

春天吃肉有讲究 适合吃这三种肉

惊蛰过后万物复苏,是春暖花开的季节,同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。惊蛰时节人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,养生应顺应阳气的升发、万物始生的特点,使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。从饮食方面来看,惊蛰时节饮食起居应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平。那么惊蛰时节我们适合食用哪些肉类,吃的时候我们又该注意些什么呢?

春季适合吃三种肉

猪肉。春天天气干燥,猪肉中的瘦肉有滋阴润燥的作用,对热伤风、咳嗽、便秘等疾病有一定的食疗效果。猪肉能润燥美肤,是因为其中含有丰富的维生素A,因此非常适合干燥多风的天气食用。维生素A具有调节表皮及角质层新陈代谢的功效,可以抗衰老,去皱纹,能减少皮脂溢出而使皮肤有弹性,同时淡化斑点,柔润肌肤。

猪肉是人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软,结缔组织较少,肌肉组织中含有较多的肌间脂肪,因此,经过烹调加工后肉味特别鲜美。

鸡肉。春季进补可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡肉,其蛋白质含量高,且易消化,容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用。中医认为鸡肉性平、温,味甘,入脾经、胃经,有温中益气、活血强筋、健脾养胃、补虚填精的功效。鸡肉含有维生素C、E等,另外还含有对人体有重要作用的磷脂类,是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

鸡的肉质细嫩,滋味鲜美,适合多种烹调方法,并富有营养,有滋补养身的作

用。

牛肉。春季饮食重在养肝健脾,少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏,对防病保健大有好处。而牛肉古有“牛肉补气,功同黄芪”之说,是补脾胃的佳品,配上土豆,更是补脾胃的“双剑客”。牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力,对生长发育及手术后、病后调养的人特别适宜。

但牛肉的肌肉纤维较粗糙,不易消化,有很高的胆固醇和脂肪,故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。一周吃一次牛肉即可,不可食用太多。

肉类吃法有讲究

春季不宜吃太多的肉,肉中的蛋白质还可以用牛奶、豆类来替代获得,但是B族维生素、必需脂肪酸以及锌、铁等矿物质,是无法用蔬菜水果来替代的。因此,我们不是不需要肉,而是不需要吃过多的肉。

肉类有红肉、白肉之分。红肉指的是在烹饪前呈现出红色的肉,猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等所有哺乳动物的肉都属于此类。白肉则是指肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、脂肪中不饱和脂肪酸含量较高的肉类,包括鸡、鸭、鹅、鱼、爬行动物、两栖动物、甲壳类动物等。

体力劳动者适合吃红肉,脑力劳动者则应该多吃些白肉;男性对红肉需求大,女性对红肉需求小,可多吃些白肉;老人身体机能退化,多吃红肉易导致心血管疾病和老年痴呆;小孩为了满足身体发育的需要,两种肉都要吃。如果患有肥胖、心脏病、高血压等慢性病,最好少吃肉,多吃豆类食品。 周元

春季吃香椿 养生功效好

教你3种健康吃法

香椿芽是长在树上的蔬菜,能够调理糖尿病,适合于关节炎以及糖尿病患者。春天是吃香椿芽的最佳时间段,因为春天需要养身体阳气,香椿具有生发阳气的功效,同时也能够温暖脾胃以及肾脏。

如何才能健康安全地吃香椿

1、要选择质地嫩的香椿芽。香椿发芽初期里面含有的硝酸盐含量是非常低的,香椿芽不断长大,硝酸盐的含量也会增加,所以应该选择新鲜并且嫩的香椿芽。若是香椿芽不是很新鲜又不舍得扔掉,可以放在开水里烫一分钟,这样能够去除90%以上的硝酸盐和亚硝酸盐,同时也能够保存其绿色。

2、要选择新鲜的香椿芽。采摘下来的香椿芽需要放在室温下,里面含有的硝酸盐会直接转化成亚硝酸盐,从而带来健康隐患。从树上刚刚采摘的香椿芽应该立即使用。香椿芽虽然好,但是属于发物,对于皮肤疾病以及慢性疾病的人群来说要尽量少吃,不然会引起病情的复发。

吃香椿芽的方法都有哪些呢?

