

# 洗澡時容易犯的小錯



洗澡不只是打開花灑沖一沖那麼簡單。由於缺乏常識或犯一些不經意的小錯誤，不但洗不淨，還可能影響健康。

起床就洗澡。早起後洗個澡，可以促進大腦興奮，保證一天精神振奮，但如果沒吃早飯就洗，很容易發生暈眩，甚至低血糖性休克。如果再加上水溫過高，血管擴張，還會出現腦供血不足、虛脫。早起洗澡要安排在早飯後半小時。

睡前沖個澡。熱水會使體溫迅速升高，抑制大腦褪黑激素的分泌，如果洗完立刻上床，會令人難以入睡。最好在睡前2小時沐浴，如果只能在睡前洗澡，可以在浴後用濕毛巾冷敷額頭5分鐘。

飽餐後洗澡。空腹不能洗澡，飽餐後同樣不行。剛吃完飯，大量血液聚集在胃部，此時洗澡，

全身血管就會擴張，皮膚和肌肉血流增加，會影響消化。此外，酒後也不宜洗澡，否則會導致血壓下降，出現頭暈眼花、渾身無力，甚至引起心臟病或腦中風。建議洗澡最好安排在飯後1~2個小時。

洗前準備不充分。如果帶着一身冷氣進入浴室，巨大的溫差會使血管及心臟負擔增大，這對於老年人及有心血管疾病的人十分危險。如果再加上通風條件差，就會引發頭暈、胸悶、氣促、呼吸困難等症狀。所以，剛從戶外歸來不宜立刻洗澡，冷天洗前要做5分鐘熱身，如原地踏步、扭腰、搓腳、按摩涌泉穴等。

從頭洗到腳。正確的洗澡順序應該是：洗臉→洗身→洗頭。這是因為，熱氣會使毛孔擴張，先洗臉可避免污物阻塞毛孔。洗臉的方向應由鼻子為中心向外圈清洗。洗身時，應先從遠離心臟的四肢開始，尤其是天冷時，應先用熱水將雙腳沖熱。剛進入浴室時，血液會集中在頭部，如果馬上洗頭，可能導致頭部血流不暢，誘發腦血管疾病。圖乾淨，使勁兒搓。皮膚表面的角質層、脂質膜共同構成了皮膚

的屏障保護層，不但可以保護機體免受外界損害，還能防止體內營養物質尤其是水分的喪失。使勁兒用搓澡巾搓就會破壞這層保護膜。如果洗後用手指搓皮膚能聽見吱吱的聲音，就說明搓洗過度了。建議勤洗澡，而不是“攢着洗，用力搓”，可用柔軟的海綿蘸沐浴露輕輕擦洗，只在肘部、膝蓋等角質層厚的部位使用搓澡巾即可。

沐浴露一次擠很多。沐浴露一般都含有月桂酰胺丙基甜菜鹼，可激發某些化學物質快速滲透進入皮膚。如果長期過量使用沐浴露，這些化學物質被身體過量吸收，就會與鈣、鐵結合，殘留在皮下組織中，引發乾燥、過敏性皮炎等。另外，沐浴液中還有一種抗氧化劑BHT，當這種物質遇到月桂酰胺丙基甜菜鹼，也會變得異常活躍。建議儘量選擇沒有香味、功能簡單的沐浴露，每次用一元硬幣大小足矣，如果身上不臟，只用清水更好，洗後最好用保溼乳液塗全身。

## 專家不必再怕吃高膽固醇食物

美國最高營養顧問專家組決定取消長期以來對食用高膽固醇食物的健康警告。此舉或將改變人們40餘年來對健康飲食的固有概念。

膳食指導原則顧問委員會最新發現，高膽固醇食物不再是健康的“潛在殺手”。這與他們5年前的研究結論相悖。多年來，營養學專家一直警告人們不要吃太多的雞蛋、鵝蛋和蝦等食物膽固醇含量較高。但專家們發現，吃這些高膽固醇食品並不一定會提高人體血液中的膽固醇含量或增加患心臟病的風險。然而，儘管長久以來的健康建議有了一些改變，核心內容從沒有改變過。就是，人們要多吃水果蔬菜和全麥食物，少吃飽和脂肪、鹽和糖。另外，健康風險高的人，比如糖尿病患者，可能還是要避免高膽固醇食物。

