

家庭主婦常犯的健康八錯誤

雖然人們經常會把最新鮮、最有益健康的食品放入超市手推車，但很多人烹飪時，卻把我們真正需要的營養給白白扔掉了。為此，美國營養學家和食品安全專家，列舉了聰明主婦在烹飪方面也會常犯的8種錯誤，聽從他們的建議，你餐桌上的食物會變得更加健康。

錯誤1 一次採購過多蔬菜

紐約聖基斯科北方韋斯特切斯特醫院健康顧問格里·布魯斯特博士說：“從採摘的那一刻起，水果和蔬菜中的維生素和礦物質就開始減少了。”也就是說，你採購回來的蔬菜存儲時間越久，它們所含的營養就越少。研究發現，在冰箱保存大約一周後，菠菜中有一半的葉酸和40%的葉黃素會自然流失。

錯誤2 把食物貯藏在透明容器中

如果你現在喝的牛奶還是透明塑料袋裝奶，建議你考慮換成硬紙盒包裝的牛奶。比利時根特大學的研究人員指出，牛奶富含的核黃素暴露在日光下易發生損失。美國食品科學家為此建議，儘量避免將牛奶和穀物放在透明容器里，可以保留營養。

錯誤3 快炒大蒜

美國癌症研究協會營養學研究小組組長約翰·米爾納博士說：“把大蒜拍碎、切片，放上至少10分鐘後再烹飪。拍碎大蒜會引發一種酶的化學反應，釋放出一種能抗癌的化合物；放上10分鐘再烹飪，就是要讓這種化合物有充足的時間全部形成。”

錯誤4 少用調料

在不增加食用油和食鹽的情況下多用一些植物調料和香料，不僅能起到調味的作用，還能保護人們免受食物中毒之害。香港大學的研究人員在對20種常見調料所做的抗菌（包括大腸桿菌、葡萄球菌和沙門氏菌等）試驗發現，丁香、肉桂都具有很強的抗菌能力。發表在美國《農業和食品化學雜誌》上的另外一項研究成果稱，迷迭香、百里香、肉豆蔻和月桂樹葉

也富含抗氧化劑。每次烹飪多加半匙調料，既安全又健康。

錯誤5 純水果多剝幾層皮

發表在美國《營養研究雜誌》上的研究發現，多數水果表皮中進行的抗氧化活動比水果果肉中進行的要高出2-27倍。營養學家建議，土豆和胡蘿蔔的皮只要輕輕刮掉一層就夠了。如果有些果蔬必須剝皮才能入口，去掉儘可能薄的一層皮就可以。

錯誤6 把維生素和礦物質慢慢焯掉

一般人認為，煮食是一種簡單的烹飪方法，不用加油，又不損失營養。但實際上，這種烹飪方法最多可導致90%的營養成分流失。美國癌症研究協會營養顧問卡倫·科林斯博士說，“鉀和可溶性的維生素等混入水中就會溢出。”加入少量的水焯煮，用微波爐慢煮或爆炒，可減少營養成分的流失。爆炒則適用於深綠色或橙色的蔬菜。

錯誤7 有些食物該洗不洗

吃李子或草莓的時候，我們都會先清洗一下。但吃香蕉、橘子或芒果的時候，很少有人把它們放進水中沖洗。清洗剝皮吃的水果聽起來有些奇怪，但停留在食物表面的有害細菌可能會沾染到手上，切開水果時甚至會侵入水果內部。手拿剝皮水果前用肥皂或溫水洗手至少20秒，可有效防止細菌蔓延。

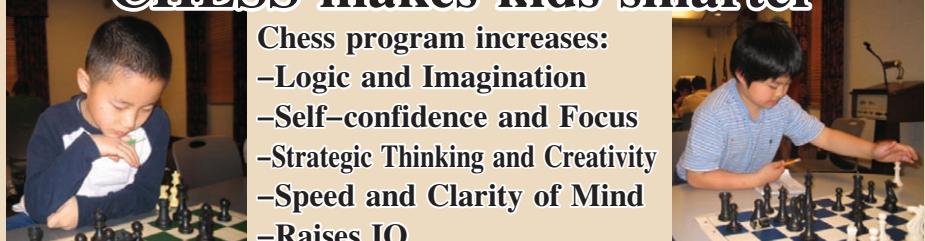
錯誤8 食物搭配不當

很多人感到渾身乏力整天無精打采時，才想到給身體補鐵。補鐵應注意不同食物間的科學搭配，吃豆類和綠葉食物時，同時吃一些含維生素C豐富的食物，如辣椒、土豆、草莓等，會增加鐵的吸收率。相反，吃飯時喝茶或咖啡，最多可抑制人體對60%的鐵的吸收。沒有徹底吃完飯，最好不要喝茶和咖啡。



象棋使您的孩子更聰明

CHESS makes kids smarter



Chess program increases:
-Logic and Imagination
-Self-confidence and Focus
-Strategic Thinking and Creativity
-Speed and Clarity of Mind
-Raises IQ

Vivacity School of Chess

Classes start in September

What is your child learning?

Website: www.vivacityinc.com/chess

E-mail: chess@vivacityinc.com

Telephone: (440) 461-3634

工作機會

- ◆ 印刷機實習工和操作員
- ◆ 維修機械技師
- ◆ 庫房工作人員和叉車司機
- ◆ 材料處理工
- ◆ 切割機實習工
- ◆ 包裝工
- ◆ 工序處理工
- ◆ 電器裝配工和技師



您可以在星期一到星期五的9:00 AM到4:00 PM親自來本公司人事部進行申請，也可以立刻將您的簡歷E-MAIL或傳真給我們。

白天倒班工作，時薪，享受職工利潤分紅計劃，401K，醫療和牙醫福利。

公司距離克城中國城僅需12分鐘車程

Arrow International, Inc.

