

还在迷信酸奶、水果干? 其实没那么健康

执着于瘦身减脂的妹子们向来对吃的东西可谓是千挑万选,不能纵容任何不健康食品扰乱自己的减肥大业。可有时候,那些标榜自己很健康的食品实际可能是一只只“披着羊皮的狼”。生产商知道消费者倾向于选择更健康的食品,所以他们试图用一些书面字眼来糊弄你——像“低脂肪”“零热量”“天然”等。这些标榜“有内涵”的健康食品,实际上却富含糖和各种添加剂。今天,盘点那些一直被人们普遍公认为“健康食品”的不健康食品,希望大家擦亮双眼,别被假象迷惑。

酸奶

如果你是各种特色口味酸奶的爱好者,尽管它的脂肪含量比冰淇淋低,但是别忘了它依然含有数量可观的糖分,否则肯定会酸得让你难以入口。另外冻酸奶的不健康程度更甚,它叫做酸奶但实际上更接近于冰淇淋,特别是在商店货架上的那些。如果你真的很爱酸奶,

那么买一个酸奶机自制,这样可以控制酸奶中的糖分。

蔬菜脆片

除了披着“水果外衣”之外,还有大批披着“蔬菜外衣”的伪健康食品不断向我们招手。比如,最近两年开始流行的各种蔬菜脆片,就是一个十足的“骗子”。那些看起来像是薯片的蔬菜脆片,可谓满足了你想吃薯片而不得的心理。然而真相是,动辄好几十元一袋的蔬菜脆片基本上没有任何真实的蔬菜成分,你吃的只是土豆淀粉、色素以及香精的组合。因此,你本想健康一把,不料却摄入了和薯片无异的热量和脂肪,而且也没少摄入导致心血管疾病的钠。

水果干

像葡萄干、苹果干和杏干这些食品,表面上标榜着自己纯天然的健康食品,而且顶着水果的名号,十分具有迷惑性。但是对于身体而言,这真不是一个明智的选择。水果干就是把水果的水

分蒸发掉,但它的天然果糖成分还在,最终的结果就是,你的身体需要吸收和消耗更高的卡路里和糖分,进而给身体带来更高的负担。此外,水果干也并没有更高的纤维素让你吸收。平时偶尔只吃一把当然没什么,但如果你认为它们是低卡的,可以坐下来将一袋水果干吃的精光,那就惨了。因此,与其吃水果干,不如选择一个新鲜水果。

瓶装果汁

果汁又是一种披着“水果外衣”的伪健康食品。虽然民众普遍认为果汁是一种健康的饮料,但其实超市货架上那些瓶装果汁含糖量普遍很高,不然怎么会有极佳的口感吸引一众食客。而且在水果做成果汁期间,不仅会加入一些添加剂,还会造成大量天然营养成分流失,比如纤维素等。所以,还是那句话,坐下来吃个水果什么都有了。

(据北京晨报网)

每周菜 红烧肉



一、原料

五花肉、八角、花椒、香叶、干辣椒、葱、姜、生抽、老抽、冰糖、

盐、蜂蜜

二、做法

1.将带皮五花肉斩成麻将块

大小,洗净控干水分。准备炖肉料,葱切大段,姜切片。

2.炒锅倒油,大火,油热后,将炖肉料和葱姜下锅,翻炒至出香味。将肉块下锅翻炒,炒到变色之后连同炖肉料一起盛出。

3.将锅洗净,重新倒油,用最小火,抓一把冰糖倒入。用铲子将冰糖铲碎,并不停搅拌。注意观察,见到冰糖全部融化,并开始冒小泡时,把之前炒好的肉连同炖肉料一起重新倒入锅中翻炒。炒到所有肉块全部上色之后,倒生抽、老抽、料酒,按照3:1:3的比例,再倒入开水,液体要没过所有肉。

4.转大火,将水烧开,然后转小火,加盖焖煮一小时左右。加盐调味,再煮半小时左右,转最大火,收汁。在转大火之前,倒入一勺蜂蜜,可以让肉色更加透亮好看。收汁时,要用铲子不停翻炒,见到肉块变成漂亮的红色就马上关火出锅。

(综合)

饮用啤酒可改善情绪,有利于社交

据法国健康杂志《TOPSANTE》报道,瑞士一项最新研究称,经常饮用啤酒利于社交。

瑞士巴塞尔大学医院调查了60位经常饮用啤酒的男性和女性,他们从情绪、面部识别和性魅力等方面做了多项测试。研究结果显示,除了能使参与者更迅速地注意到他人愉悦的面容,啤酒还能改善参与者的情绪,尤其是

情绪本不太好的人。简而言之,饮用啤酒会使我们更合群。研究还表明,含酒精的啤酒比不含酒精的啤酒更有利于让人摆脱矜持,尤其是女性。这种男女之间的差异主要是由于血液酒精浓度的不同。此外,以往的研究也已表明,饮用啤酒对大脑有益,每天饮用一品脱的啤酒将会降低患心血管疾病的风险。

该研究的主要研究人员在神经心理药物学院(ECNP)年会上指出,许多人饮用啤酒,并且也知晓其对自己情绪的影响,然而相关的科学研究却屈指可数。

(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名