

蔬菜浸泡太久可能更脏



农药残留是果蔬届的一大难题，我国每年由于食用农药污染食品而导致中毒的人数达到20万左右，约占食物中毒人数的三分之一，而长期摄入过量农药会对人体的多个系统造成危害。

许多人都习惯在洗菜后将其浸泡一段时间以去除残留农药，为了达到更好的效果，有些人会将浸泡时间延长至3-4个小时甚至一夜。但是你知道吗，这一看似健康的行为，不仅会降低蔬菜的营养成分含量，甚至有可能让菜越泡越“脏”。

浸泡时间越久越好吗？

按照溶解性能来分，农药可以分为水溶性和脂溶性两种。水溶性农药主要有敌百虫、乙稀利、杀虫双等；脂溶性农药大多为有机磷类农药，如乐果、氧化乐果等。

目前用于果蔬的农药大多以脂溶性农药为主，这是因为脂溶性农药的渗透性远远大于水溶性农药，其防治效果会比水溶性的农药好很多。但与此同时，这一现象也造成脂溶性农药在果蔬表面的残留量远远高于水溶性农药。

传统用水浸泡的方法，只能去除果蔬表面的水溶性农药，却不能除去其主要残留物质—脂溶性农药。且在浸泡过程中，水溶性农药会溶解在水中并形成具有一定浓度的

水溶液，若浸泡时间过久，则很有可能导致水中的农药被果蔬重新吸附。

此外，若是浸泡时间过久，还会造成蔬菜中的许多水溶性营养素如维生素C、维生素B以及钙、镁、铁、锌等溶解在水中从而造成其营养成分损失。曾经有人做过相关研究发现，当蔬菜的浸泡时间超过15分钟后，其维生素C含量损失率达90%以上。

因此，用清水长时间浸泡果蔬的这一方法并不科学，不仅不能提高农残的去除率，甚至可能会造成果蔬重新吸附农残及营养成分流失。

如何正确地去除农残？

那么，传统的浸泡法不可行，我们又该如何才能正确地去除农残

呢？

焯水：将蔬菜洗干净后焯水1-1.5分钟可以去除其大部分的果蔬残留，而且不会对蔬菜的营养成分造成过多损失。以菜心为例，清水漂洗只能去除其残留的甲胺磷含量的30%，而焯水1分钟则可以去90%以上。

去皮：对于一些不能焯水的水果以及表皮较厚的蔬菜（如黄瓜、萝卜等）而言，可以通过去皮的方式来去除农残。一般的农药仅残留在水果表面，去皮方式的农药去除率可以达到90%以上。

弱碱性水漂洗：厨房中常见的弱碱性水主要有淘米水、面粉水以及小苏打水。绝大多数的农药在碱性条件下都容易分解，因此使用这类弱碱性水漂洗果蔬，其农残清除

率要比普通的清水稍高一些。

活水冲洗：用活水冲洗果蔬替代长时间浸泡果蔬，不仅可以提高农残的去除率，且不会造成营养成分的大量损失。同时，我们也提醒大家在清洗蔬菜时一定要先洗后切以保证蔬菜的完整性，这样不仅可以防止溶解在水中的农药通过蔬菜的切面渗入蔬菜内部，还可有效预防其水溶性营养成分的溶解损失或氧化损失。

巧用洗洁精清洗：清水洗涤可以去除绝大部分的水溶性农药残留，但对于脂溶性的农药残留，则需要借助洗洁精的作用。在清洗果蔬时，在浸泡的水中加入1-2滴食用洗洁精，并浸泡3-5分钟，之后再清水冲洗1-2次，即可除去大部分的脂溶性农药残留。 **简康**

