

睡前喝蜂蜜水长胖又蛀牙

喝蜂蜜水的八大禁忌



蜂蜜是老少皆宜的健康食品,其营养物质可以很快被身体吸收,并改善身体健康状况。喝蜂蜜水有着抗菌消炎、促进组织细胞再生,促进消化,改善睡眠,提高免疫力等多方面作用。不过,喝蜂蜜水也有禁忌,喝不对小心惹病伤身。

一、睡前喝蜂蜜水,小心长胖又蛀牙。晚上睡前喝白开水,可以让身体一夜新陈代谢做水分储备,但如果喝了蜂蜜水,水中含有大量溶质,密度上升,达不到睡前喝水的作用,而且会使血糖快速提高。蜂蜜水含有的糖分也极易转换成脂肪堆积在身体里,让你悄悄长胖!如果刷牙再喝蜂蜜水就更糟糕了,大量的细菌会在你的口腔里腐蚀你的牙齿,因此晚上睡前喝蜂蜜水委实太不划算!

二、把蜂蜜作为清晨第一杯水,不利健康。很多人觉得清晨空腹喝一杯淡淡的蜂蜜水,既润肠通便又下火。其实,这种做法并不可取。蜂蜜水中含有相应的糖分,不是以单纯水的形式存在。饮用后,蜜中的果糖要经过人体代谢转化为葡萄糖,才能被人体所吸收利用,这样失去了清晨第一杯水清扫身体内环境的作用。而且,蜂蜜作为第一杯水,不能有效

地补充机体细胞的水分,排尿时间比白开水相对减缓,降低体内排毒的功效。此时的体内没有清除废弃物,又来接受新的物质,新物质与废弃残渣混合,就呈现了体内新旧杂合物质的代谢吸收过程,不能很好地获取蜂蜜的营养物质,残渣的再次代谢更不利于健康。

三、高温冲饮蜂蜜破坏营养成分。蜂蜜中除含 65%至 80%的葡萄糖和果糖外,还含有丰富的酶、维生素、矿物质等。食用蜂蜜时,要用温水冲饮,水温不超过 60℃ 为宜。如果高温开水冲入蜂蜜,不仅破坏了其丰富的营养物质,还会导致其天然的颜色、香、味都发生变化。

实验证明,把蜂蜜加热到 67℃ 时,时间稍长,就会使蜂蜜内的淀粉酶发生分解,色泽也变暗蜂蜜中的维生素 C 破坏 1/5 至 1/2。

四、过量食用引发糖尿病+龋齿。正常人每天食用蜂蜜约 20 克~25 克为宜。因蜂蜜中的葡萄糖和果糖属于单糖,可直接被人体吸收入血。如果一次进食蜂蜜量大,就可使血糖快速上升。长时间过量食用蜂蜜,会导致胰岛素分泌不足,易引发糖尿病。

蜂蜜含糖量很高,而且制作精细,成

品黏稠,所以有很大的致龋力。因此,黏糊糊的蜂蜜,对牙齿来说并没有什么好处。

五、空腹喝蜂蜜水,易致胃溃疡。蜂蜜属于甜食,甜食有增加胃酸分泌的作用,胃酸过多对于胃粘膜有损伤。

长期空腹喝蜂蜜水,容易使体内酸性增加,时间长了就会胃酸过多而得胃溃疡或十二指肠炎。所以,饮用蜂蜜水最好不要空腹喝,建议饭后饮用。

六、饭后马上喝蜂蜜水,增加胃病风险。饭后马上喝蜂蜜水,会稀释胃液,使得进食的食物还没来得及完全消化就进入小肠,不利食物消化。而且,食物遇到水容易膨胀,对胃部造成更大压力。

长期饭后饮用蜂蜜水的话,会增加肠胃病风险。

七、用金属杯子冲蜂蜜水容易中毒。蜂蜜呈酸性,保存或者冲泡时,最好不要使用金属容器,以免发生化学反应。

因为蜂蜜是带有弱酸性的液体,与金属接触时容易起氧化反应而析出如铁、铅、锌、铝等游离金属元素,使蜂蜜颜色变黑,营养成分受到破坏。

如有人吃了这样的蜂蜜,就会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等中毒症状。

八、蜂蜜的相克食物——蜂蜜不宜与豆腐同食。豆腐味甘、咸,性寒,能清热散血。与蜂蜜同食易导致腹泻。同时蜂蜜中的多种酶类,豆腐中的多种矿物质、植物蛋白、有机酸等,二者同食不利于人体的生化反应。

蜂蜜不宜与非菜同食。韭菜含维生素 C 丰富,容易被蜂蜜中的矿物质铜、铁等离子氧化而失去作用。另外,蜂蜜可通便,韭菜富含纤维素而泻,容易引起腹泻。

蜂蜜不宜冲食豆浆。豆浆的蛋白质含量比牛奶还高,而蜂蜜主要含有 75% 左右葡萄糖和果糖,还含少量有机酸,两者冲兑时,有机酸与蛋白质结合产生变性沉淀,不能被人体吸收。

蜂蜜正确食用法是以 40℃~50℃ 温开水冲服。

怎么做菜不粘锅?

