



吃甜食不會發胖的七個最佳時間

女人都會夢想成爲所有人眼中最耀眼的明星,當你擁有了迷人的身材,每個角度看去都是完美無暇的,自然就成爲了衆人目光中的焦點。女生超喜歡甜食,會讓你變得更快樂,吃甜食最令人擔憂的一點就是發胖,其實只要控制好量,就不會有增加贅肉的隱憂。想要讓甜蜜的美食不再成爲引起發胖的原因之一,合理安排吃甜食時間很重要。

營養學家說上午10點,下午4點是食用甜食的最佳時間。在兩餐之間的休閒時段適當品嚐一點甜食,可以消除疲勞,調整心情,減輕壓力。但是甜食只能點到爲止,並且每餐前1小時不要吃,以免影響正餐食量,導致營養攝入的失衡。

合理安排吃甜食時間很重要

1、體育運動前吃甜食可補充所需能量 運動需要消耗大量體力、能量,而運動前又不宜飽餐,這時適當吃些甜品,可以迅速提供身體所需的能量。

2、疲勞飢餓時吃甜食迅速補充體力 體力過量消耗會造成體內能量不足,產生疲勞。甜品中的糖能比其它食物更快地被吸收,提高體內熱能,迅速補充體力。

3、游泳前吃甜食有助於增強體力 如果在飢餓狀態下去游泳,事先吃一些甜品,有助於增強體力。

4、嘔吐或腹瀉時吃甜食有利於恢復體力 胃腸功能紊亂、有脫水症狀的病人,適于吃流質飲食,喝一些加糖的鹽水,有利於恢復體力。

5、頭暈噁心時吃甜食有利於恢復、健康 這時體質較弱,吃些甜品湯料可提高血糖,增強抗病能力,有利於恢復健康。

6、吃火鍋後喝點酸奶有效保護胃腸道黏膜 火鍋湯溫度高,配料咸辣,對胃腸的刺激大。吃火鍋後喝點酸奶,可以有效保護胃腸道黏膜。此外,酸奶中含有乳酸菌,可抑制腐敗菌的生長。

7、吃泡面後吃水果有助於消化 進食方便麵後吃一點水果,如蘋果、草莓、橙子、獼猴桃等,可以有效補償維生素與礦物質的不足。此外,提倡煮食方便麵。煮後的麵條更柔軟,有利於腸道吸收水分,幫助消化。

TIPS:

1、吃得太油膩時,喝杯芹菜汁可燃燒脂肪 如果一餐中吃的油膩食物較多,喝杯糖分低、纖維素含量高的芹菜汁大有裨益。芹菜中的纖維素可以帶走部分脂肪。

2、消化不良,飯後喝大麥茶或橘皮水促進吸收 大麥中的尿囊素和橘皮中的揮發油,可增加胃液分泌,促進胃腸蠕動,對食物的消化和吸收很有好處。

吃粥,是一種文化

關於粥的文字,最早見於《周書》:“黃帝始烹谷爲粥。”進入中古時期,粥的功能更是將“食用”、“藥用”高度融合,進入了帶有人文色彩的“養生”層次。粥作爲一種傳統食品,在中國人心中的地位更是超過了世界上任何一個民族。到了現代社會,各種各樣的粥,如八寶粥、小米粥、紫米粥、皮蛋瘦肉粥……應有盡有,其品種、工藝、品質和營養,都有較大發展。

記得著名作家龍應台曾如此說:什麼是文化?文化不過是代代累積沉澱的習慣和信念,滲透在生活的實踐中。文化,就是一種生活方式,或者說,日子怎么過,就是文化。我喜歡這樣的“文化”的定義。固然,文化的概念應該是來自于宏觀的文化現象,但文化更應該存在和滲透于點點滴滴的生活之中。我們飲食的“吃粥”,不就是一種文化?的確,粥在中國的飲食文化中佔有

特殊的位置。記得蘇東坡、袁枚、鄭板橋等大文豪,都曾用生動的詩文讚美過“粥”。鄭板橋在《范縣署中寄舍弟墨第四書》中描述冬日里吃暖粥的生活情景:“天寒冰凍時,窮親戚朋友到門,先泡一大碗炒米送手中,佐以醬姜一小碟,最是暖老溫貧之具。暇日啣碎米餅,煮糊塗粥,雙手捧碗,縮頸而啜之,霜晨雪早,得此周身俱暖。”據說,林語堂讀了鄭板橋這段言大米稀粥之好的文字頗受感動,說這是反映了中國人對待飲食的鄭重的態度。

從現在來說,食粥,是中國社會最爲普遍的飲食現象。在南方,凡是能做菜的物品都可以入粥。小火慢慢熬得翻滾沸騰,香氣四溢,用青花小瓷碗盛了,配以清淡的小菜,再一點點細啜下去,是一種婉約到了極致的風情。北方人做粥,多用五穀雜糧,盛粥的也常是厚重結實的海碗。一家人

坐在熱乎乎的炕上,大口大口地喝粥,最見北方風土人情……

那么,如今,冬天的早晨飲食,吃什麼東西最好?對於我來說,還是傾向於早晨喝一些暖粥。現在,我們的不少生活方式,都在向快餐化發展,那么,我們在追求快餐化生活方式的過程中,是否忘記了我們的“粥”文化?我們是否已無暇去感受和體悟“粥”文化中所蘊涵的那些生活的幸福和詩意?(袁躍興)