这些药不避光或变毒药



出现急症，除了要马上拨打急救电话之外，也可能需要服一些救命药。但部分救命药怕光，光照后加速氧化分解，进而影响药效甚至出现毒性。

硝酸甘油。硝酸甘油片剂主要用于缓解心绞痛的急性发作，其主要药理作用是松弛血管平滑肌，从而扩张血管。但需要注意的是，硝酸甘油易挥发、不稳定，需在常温下避光保存，患者随身携带时要使用原瓶，而不要把它装在其他瓶子或急救盒里。硝酸甘油的有效期一般为1年，如需每天反复开盖取药，药物受温度、湿度和光线的影响，其有效期会缩短至3-6个月。因此，每次取药时应快开、快盖，用后盖紧，最好3-6个月更换一次。如果连续含3片，症状都不缓解，很可能是急性心肌梗死或其他疾病，要尽快到医院就诊。

氨茶碱。哮喘发作时，患者出现喘息、气促、胸闷，此时服用氨茶碱片可有效缓解症状。但是阳光中紫外线的照射可以加速氨茶碱的变质，因此片剂应置于有色瓶中，并放在阴凉处。如果用小药盒，不要把大量的药都放进去，最好放1天的剂量，最多不超过1周的剂量。

地平类降压药。硝苯地平、尼莫地平降压药都容易遇光分解，降低药效。这些药本身大多采取了避光措施，如制成有颜色的胶囊等，能减小光线的影响。存放这些药物时，最好保留外包装纸盒。很多家庭的小药箱都是透光的塑料盒，应避免放在阳光直射的阳台。

另外，患者应经常查看药品是否过期或变质。每隔3个月左右，最好将家庭药箱检查一遍，一旦发现药品变质、潮解、霉变，应当及时清理。 **钟耀**

最补肾的泡脚时间



中医学认为，脚底是各经络起止的汇聚处，分布着60多个穴位和与人体内脏、器官相连接的反射区，分别对应于人体五脏六腑。泡脚有舒经活络，改善血液循环的作用。绝大部分人都知道泡脚有好处，但也有很多人不知道，在不同的时间段泡脚，起到的作用略有不同。如果想护肾，最好选择在晚上9点左右泡脚，效果最好。

之所以选择这个时间段补肾，是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰，在此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。同时，白天紧张了一天的神经，以及劳累了一天的肾脏，都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节，人也会因此感到舒适。

热水泡脚不但可以起到滋肾明肝的作用，还有利于提高睡眠质量。如果泡完脚后，再适当做几分钟足底按摩，对身体的血液循环更好，脏腑器官也能得到进一步的调节。泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡，补肾效果更佳。 **包建**

爱美本就是个人的选择。但是如果爱美过度，就可能对自身的健康造成影响。大家应该都听过这样一个观点：“手是女人的第二张脸。”因此，不少女性喜欢去折腾自己的双手，除了注重保养外，美甲也是非常受女性欢迎的爱美方式。

一直以来，人们对美甲的评价都褒贬不一。到底美甲会不会有损健康呢？

危害一：引发皮肤炎症

为了使甲面看起来更加整洁以及更好地起到美甲的效果，美甲的第一个步骤通常是去指甲小皮和锉指甲。

殊不知去指甲小皮会破坏指甲小皮的生理功能，指甲失去了指甲小皮的保护后，会变得极为脆弱，皮下组织容易出现发红、肿痛和发炎等症状。如果皮肤感染的状况严重，指甲会迅速化脓，形成甲沟炎，甚至会演变成慢性甲沟炎。