热锅凉油 抹层姜汁

煎炒烹炸时,粘锅是大家都会遇到的烦恼。粘锅不但会影响菜的外观和口感,还很容易变糊,产生致癌物质。怎样做菜才不粘锅呢?

土豆、藕片先用水泡。这类食材容易粘锅,主要和其中含大量的淀粉有关。所以,想让淀粉类食材不粘锅,最好是烹饪前用清水泡,去除食材表面的淀粉,捞出沥干水分再炒。此外,热锅快炒也能减少粘锅的概率。

煎鱼先抹点油。鱼肉细嫩,纤维组织不紧密,煎鱼时鱼皮容易粘锅。最好的办法是给鱼身抹少量油,下热油锅后改小火,煎出来的鱼就会完整,不粘锅。其原理是把鱼皮和热锅隔离。类似方法还有在鱼身上涂一层薄薄的面粉或鸡蛋糊。此外,煎炸前,把鱼用盐、料酒腌一下,使鱼皮和鱼身更紧密,也可使鱼皮不粘锅。

炒肉要热锅凉油。为使肉丝、肉片嫩滑,炒肉前需用淀粉和蛋清浆拌,这时常会出现炒肉粘锅的现象,这主要与锅内温度和油温有关。最好的解决办法是热锅凉油,先用中火把锅烧热再放油,然后放肉煸炒,这样肉表面的蛋白质和淀粉浆逐渐受热舒展,炒肉就不会粘锅了。有时,没有加淀粉的肉也会粘锅,此时可以在锅里放油之后,把油锅晃一下,让锅周围都沾上油再炒。

炒饭先用微波炉加热。蛋炒饭、扬州炒饭、酱油炒饭也是不少人的最爱,但炒饭也容易粘锅。炒饭粘锅,多和米饭太软有关。因此可以把米饭晾干,或者炒之前把米饭放在微波炉里稍微加热一下。还有个办法是炒饭前将米饭捣松,倒入鸡蛋液搅拌至米粒均匀地沾上鸡蛋液,然后下油锅急速翻炒,这样炒出的米饭好看又好吃。此外,烹炒前,先将锅洗净、擦干、烧热,用鲜生姜在锅底抹上一层姜汁,能在锅面形成保护膜,也可以避免食材粘锅。(据《生命时报》)



征婚

▲某女,39岁,离异,本科,原任教师,带有一个两岁男孩儿,温柔贤惠、持家、有品位。寻 50 岁以下正直、有爱心、有房、事业有成的男士为伴,地区不限。联系电话:13353887102

▲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

售房

▲浉河区申城大道中段宏业小区七层,邻十三小学、七中、九中、信高本校、浉河公园,面积142.44m²,议价55万元,院内可免费停车。联系电话:13803768069

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平方米,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,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

招聘

▲位于红星路(海事局对面)的洗车王国,是一家集洗车、养护、美容于一体的专业性汽车美容店。因业务发展需要,现急招洗车工数名,年龄不限,有吃苦耐劳精神。工资面议。电话:13939742999 地址:107国道彩虹桥北
▲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
▲国家电网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,有家电工作经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:13333978588;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岁~30岁,身高163厘米~168厘米,相貌端正、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

▲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。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。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。招心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

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

▲信阳市浉河南路浉河大市场一号楼13号的“珍奇汇”奇石小铺为《中华奇石》信阳地区通联站。2014年度在通联站预订《中华奇石》杂志可享受优惠。联系电话:6269396
▲《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)
▲共青团信阳市青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线台搬至东方红大道新天地二期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

出租

▲出租:位于四一路火车站沃尔玛万家灯火12#楼,3室2厅1厨1卫,120平方米,精装修办公室,办公设备齐全,并有地下车库。

订2014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。

13937642066
▲二七北街三胡同单门独院,四间房,家具、家电一应俱全。电话:13526099595
▲位于信阳师范学院正门对面,距河边80米,面积460平方米,三层的单门独院,交通便利,可用于办公、小型宾馆、家庭餐馆等,价格面议。电话:13523990699
▲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套五层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778
▲位于信阳师院东门瓮堂水泥路旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206
▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,分军区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028