

选用纯净水、熬汤时盖上锅盖、加几滴柠檬汁……

## 这样熬绿豆汤解暑效果最好

绿豆汤是很多人夏天必喝的饮品。熬过绿豆汤的人都有这样一个共识,那就是绿豆汤很容易变色,开始熬出来的是碧绿的汤,倒出来不一会儿就变成了红色。不同颜色的绿豆汤有啥区别呢?抗氧化能力测定表明,红色豆汤抗氧化能力明显低于绿色豆汤。颜色越红,抗氧化能力越低。一般来说,抗氧化能力越强的豆汤,其解暑效果越好。也就是说绿色豆汤的解暑效果要好于红色豆汤。以下4个方法能帮你熬出绿色的豆汤。

熬汤时最好盖上锅盖。绿豆皮中含有大量的多酚类物质,它们只要接触氧气,就非常容易氧化成醌类物质,并继续聚合成颜色更深的

物质。因此,在熬绿豆汤时应该盖上锅盖,尽量减少绿豆与氧气的接触面积,避免发生氧化。

用纯净水熬,不容易变色。中国农业大学食物营养研究室曾经用自来水、矿泉水、纯净水、蒸馏水来熬绿豆汤。结果发现,不同水质熬制的绿豆汤颜色不同。蒸馏水颜色最绿,而且长期不变。其次分别是纯净水和矿泉水。自来水熬绿豆汤颜色变化最快,在接触空气后几乎每一分钟都明显变深,很快就变成红色。因此,熬绿豆汤时最好用纯净水。

几滴柠檬汁帮绿豆汤保持绿色。研究发现,酸碱度也能极大地影响汤的变色效果。北方的自来水是碱性水,熬绿豆汤之后变色

特别快,倒出绿豆汤后,两分钟内就能看到明显的颜色变化。但在自来水中加入醋或柠檬汁后,熬出来的绿豆汤颜色变化很小。因此,如果用自来水来熬绿豆汤,可以在水中加入半勺白醋,或挤入几滴柠檬汁,但注意不能加太多,否则汤会变酸,影响口感。

水沸时放入,煮8分钟。煮绿豆汤的方法是先煮沸水,然后放入绿豆,继续小火煮8分钟至10分钟后倒出绿豆汤。因为此时汤的颜色为碧绿色,溶出的物质主要是豆皮中的活性成分,而且氧化程度最低,清热能力最强。倒出汤后,余下的豆子可以继续煮成绿豆沙,或加大米煮成绿豆粥。

(据人民网)

## 睡前小酌对睡眠有害 两杯酒毁掉四成睡眠

很多人认为睡前小酌能够助眠,这是个错误观念。近日,一项发表在《医学互联网研究》杂志上的研究表明:只要两杯酒就可以降低人们将近40%的睡眠质量。

专家表示,饮酒助眠是个错误观念,不仅不会助眠,反而不利睡眠。

### 睡前饮酒不助眠

这项研究针对年龄在18岁至65岁之间的4098名成年人分析发现,如果过量饮酒,即女性一晚上喝两杯酒,男性一晚上喝三杯酒,就会减少人们39.2%的闭眼时间;如果适度饮酒,即男性一天两杯酒和女性一天一杯酒,也会降低24%的睡眠质量。

“睡眠问题,用饮酒的方式助眠就不是一个正确的方式!”北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒教授介绍,酒精进入人体后,先是引起中枢神经兴奋,随着酒精浓度的升高,又会使中枢神经受到抑制而产生困意、昏昏欲睡,很多人认为这就达到“助眠”效果了。事实上,这是中枢神经受损害的一种表现,它破坏了神经系统兴奋与抑制的平衡,对人有损无益。

酒后引起的睡眠与正常生理性入睡是完全不同的。酒精虽然有一定的镇静催眠作用,但持续时间比较短暂,大约3小时至4小时睡意便会消失,酒精的催眠效应消失后,身体就会出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状,这时人们反而容易惊醒,甚至失眠。这也解释了为什么很多人喝酒后半夜会醒来的原因。

另外,饮酒后看似睡着了,其实这时大脑并没有真正的休息,因此,人们在酒后醒来时,往往更会感到头昏脑涨、白天没精神等不适症状。

### 酒精助眠危害大

睡前饮酒不仅不助眠,而且长期危害比失眠更严重。

首先,长期睡前饮酒会引起不同程度的大脑细胞受损,会出现脑供血不足、大脑缺氧等问题,所以酒后容易引起头晕、头痛等一系列症状,影响大脑的学习能力、记忆能力和思维能力等神经认知功能。其次,长期饮酒助眠或大量饮酒还会导致真正的失眠。

