方法:取1小勺盐,半小勺白醋,用半杯开水溶解,然后用棉花蘸洗面部,每日1次,有助消除粉刺;1小勺精盐,杏仁粉60克,加水调成糊,每周2次敷于面部,可使皮肤白嫩;用淡盐水洗头发,可去除头皮屑,防止头发脱落。

镇咳催吐。气管敏感性咳嗽,可用1:100的淡盐水含漱,有缓解作用;食物轻微中毒或饮酒过量导致胃中不适,饮浓盐水催吐,可减轻中毒症状。



五种类型的失眠,各有最佳的食疗方



“阴气盛则寐,阳气盛则寤”,中医认为,睡眠是平衡人体阴阳的重要方式。如果睡眠出现紊乱,自然节律被打乱,人体平衡也会被打破,就会产生各种生理不适,甚至诱发疾病。如何改善失眠状况?中医临床将失眠大致分为五种类型,不同失眠类型,饮食大有不同。

肝火扰心型。表现为睡眠时间短、多梦、目赤耳鸣、口苦口干、大便干结、急躁易怒、不思饮食等,宜食清肝泻火之品,如芹菜、菊花、金银花、山栀、丹皮等,可熬粥、喝茶、拌凉菜等,如菊花茶、凉拌芹菜。

痰热上扰型。表现为头重、心烦、胸闷、暖气、痰多,宜食清热化痰、健脾和胃之品,如海带、萝卜、薏米等;有消化不良者,可食用荸荠、山楂等消食导滞之品。

心肾不交型。表现为心烦、耳鸣、健忘、五心烦热等,应选择滋阴降火之品,如百合、莲子、海参、鸡蛋、牡蛎等,食疗可选择鲜桑葚制成的桑葚膏,以滋阴降火;

忌食辛燥动火之品。

心脾两虚型。多见于年老体虚或劳心伤神者,表现为入睡困难、多梦易醒、头晕目眩、肢倦神疲、饮食无味、面色少华等,应选择健脾养心、益气生血之品,如山药、莲子、小麦、大枣、龙眼肉等,食疗可选择用龙眼肉、莲子、大枣煎汤服用,以补气养血安神。

心胆气虚型。表现为入睡困难、胆怯心悸、终日烦闷等,饮食同脾两虚型。或以党参、大枣、粳米煮成参枣米饭,以益气安神。

中医常说“胃和则卧安”,晚餐要以清淡易消化为原则,不宜过饱。睡前禁饮咖啡、可乐、浓茶等醒神之品。

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

挂失声明

丰县豪畅商贸有限公司丢失行政章和发票专用章,特挂失声明,声明作废。