其乐融融吃健康火锅

随着天气越来越冷,越来越多的人选择在家中或者店中吃火锅。宋人说吃火锅令人“团圆热暖之”,的确吃火锅不但可以驱寒保暖,还能增进冬日里的就餐气氛,外边寒风凛冽,里边一桌人吃得热气腾腾,其乐融融岂不快哉!但吃火锅还是有些讲究的,怎么才能吃出一桌健康的火锅呢?

场地要通风

目前用来涮火锅的炉子有酒精炉、液化气炉、炭炉、电炉、电磁炉等几种。传统的火锅炉是炭炉,因此受到不少火锅爱好者的青睐。但木炭在燃烧时,会因燃烧不充分而产生一氧化碳,在通风不畅的地方容易造成一氧化碳中毒。冬天吃火锅时不少人喜欢关起门窗,这种做法就很容易造成一氧化碳中毒,当食客感觉头痛、头晕、恶心、呕吐和全身乏力等症状时,应及时到通风处透气,并尽早就医,一般来说肺活量越大的人,中毒程度也越深。此外,火锅用炭一定要用优质的木炭,千万不能随意用煤炭替代。

涮烫有方法

吃火锅涮烫有顺序,最好先喝小半杯新鲜果汁,然后吃蔬菜,最后吃肉,这样可以减轻肠胃负担,合理吸收食物的营养成分。涮烫时,切忌半生不熟就往嘴里送,有些人认为半生不熟才鲜美,这是一种认识误区,火锅食材多为一些生的肉类制品与蔬菜类制品,这些食品容易被致病微生物和寄生虫所污染,特别是生肉类制品,因此涮烫时要保证食材已经煮透了才可以食用,这样也能防止消化不良。另外,食材送进嘴的温度不宜过高,口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度,而火锅浓汤的温度可高达120℃,食物温度太高容易烫伤,造成黏膜溃疡,严重的还会诱发食道癌变。吃火锅持续的时间不宜过长,胃液、胆汁、胰液等等消化液持续不断地分泌,机体得不到休息,容易导致胃肠功能紊乱,易患上慢性胃肠炎、胰腺炎等等。火锅汤不要喝,因为煮沸时间过长,里面的成分会产生一些化学反应,失去原有的营养,特别对于痛风病人来说,火锅汤中有大量的嘌呤物质,应当忌食。

食材巧搭配

火锅食材应当保证新鲜,此外食材间的搭配也很重要。在吃火锅时,锅中可多放入一些蔬菜,其性多偏寒凉,可以与肉类制品互相中和,大量的维生素及叶绿素,还能加强冬季人体维生素的摄入,保持身体健康。红薯尤为值得一提,它是碱性食物,而肉类制品是酸性食物,吃肉的同时吃些红薯有利于酸碱中和。豆制品也是不错的选择,其中所包含的石膏有清热泻火、除烦、止渴的作用,底料中可以适当放入些白莲、灵芝、枸杞也有类似的效果。此外,吃火锅时饮料可搭配发酵型酸奶,既可以保护胃黏膜,又可以促进消化,减轻肠胃负担。 **稚水**

冬季室内防污染

天气逐渐变冷,人们越来越多地在温暖如春的室内活动,可由于房屋门窗封闭严,人们在室内活动的时间增长,室内污染会成为潜伏着的危害健康的“隐形杀手”。应该引起人们重视的室内污染主要有以下三个方面。

装饰污染需排除

一是装饰装修造成的室内环境污染危害会更严重。由于门窗紧闭,装饰装修遗留的有害物质释放后不能尽快排出,浓度会渐渐增高。室内的污染源主要是甲醛、苯、氨和放射性物质。人在短时间内吸收高浓度的苯,会出现中枢神经系统麻醉的症状,轻者头晕、头痛、恶心、乏力、意识模糊,重者会出现昏迷以至呼吸循环衰竭而死亡。氨无色却具有强烈的刺激性气味,常附着在皮肤黏膜和眼结膜上,从而产生刺激和炎症,减弱人体对疾病的抵抗力。装修中散发出来的氡与其他有毒气体不同的是,氡看不见,嗅不到,即使在氡浓度很高的环境里,人们对它也毫无感觉。然而氡对人体的危害却是终身的,它是导致肺癌的第二大因素。

微生物污染莫忽视

二是细菌、病毒等微生物聚集。每到冬季,气候非常干燥,室内缺少湿润、洁净的空气,又往往得不到充足的氧气和光线,多种病毒、病菌容易滋生和繁殖。这些细菌、病毒等微生物,大都以群体存在,附着在固体或液体颗粒上,悬浮于空气中,其中以咳嗽产生的飞沫带的微生物最多,极易引发感冒、气管炎等多种呼吸道疾病。

室内废气易超标

三是废气超标。大多数人在房间用煤炉取暖,燃料的不完全燃烧和排烟不良造成一氧化碳浓度过高,容易引起一氧化碳中毒。轻者头昏、恶心,重者会呕吐、软弱无力,发生抽筋、昏迷症状,如救治不及时,会很快导致呼吸抑制而死亡。由于门窗紧闭,和人们在室内活动的时间增多,二氧化碳浓度也会增高。