而挫指甲是将指甲的表面挫掉，这样一来虽然能使仿真指甲显得更逼真，但指甲也失去了保护层，其抵抗力会有所下降。如果经常美甲，还可能会导致指甲易断裂，颜色发黄或发黑。

危害二：指甲生出霉花

美甲的款式有很多，而水晶美甲非常流行。所谓的水晶美甲是在原有的指甲上再接一段，并采用立体三维镶嵌的方式进行“镶钻”。



这种美甲的方式不健康吗？其实是，因为水晶粉的质地有好有坏，如果采用透气性差的水晶粉，美甲师的技术不过关的话，指甲上形成的气泡和空隙就会变成细菌的温床。

久而久之，消费者的手指甲就很容易发炎，轻则瘙痒，重则红肿，甚至指甲还可能生出霉花。

危害三：指甲油危害大

指甲油基本上是以硝化纤维为本料，配上丙酮、醋酸乙酯、乳酸乙酯、苯二甲酸酐类等化学溶剂、增塑剂以及化学染料混合制成。这些原料大都是含苯化合物，具有挥发性，不小心吃入或吸入人体后会对人体产生不良影响，轻则肠胃不适，重则出现呕吐、厌食等。

此外，劣质指甲油中含有高达80%左右的致癌物质苯二甲酸酐，这种物质会通过呼吸系统和皮肤进入人体，女性使用过多会增加患乳腺癌的几率。

危害四：用具不洁感染

纵观当下的美甲店，有的装修华丽，有的设备简陋。抛开店铺的条件先不说，这些店铺给顾客提供的用具是毛巾、镊子、剪子等用具。基本上很难做到“一客一换一消毒”，且美甲用具大多没有经过消毒，卫生是否达标也无法确定。

如果美甲用具未按要求进行消毒，消费者很容易染上手癣、灰指甲和甲沟炎等疾病，有时甚至还会造成交叉感染。 **顾雯**



想解暑？莲是夏日宝

吃当地应季的食物是营养专家们一直倡导的，这个季节，最应景的食物恐怕要属水中之莲了。莲花、莲藕、莲子，一身是宝的莲不仅清香可口，还有不少养生功效。

莲花煮粥：防失眠

大热天，即使到了晚上，气温也降不下来，很多人热得睡不着觉。

“莲花是夏日里不可多得的养生佳品。”广西医科大学公共卫生学院营养卫生学教研室主任鲁力介绍，莲花有活血化瘀、清热解毒之效，能消暑、养心、安神。

如果有条件，可以取适量的鲜花瓣，将其阴干后研成细末，煮小米粥时加点，搅拌均匀，每天吃一次，能很好地防治失眠。如果买不到鲜花瓣，可以到药店买干花瓣，煮小米粥时加三五瓣。另外，莲花还有美容的作用，

“爱面子”的人可以用莲花泡水，来改善面部色斑。

生藕榨汁：散体热

藕长在水里，性寒味甘，新鲜的生藕有生津凉血、健脾开胃的作用，对于夏季食欲不振的人，餐前吃点生藕可起到开胃的作用。而一旦做熟了，这种清热的作用就没了。“可以将生藕切成片，拌着蜂蜜吃，口感清脆，味道甘甜。此外，鲜榨的藕汁可以说是一款夏季清除内热的好饮料。”国家二级公共营养师张辉说，将新鲜的生藕切成小丁，不用加水，直接放到榨汁机内榨汁，清热开胃的饮料就做好了。生藕汁能起到凉血的作用，健脾又开胃，还有解酒的作用呢。建议每次喝20-30毫升即可。

莲芯泡茶：清心火

莲子的好处恐怕许多人都耳熟

能详了，补脾、养心、安神，但小小的绿色莲芯却容易被忽视。正是这不起眼的小莲芯，却能起到很好的消暑作用。

“一到夏天，感到特别热的时候，我都会泡上一杯莲芯茶。不但能解暑，还能缓解烦躁的坏情绪。”张辉说，舌尖有溃疡很难受，喝点莲芯茶也能起到不错的缓解作用。

据说，乾隆皇帝每年夏季到避暑山庄度夏，总要用荷叶露珠炮制莲芯，泡好的莲芯茶可以养心益智，调整元气，清除心火。

莲芯味苦、性寒，苦味的食物本身就有降火清热的作用，身体内的火降下来了，心情自然也就平静安详下来。一小撮莲芯，一壶热水，简简单单造就好心情。 **杨生**