華盛頓郵報說，專家組的最後報告還未推出，但結論已在去年12月做出，政府一般不大可能不採用專家組的建議。赫芬頓郵報2月10日報道稱，農業、衛生和公共事業部門將會在他們的2015年膳食指南中採納專家組的意見。據悉，這份膳食指南每五年發佈一次。美國聯邦政府以這份指南為標準搭配學校午餐和其他膳食項目。

### 適當憂慮

研究發現，那些被父母說成“異常快樂與性情樂觀”或“從來不發愁”的孩子，長壽率反而低。弗雷德曼說：“我們經常聽到的勸告是：要快樂，要高興，這樣才會健康。然而，新研究結果顯示，發愁有時也是件好事。”多項研究證實，適當憂慮有益健康，對男性而言，尤其如此。因為心中擔憂某事，便會全盤考慮各種可能性，做到有備無患。

### 做喜歡的事

研究發現，中年積極運動對長壽很關鍵。身體出問題才發誓要開始運動的人，往往難以持之以恆。做自己感興趣的活動，更能堅持。弗雷德曼表示，只要能從椅子上站起來，做什麼都行，如種花種菜、做木匠活、遛狗、去博物館等。

### 不過度樂觀

德國埃爾朗根-紐倫堡大學一項4萬名人參與的研究發現，過度樂觀的人更可能做一些高危險行為，如抽煙、酗酒、吸毒、飆車等，在10年里遭遇殘疾或死亡的風險更高。而對未來較悲

觀的人可能會更重視健康與安全，更懂得自我防護，並鼓勵身邊人一起行動。

### 喜愛社交

《美國科學院院報》刊登英國倫敦大學學院一項新研究發現，無論內心是否感到孤獨，沒有社交都會增加老年人的死亡風險。相反，社交生活能增壽，與親友保持聯繫、幫助他人等都可以。朋友不多的人，積極參加社區活動或志願活動也有相同效果。

### 保持成就感

很多人認為，早退休早享福。但新研究發現，與早退休無所事事的老人相比，退休後繼續做一些力所能及的工作的老人壽命更長。科學家表示，舒適的工作環境、事業成就感能讓人保持快樂。馬丁博士表示，事業越成功的人早死的可能性越小。有很多追求目標的人往往更長壽。雖然說在生活當中每個人都可能會遇到各種各樣不如意的事情，但是得不到緩解的話，那麼心情就會受到影響，而且這些負面情緒一直常伴着你，那麼就可能給你的心理健康帶來傷害，所以說還是應該保持積極樂觀的心理。



## 五種心理讓老人更長壽

預測死期的時代即將來臨了！芬蘭和愛沙尼亞的科學家發現新的血液測試方法。令人驚訝的是，這項發現只要透過簡單的血液測試，無論生病與否，都能預知壽命。

實驗花費5年的時間針對17000個健康樣本進行血液檢測，期間有684人死于疾病。透過核磁共振技術，科學家發現，這些亡者都有4個類似的生物標記。

他們血液中的血漿白蛋白、α-1-酸性糖蛋白、低密度脂蛋白的顆粒大小與檸檬酸鹽指數呈現上昇趨勢。因此，研究發現一個人的血液中有4項數據上昇，就代表未來極可能在5年內死亡。

而這些指標排在前20%的那些人，死于心臟病或癌症的可能性是含量最低的那20%人群的19倍。研究者認為這種生物標記是身體出現問題的警訊。

芬蘭的 Johannes Kettunen 博士表示：“十分有趣的是，這些指標反映著人們可能面臨的死亡，我們相信，在不久的未來，可以檢查出一些表面很健康，但實際上有着嚴重疾病的人們，幫助他們得到及時的治療。如果研究成功，未來將會廣泛被使用。”但是將研究成果應用於臨床前，還需要進行更多的研究。

