

## 生吃 VS 熟食 怎样吃才更健康?

### 生吃派

#### 生吃能最大限度地保留食物营养

■ **有助于控制食欲** 生吃的时候,认真咀嚼时间越长,越容易产生饱腹感,这样就不会让自己在不知不觉中吃过量食物,对控制体重很有好处。

■ **可以得到更多维生素** 烹制过程会导致营养素的流失,最常见的就是蔬菜中维生素和植物活性物质的流失。

■ **更好地排毒** 生蔬菜中含有较多未经软化的纤维,体积大而质地硬,刺激肠道蠕动的效果更佳,可以更好地促进身体排毒,有利于健康。

■ **帮助减肥** 吃生的食物需要消耗更多的能量用于消化吸收,从这个意义上来说,也有利于瘦身。

### 熟食派

#### 吃熟的食物更好消化更安全

■ **生食会造成胃肠不适** 吃进去大量偏凉的蔬菜水果,胃中酶的活性会有所降低,影响人体的消化吸收功能。特别是肠胃虚弱的人,吃了生冷食物之后,很容易造成胃胀、腹胀等不适感。

■ **生食损伤身体阳气** 中医认为,脾胃为后天之本,饮食必以温热为好,过多地食用生冷会损伤阳气。

■ **熟食更安全** 口感更好 烹饪过程能去掉一部分农药、杀灭细菌和寄生虫卵,大大提高安全性。而且对很多蔬菜来说,熟食也更为美味,更符合中国人的口味。

■ **熟食蔬菜好处多** 蔬菜中的纤维能刺激肠胃蠕动,但对于本身就肠胃虚弱、消化不良、胃肠胀气的人来说,刺激过多反而会致腹泻和腹胀,做熟食用能避免。其次,很多人只知道钙来自牛奶,镁来自橡胶,却不知道绿

如今生食饮食风潮在欧美、日韩等国家大行其道,作为潮流风向标的明星们争先恐后地和大众分享自己的生食瘦身经,一些健康达人也纷纷实践“食必生食”的理念。越来越多的年轻人开始接受生食的饮食方式,认为生吃比熟食更健康,而讲究煎炒烹煮的熟食派则对生食充满了怀疑,生食真的更健康更营养吗?究竟谁更有道理?



叶蔬菜也是这些营养素相当好的来源。这是因为大部分绿叶蔬菜,比如菠菜、苋菜和木耳菜中存在着草酸,它不利于钙和镁的吸收。然而在烹调加工过程中,只要经过焯烫步骤,再行炒制或凉拌,即可除去绝大部分草酸,从而有效地利用其中的矿物质。

#### 生吃 VS 熟食 因情况而异

■ **根据体质选择吃法** 人体的消化酶在体温37℃时活性最高,如果吃进去大量偏凉的蔬菜水果,胃中酶的活性会有所降低。不过,身体强壮,产热能力强、食欲旺盛的人,可以自我调节,通过加快胃部血液循环来提高酶的活性,所以并不会影响消化吸收,而且大量的生菜还能有效提供饱腹感,反之,如果本来就身体虚弱怕冷,产热能力差,胃肠道缺乏动力,那么多吃生冷食物之后,很容易造成胃胀、腹胀等。此外,生蔬菜中含有较多未经软化的纤维,对胃肠有一定的刺激作用,便秘者适合生食,而本来就容易腹泻的人则要避免。

■ **鱼和肉类熟食更安全更好消化** 鱼和肉生吃也能被人体消化和吸收,但一般还是

建议做熟了吃,因为生肉太容易被致病病菌所污染,从屠宰到消费之间的时间又比较长,除了极少数优质肉之外,一般的肉很难达到生吃的卫生标准。鱼也一样,容易聚集环境污染,其重金属、农药等污染物的水平都比较高,只有少数水质极优、质地极其新鲜的鱼,比如虹鳟、冰鲜三文鱼等建议生食。

■ **生食蔬菜禁忌多** 为了更好地消化生吃的食物,在处理生食蔬菜时,我们可以放一些醋、蒜茸、葱花、香菜和芝麻酱等调味品。研究表明,辛辣或芳香味道的调味料可以起到促进消化液分泌的作用,也有温暖肠胃、促进消化系统血液循环的作用。其次,蔬菜生吃虽然能够避免维生素C的损失,可对于脂溶性维生素来说,可是相当的不利。像胡萝卜素、叶黄素、番茄红素等脂溶性保健成分,需要加入油脂烹制才能被人体很好地吸收,具有健胃护心作用的维生素K也一样。最后,比如粮食、豆子、马铃薯、甘薯、山药等含有大量淀粉粒的蔬菜,如果不吸水膨胀,加热煮熟,人体小肠中的消化酶就没法消化它,只是像纤维一样进入大肠,结果导致肠道蠕动加快,产气增多。 宁恣