日前,美國一個非營利性組織“環境工作室”在對全美35個城市的飲用水進行檢測後發現,31座城市的飲用水中含有致癌化學物質六價鉻,其中25座城市的六價鉻含量超過加利福尼亞州設定的安全標準。由於紀實影片《永不妥協》的公映,美國民眾對於六價鉻的危害有着清醒的認識。

2000年,電影《永不妥協》在美國引發了不小的轟動,電影中的主角也是現實生活中的真實人物艾瑞恩·布洛克維奇,來自

標最嚴重的城市爲俄克拉荷馬州的諾曼市,該市飲用水中的六價鉻含量超出加利福尼亞州標準200倍。華盛頓和貝塞斯達市飲用水中的含鉻量爲十億分之0.19,超出加利福尼亞州標準3倍。

“全美飲用水都在危險中”

艾瑞恩·布洛克維奇說:“這種化學物質在全美的許多工業領域被廣泛應用,因此我對於這一檢測結果一點也不感到吃驚。全美國的城市

視了水的飲用者,忽視了自來水的終端使用者。真正關注的焦點應該是公衆的健康。”

2008年,美國曾公佈一項調查結果,發現美國24個大城市的飲用水中含有抗生素、鎮靜劑和性激素等多種藥物成分,目前至少有4100萬人在日常生活中飲用這種存在安全隱患的水。雖然飲用水處理部門否認其對人體的危害,但科

我們喝的水安全嗎?

美國31座城市飲用水中含有致癌物 可引發白血病



加利福尼亞州辛克雷鎮,她當時代表當地居民控告美國太平洋燃氣和電力公司,稱該公司在長達30年的時間里將致癌的六價鉻排入地下水,使得該地居民的癌症發病率大幅上升。通過長時間的艱難訴訟,布洛克維奇最終獲勝,美國太平洋燃氣和電力公司後來向該鎮的600余位居民賠償了3.33億美元,並承諾將清除當地的六價鉻污染。

2009年,美國加利福尼亞州首先對飲用水中的六價鉻含量進行了標準限制。在該州制定的“公共健康目標”中,要求供水企業將飲用水中的六價鉻含量限定在十億分之0.06以內。

在此次對全美35個城市飲用水水質的檢測活動中,包括華盛頓和貝塞斯達市。檢測報告將於12月20日正式公佈,這是美國首次在全國範圍內對飲用水含有六價鉻的情況進行調查公佈。

根據“環境工作室”的最新檢測結果顯示,在35個城市取得的31份自來水樣本中,有25個城市的飲用水中六價鉻含量超出了加利福尼亞州設定的標準。其中超

市飲用水供應都處在危險之中。”

紐約州立大學醫學院教授馬克斯·科斯塔對於六價鉻的危害頗有研究,他稱環保機構此次公佈的檢測數據令人“深感不安”。科斯塔在一封電子郵件中稱,即使人們無法完全消除飲用水中的六價鉻,也至少應該將其含量限定在加利福尼亞州制定的標準內。

該環保機構目前正考慮是否爲自來水中的六價鉻含量設定一個標準。在美國國家衛生研究院2008年公佈的目錄中,六價鉻被明確界定爲一種“可能致癌物”。美國聯邦政府此前對於飲用水中的總含鉻量進行了限制,並要求供水企業對這項指標進行檢測。但自來水中的鉻物質不僅包括可能致癌的六價鉻,也包括有益於人類代謝葡萄糖的三價鉻。

六價鉻的含量標準難界定

美國化學工業協會認爲,加利福尼亞州制定的十億分之0.06的標準並不符合實際,因爲有一些水中的六價鉻含量很難被降到這一標準之下。該協會負責人安·馬森在一份聲明中稱,即使是用目前最先進的分析檢測方法,也無法對加利福尼亞州限定標準的六價鉻含量進行檢測。

此次發佈檢測報告的“環境工作室”負責人肯·庫克說,美國境內的自來水供水企業對於標準都持抵制的態度。肯·庫克說:“這並不全是他們的錯。不是他們製造的污染,假如設定標準的話,他們爲了清除這些物質需要額外花費大量資金。所有這一切的問題是,我們忽

學家指出這種水對動植物都有害。

什麼是六價鉻

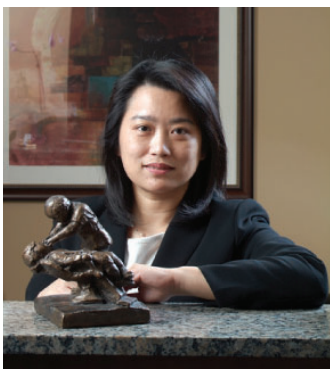
在醫學領域,六價鉻是公認的可以引起肺癌的化學物質,科學家們最近在實驗室已經找到了確定的證據。實驗結果表明,六價鉻超標將破壞人類的肝、腎,引發包括白血病、胃癌以及其它癌症在內的疾病。

在上個世紀90年代之前,六價鉻在化學工業中被廣泛使用。目前,六價鉻仍然在諸多化學領域使用,如鍍鉻、塑料和印染行業等。另外,六價鉻還可以通過天然礦物質滲透進入地下水。



微笑牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師 Emily H. Chou, 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

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐 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



新聘助手爲您提供最佳服務