

专家建议:

# 方便面一周最多吃一次

## 最好煮着吃,尽量不喝汤,同时补充蔬果



日本世界方便面协会日前说,全球 2012 年销售超过 1000 亿块方便面饼,中国、印度尼西亚和日本位列“方便面消费国”前三名,中国 2012 年吃掉大约 440 亿块方便面。但是,公认没营养、垃圾食品的方便面,到底对人体有益还是有害?难道宁饿肚子也不吃方便面?

### 吃方便面不吃快餐差多少

“在外出旅游的时候,尤其是条件比较差的地方,或者坐火车的时候,方便面是比较好的替代品。”中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚副教授告诉记者,他本人五一去旅游坐火车,时间很长,他又不喜欢火车上的饭菜,只好用方便面充饥了。而到了景区,他和很多人一样,找不到地方就餐或景区内就餐特别贵,就随大流,买一包方便面充饥。因此,他认为,很多时候,方便面的确方便了人们。方便面本是可以做到安全、营养和卫生都好的,只是一些超标的方便面或方便食品对人体健康有害。

在旅游、外出,没有条件获取其他食物的时候,方便面作为一个

充饥填肚的食品,也是一个不错的选择。有的快餐,也只是米饭、面包和肉,这些肉类也多是煎炸的鱼、蛋或肥肉,比起方便面,也好不了多少。所以,方便面不仅方便,也含有满足人体热量和基本的营养需要,虽然营养不平衡。但是,有的人不重视营养搭配,尽选择一些不健康的食品,并不比方便面好多少。

### 方便面营养差但并非无营养

陈超刚说,自从有了方便面,它基本上就是单身人士最重要的果腹食物之一。现在,在超市经常看到有年轻人成箱成箱地往家里搬方便面。方便面提供的营养素不全面,能量比较高,100 克普通面条提供 350 千卡的热量,方便面能提供 400 千卡~500 千卡,长期吃方便面可能发胖和营养不均衡。

方便面热量过高,某些油炸过度的方便面的确含有一定的致癌物质。如果长期、大量进食过度油炸的方便面,而且也不注意营养搭配和改善生活方式,也可能成为致癌的诱发因素。因此,应减少食用频率,减少食用量,并注意营养搭配。

很多人说,方便面高热量、高脂肪、高碳水化合物、低维生素、低矿物质,有一定的添加剂和防腐剂,属于垃圾食品,但专家却不这么总结。陈超刚称,高热量、高脂肪、高碳水化合物就是营养,而且面条里面也含有较丰富的蛋白质。虽然都是热量的营养,但至少比不吃、饿着肚子、低血糖要好得多。

另外,方便面与其他面条相比,如果是油炸的,就少了一些维生素。但是,现在许多面条由于精细制作,维生素本来也不多,而且有的方便面制作时加了很多油,甚

至用猪油,就不太健康。此外,调味料也可能存在一定的问题。当然,如果制作标准要求严格,调味料中的盐、防腐剂、添加剂也不一定超标很多。

### 调味料只加 1/3 即可

有位单身网友说,平时晚餐以方便面为主,想尝尝鲜时就在方便面里加点葱花;想增加营养时,就在方便面里打个鸡蛋;特别饥饿时,吃完方便面,再喝两瓶啤酒……她的饮食基本上被方便面占据了。

吃方便面的次数,每周最好不要超过一次。陈超刚认为,方便面只是在不方便做饭时的快餐食品,单身人士不可把方便面当作解决吃饭问题的办法。吃方便面偶尔可加些青菜、番茄、紫菜、鸡蛋、黄瓜等,补充纤维素、维生素、微量元素;或者中午有用方便面饱肚,晚上就吃多些蔬菜和水果,以平衡一天的营养。而且,在吃方便面的同时,应多进食富含维生素 C 的食物,通过机体的代谢,可以消除油炸方面的可能致癌的影响。补充蔬菜水果不能靠调料包里的所谓脱水蔬菜,因为这些脱水蔬菜所占分量极少,提供的维生素、纤维素和矿物质,对人体帮助不是很大,对营养的补充是杯水车薪,无论怎样保存配菜的营养,意义也不是太大。

市面上也有一些非油炸的方便面,比油炸的方便面要健康一些,因为油脂少一些,营养保存相对多一些,而且也减少了油炸产生的一些不健康的物质。同时,方便面最好煮着吃,各种调味料只加 1/3 即可,而且尽量不喝汤,这样才更健康和安全的。(据《新快报》)

## 穿单鞋不起泡

## 制伏美丽的“磨脚石”

“你的脚怎么了?”早上,同事看着一路摇摇晃晃走进单位的丸子关切问道。丸子尴尬地指了指后帮被踩扁的高跟鞋,“看,脚跟磨出了 N 个泡,只能把它踩扁当拖鞋穿了。”六个晶莹剔透的水泡赫然脚上。