## 跨美婚恋:为打造告别单身约会

跨美婚恋机构(www.kuamei.com)和新民晚报活动部联合搭建本市唯一的周末常态化公益性相亲交友活动,从6月30号(周六)在五星级酒店推出第一次活动试水后,已经连续进行了10多次,大受单身白领喜爱,累计有1千多人参加,中间有许多优秀者,参加活动后纷纷提出希望跨美婚恋能够同时办些小范围有针对性的约会活动,为此跨美婚恋从本周末开始再次推出剩男剩女约会周末活动,每次安排5对条件相仿的男女在周末进行约会。参加该项约会男女可以先到跨美婚恋机构进行登记,并且查询有否参加者的条件和自己相仿时再决定是否参加。

如果您目前还是“单身,年龄在22-40岁,有一定文化”都可以报名参加周末约会活动。

报名电话 021-62662765 (七天接听)或登录官网 www.kuamei.com 报名时一定要详细填写你的相关详细信息,以便安排针对你的约会对象。

附注:跨美交友网有外资投资的上海跨美婚姻交友中心创建,有互联网和婚姻介绍双重资质,除擅长策划各类白领交友活动外,也为单身者提供单身红娘牵线服务。

单身推荐介绍热线:021-62662765 62666729(七天)早9:30--晚20:30  
地址:长寿路97号(世纪商务大厦)23楼E近陝西北路。

## 灰甲不灰心,治疗选国药

灰指(趾)甲是高发性疾病,尤其参与公众活动多,爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲变形、发黑(黄)让人难堪,还会蔓延传染,引发甲沟炎,皮肤病,甚至生殖器的感染。灰指甲顽固难治,患者要注意选药,认准国药准字。

您有灰指甲,请别灰心!贵州万顺堂国药准字药品“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”,采用专利技术对真菌具有强大的杀灭能力,同时能软化角质层,有效增强药物的渗透。因此不包扎、不脱甲、不腐蚀、无痛苦,简单又方便。每天一次,在局部形成长效药膜,治疗灰指甲专业治甲癣有良效。请认准贵州万顺堂生产:“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”56元/盒,谨防假冒!

经销地址:南京东路第一医药商店、静安区各药房、四川北路各药房、徐家汇各药房、长宁:得一各药房、闸北:平顺路155号、卢湾:淮海路各药房、普陀:曹杨路926号、浦东:上南路1071号、养和堂各药房、惠南镇城东路268号、杨浦:长海路369号、宝山:牡丹江路各药房、友谊路223号、闵行:江川路242号、莘朱路152号、松江:余天成各药房、嘉定:博乐路166号、金山:卫零路751号、奉贤:南桥解放中路20号、青浦:城中东路266号、崇明:东门路178号等全市各大药房有售。

批准文号:国药准字 H52020539 黔药广审(文)2012060098号 上海备案号:2012年7月6日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:60830537

## 金牌降压表:降血压、平稳血压有妙招

金牌降压表适用于I期高血压的治疗和II期高血压的辅助治疗。

金牌降压表 借鉴和运用了中医穴位疗法,将特殊稀土磁材作为刺激源,利用两个异性磁极同时对置于“内关”和“外关”穴位上(手腕部位),以磁场联络二经,通过磁场对神经系统的作用,达到调节神经机能,增强大脑皮层的抑制过程,进而达到调节皮下血管运动中枢的机能,解除周围小动脉痉挛,使小动脉血管扩张,减低小动脉血管的张力,使血压降低,使症状改善与消除。

即日起九十天内,至本市国大药房指定门店选购金牌降压表,可享受优惠待遇。咨询电话:32250633、32504897。

禁忌内容或注意事项详见说明书。请详阅说明书或医务人员指导下购买和使用。江苏金牌医疗器械制造有限公司出品 苏食药监械准字2010第2261098号 苏医械广审文第2012050072号

入秋后,气温降低,尤其是室内外温差比较大时,血压和心脏会受到严峻考验,不但极易诱发可加剧高血压症状的感冒,而且还会使交感神经异常兴奋,全身毛细血管痉挛性收缩,引起血压升高,血压高低波动幅度增大,血小板也易于凝集而形成血栓。对高血压的病人来说,血压居高不下、控制不好,时高时低,反复波动极易带来严重后果——轻者出现头晕、头痛、肢体无力等明显不适,特别是有动脉硬化、高血压、高血脂、冠心病和高血糖的患者很容易

## 秋冬时节降血压妙招

出现中风等心脑血管病!

很多I期、II期高血压病人为了应对季节变化对身体的不良影响,不得不从多个方面入手,加强降压、控压措施,适时增加降压药或控压药物的服用量。相比夏季,高血压患者在漫长的秋冬季节服药剂量会明显增加,这难免会令人担心——每日服下的降压、降脂、降糖等药物累加剂量惊人,可能加重肝肾负担,损伤肾功能,可能不利于长期控制血压、降血压……怎么办?

超节能·大水量的热水器  
空气能热水器总汇  
www.shbkgd.com T:50102153

世界名茶 江西特产  
狗牯脑茶  
咨询热线:0796-6320736 02146117111

# 上海时光整形外科医院

整形外科 美容外科 美容中医科 美容皮肤科 美容牙科

▶【地址】/上海市普安路189号 【电话】/021-63848888