1、香椿芽炒鸡蛋。需要300克香椿 齐月

春寒料峭! 护心脑血管晨练别太早

春天来临,不少患心脑血管疾病的人把晨练提上了“议事日程”,对于春寒料峭的初春,晨练还是有讲究,一起看看吧。

高血压晨练先吃点东西

不少高血压患者喜欢空腹晨练,结束后再吃早饭,其实这样不科学。身体内的营养物质经过一夜的消化吸收,身体正处于低代谢阶段,如果不在运动前得到一些补充,那么会很容易会引起心脑血管疾病。此外,空腹晨练时,所需能量来自体内脂肪的分解,人体血液中游离脂肪酸的浓度会增加,如果蓄积太多,会使体内的甘油三酯增加,引起或加重冠心病及动脉粥样硬化,对高血压患者来说影响尤其大。

但是晨练前也不能吃得过饱,否则运动时身体各部位会供血不足。建

血管不好晨练别乱“扛腿”

“扛腿”就是用一条腿站立,把另一条腿放在杠子上循环往复做摩擦的运动,这种运动并非适合所有人,血管有粥样硬化问题的人,长期进行该项运动,可能会对腿部静脉造成损害。

下肢静脉一般分为浅表静脉和深静脉。浅表静脉位于皮肤表层,其功能是收集表浅的血液;深静脉位于肌肉和纤维组织之间,其功能是将静脉血回流至心脏。将腿放在健身器械上来回“扛”的时候,小腿后侧的浅静脉(小隐静脉)就容易受到过度挤压,进而损伤静脉瓣。

卫薇

自制酸奶有安全隐患

酸奶是消费者比较喜爱的健康食品。随着天气转暖,用酸奶机自己在家做酸奶的人越来越多。通常而言,家庭自制食品的安全性不如正规企业产品。对于自制酸奶,我们要特别注意下面几个问题。

菌种并非越多越好

食品企业生产酸奶的正常流程是这样的。首先从牧场收来的原奶要经过简单的过滤、均质化和杀菌处理,然后在接近无菌的状态下投入发酵用的乳酸菌。经过一段时间的发酵后,将酸奶降温并放置一段时间,形成凝固状的酸奶,当然也可以在发酵完成后添加果肉等其他配料。如果在发酵完成后再一次加热灭菌,就是常温酸奶。这一过程都是无菌的,家庭中无法做到。做酸奶最重要的就是菌种。虽然

能发酵酸奶的细菌很多,看看市面上酸奶产品的配料表就知道了。网上售卖的酸奶发酵剂常包含多种菌种,最多的竟然有十余种。是不是菌种越多越好呢?答案是肯定的。商家这么做只不过是高价的噱头,尽管有的发酵剂添加了多种“益生菌”,但不同菌种之间存在竞争关系,发酵过程中多数益生菌扛不住就死掉了。其次,多种菌种同时发酵,并不会让酸奶“营养更均衡”,对酸奶风味的影响也极为有限。目前常用的酸奶菌种是保加利亚杆菌和嗜热链球菌,选择有这两种发酵剂的就行了。

容器卫生不能忽视

酸奶是典型的发酵食品,由于优势菌群(乳酸菌)的存在,其他微生物很难生长繁殖,因此安全性颇高。但如

果在发酵初期乳酸菌还没有站稳脚跟的情况下混入了杂菌,有可能导致酸奶发酵失败,甚至产生食品安全问题。制作酸奶的原料可以选择巴氏奶、常温奶,都是经过灭菌处理的,一般不会有安全隐患。即使选用奶粉冲调的原料,一般也不会有问题。家庭自制酸奶中最易让杂菌混入的是容器。自制酸奶最好使用专用容器,每次使用前最好进行高温消毒,这样基本可以避免酸奶发酵失败。

菌种质量要有保证

家庭自制酸奶另一个常见问题就是菌种。一些消费者用吃剩的酸奶做“引子”,这种做法在实验室里叫“接种”或“传代”。由于家庭不是无菌环境,这

个过程容易受到杂菌污染,而且吃剩的酸奶中活的乳酸菌也不是很多,这就给杂菌繁殖带来机会。此外,传代过程中乳酸菌也可能发生变异,导致风味口感改变,甚至发酵性能降低,这就是有些自制酸奶过酸甚至发苦的原因。

张蒙蒙



踏青时节过敏者要避免过敏原

春暖花开,正是踏青好时节。春季逐步回暖,蜗居已久的市民开始摩拳擦掌,准备去野外和公园赏花。不过,对于过敏体质而言,赏花只可远观,因为其极易被花粉侵袭,引发咳嗽、流涕、呼吸不畅、打喷嚏等呼吸道过敏、发炎症状,影响健康。

要预防花粉过敏首先要脱敏,避免接触一切可疑或已知的过敏原,一旦发现有过敏症状不要私自用药,应在医生指导下进行治疗。

春季易发生过敏性疾病

春季是过敏性疾病的高发季节,春天忽冷忽热、乍暖还寒的多变气候导致皮脂腺和汗腺难以平衡,易使皮肤脆弱敏感;再者,春季人体的新陈代谢能力逐渐旺盛,皮脂腺分泌增多,使皮肤变得敏感,给过敏原提供可趁之机,对致敏原的反应比其他季节更为“剧烈”。

