



豆腐是我国发明的传统食品,现在的豆腐品种很多,营养成分会因加工方法不同而有差异。

传统的豆腐是将水磨大豆加盐卤或石膏作凝固剂制成,前者称为北豆腐,后者称南豆腐。由于制南豆腐所需用的石膏量较少,所以制成的豆腐比较嫩(百姓称嫩豆腐),而用盐卤制成的豆腐相对而言是较老的(百姓称老豆腐)。内酯豆腐是用葡萄糖酸内酯作为凝固剂,用海藻糖和植物胶等作保水剂制成,由于不需压型

患流感别驾车

◆ 寄 畅

众所周知,酒后开车是危险的。但英格兰索尔斯堡医药研究委员会的一项调查表明,流行性感胃(简称流感)对司机的行动亦会产生重大的影响。

研究人员在调查中,要求被测司机对屏幕上的活动图像作出反应。结果患流感的司机对图像反应的时间比正常司机长27倍;而喝了2品脱(约合1升)啤酒的身体的健康的司机,其反应速度比正常未喝啤酒的人慢5~10倍。

另外,流感患者的手眼部都配合不协调,对外界的应变能力亦明显减弱。

流感是一种常见的急性呼吸道传染病,它与普通感冒不同,主要以四肢酸痛、头痛、乏力、发热等中毒症状为主。倘若患流感后,不好好休息,仍坚持驾车,无疑会对人的安全和生命带来严重威胁。



脱水,所以出品率高,因其质地洁白细腻、口感水嫩,也没有北豆腐和南豆腐的苦味,所以广受欢迎,但内酯豆腐本身的强度较差,所以不适合做需要翻动烹调等方法加工的菜肴。

用日本工艺生产的豆腐——绢豆腐和木棉豆腐,实际上分别属于南豆腐及北豆腐,前者用于过滤的绢织布很细,过滤后的豆腐较细腻,所以特别嫩;后者用的木棉布稍粗,过滤后的豆腐显得较厚实。

大豆本身含有丰富的蛋白质,但不容易被人体消化和吸收,而经过加工的豆腐,其蛋白质分子内部结构肽链折叠方式发生变化,密度变得疏松,使营养素的吸收率大大提高,经过烧煮的大豆消化率只有65.3%,而豆腐达92%~96%,且经过加工的豆腐能去除豆腥味,还增加了特有的香味。

用不同方法制成的豆腐的营养成分是不一样的。蛋白质、脂肪和钙、镁含量均以北豆腐最多,其次是南豆腐,这主要与各种豆腐含

健康平安过中秋



中秋佳节,家家都要吃月饼。但是,选食月饼也是有讲究的。

月饼与饼干不同,受潮后容易变质,故选购时数量不宜过多,随时买新鲜货。为老人买月饼,根据其口味嗜好,以选购软馅月饼为佳。

品尝月饼之前,可先泡上一杯绿茶,边吃边饮,这可减轻进食月饼时的油腻感。但有几种人不宜多

吃月饼,如糖尿病人、高血压病人、高血脂病人、冠心病、胃十二指肠溃疡病人、胆石症病人、胰腺炎病人等,以免诱发加重病情而得不偿失。

亲朋好友之间相互馈赠、转送的月饼,应仔细检查月饼的保质期,防止过期变质,食后影响身体健康。

中秋节有赏月的传统习俗。近年来医学专家指出:月圆之夜不仅影响人的精神和情绪,还会使人体生物功能发生变化,因为月球的磁场影响体内激素、体液和电解质的平衡,从而引起人体生理变化。