9900 Clinton Rd. Cleveland, OH 44144

FAX:(216) 651-2395

jgustis@arrowinternational.com; mbeavers@arrowinternational.com

www.arrowinternational.com

An EEO Employer 我們提供平等就業機會

微笑牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD



張蕙朱 醫師
Kimberly Chang, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務，彈性門診時間

嶄新的尖端醫療設備，合理的收費

提供值得您信賴的全家牙齒保健服務

精通英文，中文，及廣東話

中文服務專線: (216) 881-5525 轉2

**地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街(E. 37th St.)與平安街(Payne Avenue)交叉**

鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com

這幾種病是坐出來的

人壽命的長短，在一定程度上取決於心臟功能的強弱，取決於肺活量的高低（胸腔壁的擴張與收縮的寬舒程度）。愛運動的人心臟功能就強，肺活量就高，就能把身體的老化現象降低到最低程度。反之，心跳快的人由於心臟功能弱，排血量相對減少，老化程度就快。

人如果久坐而不注意活動，可能引起許多疾病，譬如：

由於身體對心臟工作量的需求減少，可能導致心肌衰弱、心臟功能減退、血液循環變慢，從而引起高血壓症，並為冠狀動脈栓塞埋下病根。

由於肌肉功能受到影響，致使肌肉鬆弛、衰弱。由於血液流量減少，肌肉供氧量不足，還會引起肌肉僵硬、酸痛，甚至萎縮。

久坐使全身重量都壓在脊椎骨末端，壓力承受面分配不均，會引起背部和腹部肌肉下垂，以致發生下背部肌肉疼痛和消化不良。

久坐使結腸蠕動減弱，大便在結腸中停留時間延長，致癌因子與結腸粘膜接觸時間也相對延長，從而易患結腸癌。文：南秀

怎麼「枕」才無憂？

古人說「高枕無憂」，但現代醫學認為，枕頭太高或太低，對頸椎都不好。墊錯位置更會出問題，短期可能痠痛不舒服，長期則難逃挨刀大手術。新竹市復健科診所醫師張辰光表示，睡眠時如何正確的墊枕頭非常重要，枕頭一定要墊到脖子處，民眾可自我測試，當躺下時，下巴最低處若朝天，就表示枕頭太低，若下巴往下壓，即枕頭太高，下巴應該保持水平，才是舒服且正確的枕頭高度。

張辰光表示，睡眠佔人生的三分之一時間，姿勢不可不慎，像有些家長以為讓孩子睡硬板床，

骨頭才會長得正，其實人體臀部、腰部、肩膀三處的肉多少不同，硬板床會讓身體曲線處不能貼到床面，以致不能放鬆休息，不舒服也不健康。他說，還有很多人習慣不墊枕頭，睡覺時頭會向後仰，頸椎承受的壓力比向前仰時還高出一倍，長期下來，一定會出問題。至於枕頭的高低，年輕人可稍高些，因為頸椎的柔軟度會隨年齡改變，愈老愈僵硬，就需要更多的支持。

中國醫藥大學附設醫院復健科主治醫生楊珮瑜也表示：睡姿不好往往引發頸肩肌肉痠痛或頭痛，嚴重者還會胸悶。



更年期心理保健要“四自”(下)

三、自我宣泄

喜、怒、哀、樂、憂、思、驚是人常有的情緒反映。按照心理學的觀點，人的情緒是不會自然消失的，總會通過某種途徑宣泄。善於外宣泄的人往往身體健康，而不善於外宣泄的人則往往造成身體的自損。更年期婦女精神穩定性差，情感波動大，心理容易失恆。所以，自我宣泄非常重要。宣泄的途徑方式多與自身修養有關，可選擇的有：

1、傾訴：身自己的親友、家人、朋友、領導、醫生傾訴，讓他們分享你的歡樂，排解你的憂愁，使自己的心理得到一種慰藉，減輕一些壓力。

2、交流：琴、棋、書、畫、影視、小品……讓你和音樂交流，與書籍對話，和作品中的人物心靈溝通；還在到大自然中去擁抱清新，擁抱綠色，與大自然交流；或者去欣賞琳琅滿目的商品，與自己喜歡的物品交流。

3、化干戈為玉帛：學會制怒，學會遇事換位思考，學會退後一步海闊天空，還要有一點阿Q精神，有一點仁愛性善，學會撫平自己的心靈，調節自己的情緒，即不壓抑，能適當控制。

四、自得其樂

日常生活中總是能聽到有些更年期婦女感嘆“生活沒勁，活得太累”，“人生沒有色彩”。這種感嘆在一定程度上反映了更年期婦女生活的乏味和心靈的孤單。

常言說“多一份興趣，就多一份歡樂”，興趣是一個在生活中必不可少的精神糧食。不少精神障礙的病人，往往興趣單一和沒有興趣。在生活中，有些更年期婦女使自己年輕時的興趣蕩然無存，更不主動去建立一



些新的興趣。每天地兩點一線，只有周六、周日的衛生大掃除和晚飯後的電視機陪伴成為她們唯一的興趣。這樣的生活日復一日，會給更年期的婦女帶來內心無比的惆悵。所以，排除更年期婦女的灰色情緒，最好的辦法是鼓勵她們拓寬自己生活圈子，擴大自己的興趣愛好，學會自得其樂。