## 驗血能預知死亡日期



## 別浪費了發芽大蒜

最近韓國的一項研究發現，發芽的大蒜比新鮮的大蒜含有更多的抗氧化成分，有着更神奇的功效！

### 發芽的大蒜更有益心臟健康

食用大蒜或服用含有大蒜提取物的營養

補充劑，通常被認為是降低膽固醇、血壓水平和患心臟病風險的一種天然方式。

近日，韓國慶北國立大學食品科學與生物技術學院研究發現：發芽的大蒜比新鮮的大蒜更加有益心臟健康，含有更多的抗氧化成分。發芽5天的大蒜，其抗氧化活性要強於新鮮的大蒜。

### 抗氧化能力更強

研究人員通過實驗發現：發芽五天的

用甚至要優於人參，也可提高人體對抗輻射的能力。此外，發芽的大蒜還含有不同的代謝產物，這就表明它生成了不同的物質。

發芽大蒜的提取物，在實驗室條件下，還能保護細胞免受某些類型的損害。值得注意的是，在室內陰涼通風處存放的大蒜發芽後可以吃，但在陽光照射到的地方存放的大蒜，發芽時大蒜表面會變綠，這樣就產生了生物鹼，最好不要吃。

### 獨頭蒜和紫皮蒜

獨頭蒜實際上是植株營養不足、發育不良、不能產生多瓣的大蒜鱗莖。其辛辣味獨特，具有一定的藥用價值，防癌作用要高於普通分瓣蒜。

大蒜根據外皮的顏色可分為白皮蒜、紫皮蒜、黑皮蒜等，其中白皮蒜和紫皮蒜比較常見。和白皮蒜相比，紫皮蒜口感更辛辣，活性成分大蒜素的含量更高，抑菌效果也更明顯。

1. 做菜要熱鍋涼油。很多人是鍋稍微熱了就加油，然後把油燒到冒煙為止，這樣炒出的菜是好吃，但你知道這樣的油對人體危害很大。植物油里面含有的反式脂肪很少。但是，油溫過高會產生反式脂肪。比如，經過高溫油煎油炸的食物，比如南瓜餅、炸雞塊、油條等就含有反式脂肪。而如果同一份油反復使用，也會產生反式脂肪。這裡提醒大家，烹飪時油溫別過高，使用過一次的油堅決倒掉，千萬不要循環使用，免得危害健康。所以烹飪時先把鍋燒得很燙，甚至有一點冒煙也沒關係，然後加油後可以馬上把蔬菜放入炒，絲毫不會影響蔬菜的口感，和你用高溫油炒出來效果一樣而且更加健康。

2. 炒蔬菜的時候記得要大火。這樣時間快，蔬菜里的維生素流失也少，蔬菜中所含的營養成分大都不能耐高溫，尤其是蘆筍、捲心菜、芹菜、甜菜和大白菜等有葉蔬菜，久炒久熬，損失的營養較多。有些蔬菜在這烹飪過程中加幾滴醋或者勾芡都可以很好保護蔬菜里的維生素。

3. 哪些菜需要焯水？怎么焯水？焯水可以使蔬菜顏色更鮮艷，質地更脆嫩，減輕苦、辣味，還可以殺菌。如菠菜、芹菜、油菜通過焯水會變得更加的綠。苦瓜、蘿蔔等焯水後可減輕苦味。扁豆中含有的血球凝集素，通過焯水可以除去。

4. 焯蔬菜時候，一般用沸水。在水中加點鹽和油，可以讓蔬菜色澤更加鮮艷，還能保持蔬菜的營養。在蔬菜投入沸水之前加鹽，在投入之後加油，蔬菜在鹽的滲透作用下所含的色素會充分顯現出來，而油則會包裹在蔬菜周圍，在一定程度上阻滯了水和蔬菜的接觸，減少了水溶性物質的溢出，還能減少了空氣、光線、溫度對蔬菜的氧化作用，使其在較長時間內不會變色。當然