不仅如此,由于春天多风且较为干燥,空气中花粉浓度高,大大增加了诱发敏感者产生敏感症的可能性。随着万物复苏,很多人去野外踏青,采集鲜嫩的野菜、春鲜,易诱发或者加重过敏性皮炎、荨麻疹等。

据了解,常见的过敏性疾病有两大类,一类是肺系疾病,诸如过敏性鼻炎、哮喘等,表现为打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷、气喘等。另外一种是皮肤类的,诸如过敏性皮炎、湿疹、日光性皮炎、虫咬性皮炎等,通常表现为皮肤红肿、瘙痒、脱屑,往往伴随着丘疹的出现。其他的过敏性疾病还有过敏性紫癜、过敏性结膜炎等。

避免接触过敏原

据了解,花粉过敏为过敏科常见病,且发病率逐年上升,严重影响人类健康,主要表现为呼吸道和结膜的非卡他性炎症,可伴有皮肤及其他器官的病变,花粉过敏已成为名副其实的流行病。

容易引起人体过敏的树木花粉花絮有柳树、桑树、榆树、杨树、柏树等,有过敏体质的市民,在春未夏初植物场吐花时节,应少去园林、郊外游玩,即便郊游也应遵医嘱口服一些抗过敏药。易敏体质或是曾有过敏史的人要尽量远离花草,少去风大处或是有花草的公园,关好家中门窗,勤打扫,防止室内致敏原过多,外出时要做好皮肤防护工作,例如出门可以戴上口罩,尽量减少皮肤与外界的接触面。

要预防花粉过敏首先要脱敏,避免接触一切可疑或已知的过敏原,一旦发现有过敏症状不要私自用药,应在医生指导下进行治疗。心脑血管患者,更要防止因严重过敏引起的喉头水肿,导致窒息或过敏性休克等意外险情发生。 张兰

什么是地球圈层结构?

地球圈层结构可分为内部圈层结构和外部圈层结构两部分。

地球的内部圈层可分为三部分:由内向外是地核、地幔和地壳。地核部分以铁、镍为主的物质组成。地幔主要由致密的造岩物质构成。地壳由沉积岩、花岗岩等组成。

地球外部圈层结构分为大气圈、水圈、生物圈和岩石圈。大气圈指环绕地球外部的气体圈层,可将大气分为三层:对流层、平流层和高层大气。水圈是地球外部圈层中作用最为活跃的一个圈层,也是一个连续不规则的圈层。生物圈是指地球上所有生态系统的综合整体,是地球的一个外层圈,并不单独占有空间,是自然地理环境系统中最活跃的圈层。岩石圈是地球上部相对于软流层而言的坚硬的岩石圈层,厚约60公里—120公里,为地震高发带。

操场跑道为什么不是方形的?

操场的跑道是由两条直道加上两条半圆形弯道组成,这样的设计更符合人体运动的习惯,如果将跑道设计成圆形,那么运动员每时每刻都要改变运动方向,相当于一直克服惯性,体力消耗就会比较大。如果设计成矩形,跑道虽然全部由直道组成,但每个转角都是90度,运动员的转向角度过大,克服惯性也需要更大的力量,不利于运动的连贯性。因此,跑道采取了“折中”的办法,由两条直道和两条半圆形弯道组成。两条直道可以节省体力,半圆形的弯道避免了因改变方向、克服惯性带来的体力消耗。

提高全民科学素质

——北碚区科协 主办——



遗失启事

▲王廷珍遗失残疾证,证件号码:51022419560806918342,声明作废。
▲袁太震遗失残疾证,证件号码:50010919881128102743,声明作废。
▲康钦云遗失残疾证,证件号码:51021619560308041261,声明作废。

体内油脂多咋办?常吃这6种食物来刮油

有些人不注重饮食健康,平时喜欢吃高脂肪以及高热量的食物,就会导致肠道油脂过多,容易形成肥胖,甚至会引起肠道疾病。有利于降低血脂,还能提神醒脑,可以预防感冒,增强人体的免疫力,洋葱有很好的健胃理气的作用,可以清热解毒和降血脂。所以在平时可以多吃洋葱给肠道刮油。

哪些食物能给肠道刮油呢?

1、洋葱。洋葱几乎不含脂肪,含有丰富的维生素,特别是前列腺素也相当丰富,能够降低血液粘稠度,可以降低外周血管的阻力,有利于降低血脂,还能提神醒脑,可以预防感冒,增强人体的免疫力,洋葱有很好的健胃理气的作用,可以清热解毒和降血脂。所以在平时可以多吃洋葱给肠道刮油。

2、苹果。苹果是一种常见的低热量水果,苹果含有的可溶性纤维素容易被人体吸收利用,而且经常吃苹果能够促进肠胃蠕动,可以防治便秘,还可以清除肠道内的垃圾和脂肪,所以能够起到减肥瘦身的作用。

3、韭菜。韭菜是一种常见的蔬菜,很多人在春季喜欢吃韭菜来养肝,而且韭菜中含

戴耳机听音乐很享受?小心未老先聋!