满月时,月亮对人的作用比较强烈,往往使人的感情易于兴奋,一些出血病人也易发生危险。因此,平时情绪不稳定和患精神病、出血性疾病的人,中秋赏月要注意防病。

美国人均寿命73岁,而在20世纪初仅46岁。原来,生活方式对人的寿命长短起着非常关键的作用。

为了让人们多活一二十年,美国疾病控制和防治中心提出了以下方法,你可以一试。

■ 每周跑步4次,每次两英里。研究发现,坚持体育运动的人可以比很少运动的人多活8.7年。因此,为了达到身体最佳状况,最好每周跑步4次,每次跑两英里。

■ 每周跟亲朋好友聚会一次。要活得长久且幸福,你就需要朋友。广泛开展社交活动,可以多活10年,很少进行社交活动的人比社交活动多的少活4.5年。

■ 不要对自己过于苛刻。那些把个人的挫折看成是灾难的人比一般人死亡风险高25%,比起能积极对待挫折的人,他们要早死两年。

■ 给你的孩子换尿布。美国加州理工学院的研究人员发现,女性照顾她们的后代是她们比男性长寿

的原因之一。

孩子长大了,不要再围着他们转,可以延长寿命。

■ 性生活也可以增寿。实验证明,性生活可以减少发生心脏病的危险性。

■ 每天补充300毫克维生素C。一个35岁的人每天吃300毫克或更多维生素C比每天吃少于50毫克的人,可多活5.5年。因此,多吃蔬菜、水果和其他富含维生素C的食品,肯定对人体是有益的。

■ 每周吃肉最多不超过3次。尽量用黄豆或其他豆类食物取代肉食,每周吃2~3次肉食,每次吃的量限制在3~4盎司。

■ 结束吃快餐——垃圾食品的历史。多吃含纤维高的食物,在20年里就可以减少13%的死



亡风险。

■ 喝适量的酒。最近,哈佛大学的研究人员指出,每周喝小酒6

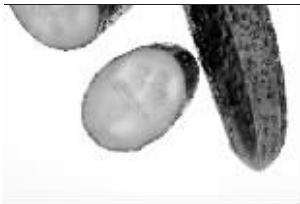
牙刷易生细菌病毒

◆ 爱妮

在我们周围,有着数不胜数的病菌,牙刷最适宜病菌滋生,因为上面残留着食物,有水分,且多数人把它放在温暖、潮湿的地方,例如卫生间或盥洗室,给病菌的滋生提供了温床。

即使用最热的水冲洗牙刷,或使用杀菌的漱口水,将它放在微波炉中转动,都不能彻底消灭牙刷头与刷毛间的细菌。美国俄克拉荷马州大学的牙科专家格拉斯医生说:“我们研究发现,牙刷在使用2周后,至少有三分之二的刷毛变得尖利和有缺口,人们每日使用牙刷时,往往不经意间使细菌和病毒进入口腔组织,送入人体。”

牙科专家建议,牙刷最好保管在卧室窗前,让阳光照射杀菌;还建议病愈的人不要继续使用原有的牙刷;在一般情况下每3个月更换牙刷。



黄瓜营养药用皆宜

◆ 余文

黄瓜又名“胡瓜”,市场上供应的大多色青,也因此称之为“青瓜”。其外形特点是棒形瓜果上有刺。黄瓜中钙、铁、磷及胡萝卜素的含量均大大超过西瓜与苦瓜,因此多食黄瓜益处多。另外黄瓜中含有的丙醇二酸,能有效地起到减肥和预防冠心病的作用。鲜嫩黄瓜除有美容功效之外,还可防治由日晒引起的皮肤发黑、粗糙、皮炎等。

许多人食用黄瓜时往往不食瓜蒂部分,然而医学科学家却发现其瓜蒂有一种“苦味素”又名“葫芦素”的物质,它能提高人体免疫功能,具有抗菌、化毒、抵御肿瘤的奇功,可用来治疗慢性肝炎和迁延性肝炎;对原发性肝癌有消除疼痛、延长生存期的效用;特别是葫芦素C,有助于防治食道癌。

早在十多年前,美国科学家还从中国黄瓜根中提取出一种物质,能杀死被艾滋病病毒感染的细胞而不损伤正常细胞。

你想多活几年吗?

◆ 丁永明

就不再吸烟,你就可以延长寿命5年。

■ 每天多消耗300卡热量。营养学家伊丽莎白·索梅尔指出,一个人每天通常消耗3000卡热量,但可以通过减少饮食把吸热量控制在2700卡,或增加运动量把热量减少300卡,而通过运动减少热量对人体健康更为有益。

■ 控制体重。据英格兰医学学报报道,一个35岁的人体重超过标准30%,如果采取措施回到标准体重,至少可以多活8个月;如超过了30%以上,采取措施降下来,就可以多活20个月。

■ 把你的血压低压保持在90以下,可以增寿5年。

■ 把你的胆固醇保持在200以下,可以增寿4年。

■ 处理好胃溃疡。如你感到胃痛,检查一下没有坏处。一项研究表明,治愈胃溃疡,可增寿2~3年。

■ 减少使用汽车电话或手机的次数。少打一次,可以增寿45秒。