

晒太阳是门“技术活”

这样晒既养生,又不会晒黑

春天,万物复苏。我们也该顺应大自然的规律,多出去晒晒太阳。晒太阳可以帮助皮肤合成维生素D,进而促进钙的吸收,预防骨质疏松。但是,长日日晒又会导致皮肤衰老。其实,晒太阳是门“技术活”,学会方法很重要。

隔着玻璃晒太阳没有效果

紫外线在自然界的主要光源是太阳,身体对它又爱又恨。东南大学附属中大医院内分泌科主治医师黄骞介绍,晒太阳之前,要先了解太阳。阳光中的紫外线,根据其波长不同,分为UVA、UVB、UVC。其中UVC到不了地球表面,皮肤能接触到的是UVA和UVB。UVB是指中波紫外线,占5%至10%,只能到达皮肤表皮层,但其能量较高。皮肤受到中波紫外线(UVB)

的照射后,会导致皮肤晒红、晒伤,可以作用于皮肤,帮助合成维生素D。但普通玻璃即可挡住UVB,因此,隔着玻璃晒太阳是没有效果的。

晒太阳的最佳时间:11点至15点

黄骞介绍,纬度、海拔、空气污染,一天中外出的时间都会影响晒太阳的效果。为保证日晒效果,建议紫外线指数≥3时适当外出,多晒太阳。通常来说,春、夏、秋三季11点至15点是晒太阳的最佳时间。这时候将面部、双上臂暴露于阳光下5分钟至30分钟(取决于多因素),每周3次效果更好。需要注意的是,晒太阳时不建议以是否晒黑来评价维生素D的合成情况,因为皮肤晒黑是UVA的作用。另外,阳光最强烈时不宜直晒。

预防晒黑和色斑,可以涂点防晒霜

阳光能帮助身体合成维生素D,促进人体对钙、磷的吸收和利用,有利于骨骼健康。很多人在晒太阳的同时,会担心晒黑、皮肤老化的问题。防晒是防止色斑和光老化的重要措施,那么,涂了防晒霜会不会影响皮肤合成维生素D,进而影响钙的吸收呢?黄骞介绍,防晒霜的防晒指数包括PA和SPF。PA代表抵御UVA的能力,防晒黑、皮肤老化。SPF代表抵御UVB的能力,防晒红、晒伤,但也阻碍了维生素D的合成。因此,建议选择PA高、SPF低的防晒产品。已经存在维生素D缺乏的人群,可以适当减少防晒霜的使用部位和几率。

来源:人民日报健康号



春季运动正当时 这份“运动处方”快收好

运动不仅能提高身体素质、改善身体状况,还能增强意志力、培养合作意识。特别是群体运动,可以帮助年轻人建立社交关系,缓解心理压力。春天来了,一起运动起来吧。以下是科学运动的10条建议。

1. 确定运动目标

根据自己的健康状况和需求,设定明确、可衡量的运动目标,如增肌、减脂、提高心肺功能等。

2. 制订运动计划

根据运动目标和时间安排,制订合适的运动计划,包括运动项目、频率、强度和持续时间。

3. 选择适合自己的运动项目

了解各种运动项目的特点和适应人群,如跑步、游泳、瑜伽等,选择适合自己的运动项目。

4. 逐渐增加运动强度

按照循序渐进的原则,逐步提高运动强度,避免运动损伤。

度,避免运动损伤。

5. 保持运动频率和持续时间

尽量按照运动计划执行,保持运动频率和持续时间,以达到预期的运动效果。

6. 注意运动热身和拉伸

在运动前进行热身活动,运动后进行拉伸,有助于预防运动损伤和缓解肌肉酸痛。

7. 保持良好的运动姿势

正确掌握运动的技巧,保持良好的运动姿势,提高运动效果并降低受伤风险。

8. 监测运动效果和身体状况

定期评估运动效果,关注身体状况,适时调整运动计划。

9. 注重运动营养

合理搭配饮食,补充运动过程中消耗的能量,有助于增加运动效果。

10. 坚持和安全

坚持运动,遵循安全原则,避免在恶劣天气或身体不适的情况下进行剧烈运动。

来源:健康中国

给年轻人的运动处方

	有氧运动	抗阻运动
运动频率	3-5天/周	2-3天/周(非连续训练日)
运动强度	中等强度(64%-76%最大心率,或运动时感觉有点儿吃力,心跳和呼吸加快但不急促)	中等强度(60%-80%1RM,或运动时感觉有点儿吃力,心跳和呼吸加快但不急促)
运动时间	30-60分钟/次	8-12次/组x3组
运动类型	徒步走、慢跑、游泳等	器械训练、躯干训练等
总运动量	≥150分钟/周	组间休息2-3分钟,依次完成
进阶	有效运动时间从30分钟开始,逐渐增至40分钟	阻力逐步增加,每6周测一次1RM

1RM是英文“One Rep Max”的缩写,指的是一个人在某个特定动作上完整执行一次的情况下所能负荷的最大重量。



草莓番茄、巧克力番茄、樱桃番茄……

花样番茄有啥区别

一起了解一下

番茄营养丰富,当水果生吃清爽可口,做蔬菜熟吃酸甜软糯。如今,市面上番茄的品种越来越多,外形、口感等方面各具特色。

草莓番茄。这是东北传统的番茄类型,个头类似乒乓球,单果重80-120克,皮薄肉厚,糖分和果酸含量较高,口感甜中带酸,吃起来像草莓,故而得名。因其成熟时表皮肩部、果肉和籽部位的果浆都呈绿色,所以也叫“绿腔番茄”。草莓番茄维生素C含量是普通番茄的3.7倍,钙含量是普通番茄的2.4倍,由于在盐碱化的土壤中生长,矿物质含量也较丰富。