如今电子产品被广泛使用,很多人的生活都离不开手机。上下班地铁里,公交车上,可以看到不少年轻人戴着耳机低头看手机,马路上,也会发现有戴着耳机边走边,享受“与世隔绝”的自在。戴着耳机听音乐、听书或看视频固然是一种享受,但如果不注意的话,对耳朵听力的伤害会在不知不觉中发生,严重的甚至会导致噪音性耳聋,出现人未老,耳先聋的严重后果,不可不防。

什么是噪音性耳聋

指由于听觉长期遭受噪声影响而发生缓慢的、进行性的感音性耳聋。早期表现为听觉疲劳,离开噪声环境后可以逐渐恢复,久之则难以恢复,终致感音神经性聋。噪声除对听觉损伤外,还可引起头痛、头昏、失眠、高血压等,影响胃的蠕动和分泌。

专家提醒,由于各种原因导致的耳朵不舒服千万不要忽略,一旦出现耳鸣、听声音模糊、听觉容易疲劳等症状时,可能是耳朵受创的前兆,应该抽时间上医院专科进行检查,不要让危害不可逆转。

不知不觉中,发生噪音性耳聋

有数据表明,地铁上的声音响度平均值可高达80dB左右,统计到的最高值为106dB。

两个方式赖床,对身体有好处!

很多人都觉得赖床是个不好的习惯,确实,在赖床这件事情上,大多数人都赖得太过了,所以不好。但是,适当赖床却有益于身体健康。

一项研究指出,使用“小睡延迟键”持续推迟响起的闹铃,让自己多睡几分钟的人,往往大都是晚睡族,这类人的生活较不规律,因此其更擅长照着自己的步调走,适应世界的变化,所以在性格上会更有创造力与独立能力,也会比较聪明。也就是说,对于那些晚睡族来说,适当赖床其实是有好处的,能够在一定程度上补充睡眠时间。

另外,人在休息了一晚上之后,全身都处于一种松懈的状态,若是醒来后立刻就爬起来,可能会导致血压有较大的波动,引起头晕等不适现象。特别是高血压、冠心病、动脉硬化、血管狭窄的患者,睡醒后马上起床极易出现头晕、恶心、四肢乏力等体位性低血压症状。

因此,建议这类人群适当赖床,减少血压骤变的风险。

那怎样才算是适当的赖床呢

1、赖床时间控制在5分钟。我们说赖床有害,其实主要说的是睡眠时间过长,同时造成了生物钟的紊乱,因此想要健康的赖床,一定要控制时间。一般来说,赖床时间控制在5分钟左右较为合适,再长就不好了,特别是本

人们为了在这种噪音环境下能听清耳里的声音,通常会不知不觉调大音量,这样会对耳朵听力造成损伤。

耳朵其实是一个很娇嫩的器官,有一组研究数据表明:一个人在噪音环境中,85dB不能超过8小时,每超过3dB,时间减半,也就是88dB不超过4小时,91dB不超过2小时……109dB不超过2分钟。如果超过,就很可能造成噪音性耳聋。比如长时间在地铁或是KTV等嘈杂环境下,听力容易受损。每个人的噪音阈值存在个体差异,对噪音的感觉程度会有不同,但一旦噪音性耳聋出现,在一些人身上会不可逆转,变成终身耳聋,不可不防。

戴着耳机听舒缓音乐助眠

不少大学生,为方便助眠,喜欢在宿舍戴着耳机听着音乐入睡。一般音量控制好,对听力影响不大。但如果因为外部环境吵而不知不觉调大音量,又长时间听的话,仍然会损害耳朵听力,只不过这种损害是在你入眠后悄悄地进行。戴耳机助眠,最重要的是控制好音量大小和时间长短,建议连续戴耳机最好不要超过2小时。此外,耳机要记得清洁,并保持干燥,最好不要与他人交换使用,以避免感染外耳道炎。

王秋水

如何避免“久赖不起”

1、晚上早点睡。赖床的一大原因就是没睡够,从这个角度来看,想要少赖床,最好早点上床睡觉,睡眠充足了,自然就不会久赖不起了。

2、拉开窗帘。阳光有让人自然醒的作用,因此,要避免久赖不起,可以试试将窗帘拉开,让阳光照射进房间。

3、定时起床。我们刚刚睡醒的时候,往往是处于困倦、反应迟钝的状态,就是一种睡眠惰性。而保持规律的作息,早上定时起床,有利于减少这种睡眠惰性。

周芳