营造健康室内环境

一是冬季室温不能过低或过高。由于冬季室外温度比较低,如果室内温度过高,室内外温差悬殊,人体难以适应,不但容易患伤风感冒,严重的会使心脑血管病人猝死。反之,如果室内温度过低,则会使人体代谢功能下降,脉搏、呼吸减慢,呼吸道黏膜的抵抗力减弱,诱发呼吸道疾病。冬季室内温度的标准值为16℃—24℃。

二是湿度不能过低或过高。在干燥的环境中,人的呼吸系统的抵抗力降低,流感病毒也容易随着空气中的灰尘扩散,引发咽炎、气管炎、肺炎、支气管哮喘等病症。导致人体的免疫力下降,使人皮肤干裂,过敏性皮炎、皮肤瘙痒等过敏性疾病容易发生。冬季室内空气湿度标准为30%—60%。

三是注意通风。晨起后和晚上睡觉前,应打开门窗通风半小时,因为在空气不流通的室内,空气中的病毒细菌飞沫可漂浮30多个小时。如果常开门窗换气,污浊空气可以飘走,而且室内也会得到充足的氧气和光线,多种病毒、病菌也难以滋生和繁殖。用煤炉取暖和使用燃气热水器的家庭更要注意安装通风装置。也可利用室内空气净化设备消除室内环境污染,提高室内空气质量。 **季壮壮**(泰安)

浴室里的“维生素”

在浴室里洗一次澡,能够“吃”到一定数量的“维生素”。或许,你会感到奇怪。其实,这是空气里的一种特殊“维生素”——阴离子。

君不知,浴室里的喷水莲蓬头是一个良好的阴离子发生器。当莲蓬头喷射细水流时,会在空气中产生大量的阴离子。有人测定过,浴室里的电场可达800伏/米。现代科学研究证实,阴离子对于人体具有很大的益处,它能使人类健康长寿,还能医治某些疾病,经常淋浴具有镇静、镇咳、解痉和利尿的作用,对于肺气肿、冠心病、高血压和神经衰弱等症有一定的疗效。实验证明,当吸进丰富的阴离子后,能使人解除疲劳,还能使呼吸、脉搏次数减少并变得均匀,又能刺激上皮再生,使创伤加速愈合,促使新陈代谢,有利于机体的生长发育,协调排除废物,提高人的免疫能力。有资料显示,在用阴离子治疗3000例哮喘病人时,20岁以下的患者有效率高达98%,40至60岁患者有效率也有88.3%。所以医生们认为,这是任何药物也无法达到的效果。 **邬时民**

千方百计

节日解酒良方

1.雪梨解酒 取雪梨2只,去皮后切碎,用干净纱布包住,压榨出汁饮服。

2. 马蹄解酒 取马蹄10多只,洗净削皮切碎,用纱布包起,压榨出汁饮服。此法最适宜饮高粱酒等烈性酒患者。

3.豆类解酒 用绿豆、红豆、黑豆各50克,加甘草15克,煮烂,豆、汤一起服下,能提神解酒,缓解酒精中毒症状。

4.牛奶解酒 牛奶与酒混合,可使蛋白凝固,缓解酒精在胃内吸收,并有保护胃黏膜的作用。

5. 萝卜汁解酒 用生白萝卜500克,洗净榨汁,代茶饮服,有解酒和消酒气功效。

6. 浓米汤解酒 浓米汤里含有多种糖及B族维生素,有调和解毒醒酒之功效,如加适量白糖效果更好。

7. 生姜解酒 酒醉后有恶心呕吐者,可取一小块生姜含于口内,可止呕吐。 **俞元浩**

“煮”的技巧

煮蛋时水里加点醋可防蛋壳裂开,事先加点盐也可。

煮海带时加几滴醋易烂;放几棵菠菜也行。

煮肉汤或排骨汤时,放入几块新鲜橘子皮,不仅味道鲜美,还可减少油腻感。

煮火腿之前,在火腿皮上涂些白糖,容易煮烂,味道更鲜美。

煮水饺时,在水里放一根大葱或在水开后加点盐,再放饺子,饺子味道鲜美不粘连。

煮骨头汤时加一小匙醋,可使骨头中的磷、钙溶解于汤中,并可保存汤中的维生素。

羊肉去膻味:将萝卜块和羊肉一起下锅,半小时后取出萝卜块;也可每公斤羊肉放绿豆5克,煮沸10分钟后,将水和绿豆一起倒出。 **冯硕**(大连)

改善睡眠的建议

1. 裸睡 裸睡时肌肉能有效放松,促进新陈代谢,加强皮脂腺和汗腺的分泌,有利皮脂排泄和再生。

2.睡前1小时喝杯加蜜的牛奶 牛奶中含有促进睡眠的L-色氨酸。蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠。

3. 保持体温 身体在温暖状态下入睡所需的时间可缩短,容易进入深睡,睡眠质量有显著改善。

4. 选最适合的床具 现在有很多新型的床具出现,其床垫的调节功能使得无论哪种睡姿,身体各个部位都能得到均衡的承托力,增长睡眠时间。

5. 隔音窗帘 美国研制生产出一种新式隔音窗帘,它是由一系列长条隔音薄片组成的。从窗帘的一面到另一面,能够形成连续吸音通道,可以有效地起到隔音的作用。 **许志勇**(安徽)

南京西路白俄销社九号 48元/克-65元/克
麦加 冬虫夏草
畅销上海 2001-2007年 低一赔十
南京西路170号国际饭店商场
徐汇区沪闵北路398号103室
T:63750537