喝奶好处多 你选对了吗

奶类是营养素齐全、容易消化吸收的一种优质食品。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每日摄入奶及奶制品300-500克。

面对市面上琳琅满目的液态奶,你是否挑花了眼?下面就带大家了解一下巴氏杀菌乳、灭菌乳和调制乳之间的区别。

◎巴氏杀菌乳

巴氏杀菌乳是指仅以生牛(羊)乳为原料,经巴氏杀菌等工序制成的液体产品。巴氏杀菌乳的保质期较短,需要冷藏储存。

◎灭菌乳

灭菌乳分为超高温灭菌乳和保持灭菌乳。

超高温灭菌乳是以生牛(羊)乳为原料,添加或不添加复原乳,在连续流动的状态下,加热到至少132℃并保持很短时间的灭菌,再经无菌灌装等工序制成的液体产品。

保持灭菌乳以生牛(羊)乳为原料,添加

或不添加复原乳,无论是否经过热处理,在灌装并密封之后经灭菌等工序制成的液体产品。

灭菌乳可以常温储存,保质期通常在1-6个月。

◎调制乳

调制乳以不低于80%的生牛(羊)乳或复原乳为主要原料,添加其他原料或食品添加剂、营养强化剂,采用适当的杀菌或灭菌等工艺制成的液体产品。

奶类主要是由水、脂肪、蛋白质、乳糖、矿物质、维生素等组成的一种胶体,水分含量占86%-90%。

以上三种形式的产品是目前我国市场上流通的主要液态奶,除维生素B1和维生素C有损失外,营养价值与新鲜生牛乳差别不大,但调制乳因其是否进行营养强化,可能差异较大。

来源:《食养是良医》

性。葡萄番茄常被用作开胃菜和冷热菜肴的点缀。

牛排番茄。牛排番茄最初是由一位美国农夫培育出来的,是目前人工培育中最大的番茄品种,单果可达450克。牛排番茄肉质厚实,表面有明显的沟壑,因类似牛排而得名。这种番茄通常呈圆形或略扁平,颜色多为鲜红或深红,味道甜、酸味轻,人们常将其切片后,夹在三明治或汉堡中食用。牛排番茄还适合与洋葱、蒜、辣椒等辛辣的食材搭配,口味更有层次。

与普通番茄相比,其他品种的番茄通常经过选育,某些特性会得到改善,如口感、色泽、保存期、抗病性等。如果大家想尝尝新菜,上述花样番茄是不错的选择。但如果只图经济实惠、营养好,普通番茄就足够了。

来源:生命时报

电饭煲这4个位置 一定要及时清洗

很多人觉得,电饭煲不用清洗,或者只简单洗洗内胆就可以了。事实上,电饭煲结构复杂,其中有很多藏污纳垢的地方,如果长时间得不到清洗,会滋生细菌和霉菌。加之电饭煲蒸气的烹饪方式,粘在其他位置的脏东西也会顺着开锅后因蒸气所产生的水滴污染食材。

所以,除了电饭煲内胆外,还有这些部分需要及时清洗——喷气口、可分离式锅盖和密封胶圈、防溢水盒、底部加热元件(电热盘)等。

喷气口

电饭煲的喷气口经常有米汤溢出,留存在喷气口中的米汤如果不及清洗,会产生沙门氏菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌以及一级致病菌黄曲霉菌等。这些细菌会在下一次使用电饭煲时回流进锅内,污染食物,危害身体健康。

很多人喜欢用电饭煲炖肉做菜,喷气口溢出的菜汤和油渍会制造更复杂的菌落环境,油污还可能堵塞喷气口,如果是高压电饭煲,这种情况甚至可能引发爆炸。

清洗建议:

现在很多品牌的电饭煲为了便于清洗,都设计了一个可分离式的蒸汽孔帽,在洗的时候将所有可以拆下来的部分(如孔帽、蒸汽孔胶圈)拆下来,洗净擦干即可。

需要注意的是,蒸汽孔胶圈一般结构精巧、质地柔软,拆卸时要小心,避免损坏。

密封胶圈

密封胶圈也是时常被大家忽略的卫生死角。密封胶圈内留存的米汤、菜汤同样会产生大量细菌和霉菌,很多人拆开电饭煲密封胶圈后,会发现里边藏着一层黑色的粘稠物质,这些污染物会随着下一次揭开锅盖时,顺着胶圈流下的蒸馏水流进锅里,进而污染食物。

清洗建议:

现在大多数品牌的电饭煲密封胶圈都装在可分离式盖顶上,只要将其卸下来,将胶圈两侧翻开洗净即可。万一是拆不下来的那种,用棉签蘸取小苏打或白醋擦拭,可以清除顽垢。

防溢水盒

有的电饭煲还配有防止溢出的储水盒,位置还很隐蔽,不洗的话也会发霉,有时候还会有蟑螂之类的虫子顺着储水盒钻到结构里。

清洗建议:

千万不要等防溢水盒满了才倒,一定要及时清洗。

电热盘

盛饭时不小心掉落到内胆下方加热原件周围的食物残渣、滴落的水和米汤,时间长了会导致电热盘发黄变黑,形成厚厚的污垢,进而损害电饭煲性能,米饭煮不熟是小事,引发短路问题就大了。

清洗建议:

用小毛刷蘸取小苏打或专业清洗剂,顺着电热盘的纹路进行清洁,清洁完毕后用半干的软布擦干净。

需要注意的是,清洁电热盘时务必要断电,且不能浸水,不然可能会引发短路,没准还会被电到。

来源:科普中国