丸子说,最近她添置了四双单鞋,两双平底鞋,两双高跟鞋,但都磨脚。“这是美丽的代价,好看的鞋几乎都磨脚。”丸子无奈地说,一到夏天,脚后跟就会备受折磨,且年复一年。

即便买之前你双脚穿上新鞋在专柜里走上十个来回,也未必能试出这鞋到底磨不磨脚。可一上大街走上五分钟,其磨脚的真面目就暴露了。所以,我们必须在购买前用一些小招辨别出鞋子的磨脚程度。

**方法一:看皮质。**皮质的鞋子不怎么磨脚。挑选时,可以用大拇指和食指按压一下鞋子后跟的皮革,容易变形的柔软皮鞋穿起来相对舒适。鞋子的前缘边缘、鞋头部位同样适用。另外,看上去光洁挺括的漆皮鞋可能更磨脚。

**方法二:看鞋底。**鞋底柔软的鞋子穿起来更跟脚,鞋底硬又厚的鞋子不跟脚。不跟脚易导致鞋后跟和脚后跟的摩擦加剧,使脚后跟磨破。

**方法三:看鞋跟。**相对恨天高,平底鞋还是比较“仁慈”的。有网友总结出经验,同等材质下,鞋跟低于 7 厘米的高跟鞋磨脚程度相对低一些。

**方法四:看装饰。**这里所说的装饰不是指蝴蝶结等纯粹的装饰品,而是有一定功能的装饰。比如,鞋子后跟边缘的松紧带、后跟的包边等。后跟边缘有松紧带的鞋子看似更跟脚,但长时间穿着则可能割脚。因为松紧带的松紧程度比较难控制,即便没有磨破皮,也会把脚后跟勒出深深的痕迹。

- 1、所有的新单鞋,包括平底鞋和高跟鞋,买来后先别忙着穿。用牙刷的柄,或者比较坚硬的笔杆,在鞋边处一圈一圈地打磨,让鞋子的边缘变得不再坚硬。
- 2、第一次穿时,先在脚后跟贴上创可贴,以防出门后因磨脚而走路不便。
- 3、留着买鞋时送的鞋撑。
- 4、如果是鞋后跟磨脚,就用热毛巾将磨脚位置敷热、敷软,将鞋头位置塞满纸团,取鞋撑,将鞋后跟顶住,过一晚,第二天就不会那么“紧”了。
- 5、鞋后跟两侧磨脚的话,通常是两侧皮革较硬,较厚,较凸。用热毛巾将两侧的皮革敷软,取锤子,将它们敲扁。
- 6、脚趾跟部位磨脚,用牙刷柄或笔杆来回磨蹭。(据《钱江晚报》)



## 征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下,身高150厘米以上、贤惠女子为伴。  
联系电话:18691722368

## 售房

▲工区路和诣明馨花园(豫南驾校内)新房一套,五楼,140平方米,另有车库22平方米,整体出售,价格面议。联系电话:13839704011

▲河景房(民桥头)有3室2厅2卫单位住房一套。价格48万!有意者面议。电话号码13837616219。吴先生

▲现有工区路二纺机对面河南五建家属院复式楼一套,2003年建成,六/七楼150平方米,精装修,手续齐全,售价35万。联系人:陆先生 联系电话:13623976595,中介勿扰!

▲金牛山白坡(107国道旁)信阳检验检疫局院内有新房一处,一楼,四室两厅两卫,202平方米,仅售49万元,可现场看房。联系人袁先生,电话15839768099。

## 转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房110平方米转让,价格面议。联系

人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积700平方,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让组,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。  
联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。  
电话:6782518

▲因店主投资其他生意急需资金周转,现将位于信阳师院东门一街正在营业的个体旅社对外转让,该店共有20个房间,电脑、空调、热水器等各项设施一应俱全,接手后即可盈利,有意者请致电13033763377 找陈女士洽谈,非诚勿扰。

## 招聘

▲华夏医院诚聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)联系电话:1393977120 联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电维修经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:

1333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18~30岁之间,身高1.63—1.68米,容貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18岁~40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。  
联系电话:18937685985 13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招学徒。待遇:热爱金工技术,能吃苦耐劳,要求面议。  
电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。  
联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务员营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

## 信阳新世纪职业培训学校

因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000,3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招聘心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草药茶麸洗发店招聘数名员工,待遇为底薪加提成,有意者面议,联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

## 招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力,有志者加盟!加盟热线:0376—6199902

## 信息

▲位于节礼路信阳宾馆正对面《男士内衣潮服馆》,于元月15日开业大酬宾。电话:13623972381

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)  
▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线搬迁至东方红大道新天地二

## 订2013年《信阳晚报》

## 送免费信息

电话:6201407  
E-mail:xywbnews@126.com  
(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。  
电话:6228828

## 出租

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1~3层各500平方米,1套5层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778

▲位于信阳师院东门翰堂水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m<sup>2</sup>,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028

▲平桥区平西路保局局东侧1200平方,新建商品房(门面+电梯)对外招租。联系人:石先生,电话:15139759777

▲位于信阳市三小旁边欢乐KTV负一层,600平方米,对外出租,有电梯、中央空调、框架结构。  
联系电话:18627576250 13703760229