酒后入眠还可能致睡眠呼吸障碍和呼吸暂停。北京大学人民医院呼吸内科主任何权瀛介绍,喝酒以后酒精会使全身的肌肉,包括下颌、咽喉部的肌肉、舌头变得松弛,这样更容易使上呼吸道处于梗阻状态。所以,饮酒睡着的人比不喝酒睡着的人更容易出现呼吸道狭窄、呼吸暂停以及打呼噜的现象。

对于本身有睡眠呼吸性障碍的病人来说,睡前饮酒更加危险,因为睡前饮酒导致猝死的睡眠呼吸暂停综合征的患者占了很大一部分。不但能使血压升高,还能引起冠状动脉痉挛、心绞痛、心肌梗死,甚至因心脏功能紊乱而猝死。

而且睡前饮酒距离晚饭已经过了四五个小时,胃里的食物经过消化吸收所剩无几,睡前饮酒基本上属于空腹饮酒,长期睡前饮酒还会影响胃肠道消化功能,导致消化道癌症等。而且睡前喝酒,酒精被吸收入血液,血液中酒精含量高,还会强烈刺激血管内壁,会使血压升高。

不仅如此,酒精伤肝,肝脏解毒功能减弱后,酒中的有害物质会在体内积存。

(据《健康时报》)

## 木耳炒西兰花

每周小菜



### 一、原料:

西兰花150克,干黑木耳40克,蒜、油、盐适量。

### 二、做法:

- 1.黑木耳泡发洗净备用,西兰花洗净,用手掰成小块;
- 2.锅里水烧开后,将小块西兰花放入,焯2分钟至3分钟,捞出过凉白开水,沥干备用;
- 3.另起一锅,热锅凉油,先后加入蒜末和泡发好的黑木耳翻炒,再加入西兰花,放少许盐,翻炒后起锅,盛出。

(据人民网)

## 水果不能当饭吃

营养不均衡,还会伤肠胃

早上吃一个苹果或香蕉,中午来一小盆樱桃,晚上啃半个西瓜……夏天到了,很多人把水果当饭吃,有人是因为食欲不佳,也有人是为了减肥。然而,中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲告诉记者,虽然水果营养丰富,但过量食用或拿来代替正餐,对身体无益,甚至会损害健康。

第一,导致营养不良。新鲜水果的含水量一般为70%至90%,碳水化合物含量为5%至30%,同时含有一定量的维生素C以及钙、钾、镁等矿物质和膳食纤维。另外,大部分水果还含有有机酸和生物活性物质,如单宁和多酚类化合物。研究显示,适量吃水果可降低心血管疾病、成年人肥胖与超重及消化道癌症的发生风险。但因大部分水果人体必需的蛋白质、脂肪含量较少,如果长期用来代替正餐,会造成营养不良,甚至导致贫血等疾病。

第二,损害肠胃。在炎热的

夏天,冰镇西瓜成为很多人的晚餐。然而,西瓜等水果本身就属于生冷食品,如果空腹吃太多冰镇的,很容易让胃肠道等消化器官突然受到刺激,出现收缩、痉挛,引发胃痛。长此以往,易患上胃肠疾病。

第三,能量摄入超标。适量吃水果,有助降低肥胖发生风险,但过量或直接拿水果当饭吃很可能导致能量超标。比如,市售西瓜的糖分含量大约在7%至8%,甜的甚至能到10%以上。按8%来计算,500克西瓜瓤含糖40克,1公斤瓜瓤中的糖分达80克以上,相当于吃一碗米饭的碳水化合物(100克大米含约77克碳水化合物)。一个中等大小的西瓜就有8斤至10斤重,一次吃掉半个西瓜,相当于吃一碗甚至两碗米饭。如果拿香蕉、榴莲、荔枝、牛油果等高能量水果当饭吃,则能量摄入更多。

刘爱玲指出,虽然把水果当

饭吃不可取,但天天吃适量水果对健康则非常有利。《中国居民膳食指南(2016)》指出,健康成年人每天摄入200克至350克新鲜水果比较适宜。一般一个中等大小的富士苹果去核约200克,一根香蕉去皮后约120克,一个橘子去皮后约150克,一个猕猴桃去皮约100克。建议健康成人一天可吃两三种水果,每天轮换着吃,并根据其重量自由搭配。

此外,刘爱玲建议,吃水果应尽量选择当季的新鲜水果,时间可根据具体情况调整。如果早餐质量不高,可在早餐加些水果;如果想控制体重,可在餐前吃,以减少进食总量;如果胃肠不好,宜在饭后少量食用;若在两餐之间吃,既可当零食,又能补充水分和营养,对健康大有益处。糖尿病患者不宜在餐后吃水果,以免血糖升高太快,可在两餐间适量吃些低糖水果。

(据《生命时报》)