焯好水也可以馬上放入冷水里，這樣也可以防止蔬菜變黃。

3). 可以使肉類去除血污及腥膻等異味，如牛、羊、豬肉及其內臟焯水後都可減少異味。如果說這是排毒也可以的哈！一般是在烹調前將肉

放入冷水中，加熱至水開，這樣可以更好的去除臟東西，也可以使肉質鮮嫩。

4. 如何切肉？記住一句話：橫切牛羊，豎切豬，斜切雞。豬肉的肉質比較嫩，肉中筋少，順着切就可以了。牛肉質老（即纖維組織），筋多（即結締組織多），必須橫着纖維紋路切，即頂着肌肉的紋路切（又稱為頂刀切），才能把筋切斷，以便于烹制適口菜肴。如果順着紋路切，筋體會保留下來，燒熟後肉質柴，咀嚼不爛。雞肉和兔肉最細嫩，肉中幾乎沒有筋絡，必須斜順着纖維紋路切，加熱後，才能保持菜肴的形態整齊美觀，否則加熱後，菜肴會變成粒屑狀。

5. 蔬菜应该怎么清洗？蔬菜買回家都要清洗，因為怕有殘留農藥，所以一定要在水里反復清洗，即使用浸泡法，過十分鐘後最好也要換一次水。

這裡我還是隆重推薦大家用淘米水，用淘米水洗菜能除去殘留在蔬菜中的部分農藥。因我國目前大多用有機磷農藥殺蟲，這些農藥一遇酸性物質就會失去毒性。在淘米水中浸泡10分鐘左右，用清水洗乾淨，就能使蔬菜殘留的農藥

成分減少很多。

6. 肉類應該怎么腌制？腌制肉，如果是為了讓肉嫩一些，就用水澱粉。用于去腥是用料酒、姜。用于入味自然就是鹽了。為了上色可以放少量的糖和醬油，或者老抽。腌制的時候一般水澱粉，料酒和鹽是不能少的，其他的視情況而定。生粉一般要後放，因為如果先放生

粉再放別的調料肉就不進味了。一般炒的、烤的肉菜都需要腌制，炖菜就直接焯水不用腌制。

7. 大蒜怎么剝怎么切？做菜少不了蔥薑蒜，但是很多人覺得剝大蒜切大蒜很麻煩，其實一旦掌握了方法是能節省很多時間的。干大蒜買來其實只要在開水里一燙就可以很利索的剝去大蒜的外衣，然後把用刀背壓扁大蒜，就可以切成蒜粒或者蒜泥了！

8. 做菜什麼時候加鹽？一般現在營養學家都提倡大家後放鹽，除了有些菜必須先放鹽的除外，比如做烤、炸類食物，後放鹽還有很多好處：當你在炒菜初期放入鹽當菜炒熟時會損失鹽的鹹味，如果在鹹味相同的情況下，後放菜的鹽量要少于先放的，所以後放能達到少放鹽的作用。當炒葉類蔬菜時如果先放鹽會讓蔬菜的鮮味和維生素損失，菜的色澤也不好。當然，後放鹽並不是說要關火的時候才放，要看你炒的菜品種，葉類的在關火前放好就可以，根莖和肉類的可以在菜8、9分熟的時候放，為了身體健康越往後放越好。

9. 蒸菜是最能保持食物營養的辦法？做菜從營養角度上講，油炸是最不健康的，要少吃，最健康的做菜方式自然是蒸，它能最大程度保留食物的營養的同時，熱量也沒有油炸的或者炒的菜熱量高，所以可以根據食材的不同特性嘗試多做蒸菜。

10. 煮飯用涼水還是開水？蒸飯煮飯都是淘米後放冷水再燒開，這已是司空見慣的事了，但事實上，正確的做法應該是先將水燒開，用開水來煮飯。那麼，這樣做的好處是什麼呢？1). 開水煮飯可以縮短蒸餾時間，保護米中的維生素。大米含有大量澱粉，用開水煮飯時，溫度約為100℃（水的沸點），這樣的溫度能使米飯快速熟透，縮短蒸餾時間，防止米中的維生素因長時間高溫加熱而受到破壞。2). 將水燒開可使其中的氯氣揮發，避免破壞維生素B1。維生素B1是大米中最重要的營養成分，而我們平時所用的自來水都是經過加氯消毒的，若直接用這種水來煮飯，水中的氯會大量破壞米中的維生素B1。用燒開的水煮飯，氯已多隨水蒸氣揮發了，就大大減少了維生素B1及其他B族維生素的損失。3). 開水燒飯還不容易粘鍋，產生的鍋巴也少。

## 入廚必知十個做菜小常識

