

吃了這麼多年的醬油，每次一到超市，看到琳琅滿目的醬油品種，就會“強迫症”、“選擇困難症”齊發，不知道該選哪一種。只到今天才知道，買醬油原來也有那麼多的學問，好不好吃在其次，關鍵是怎麼樣選擇對的、健康的。

超市的醬油品種繁雜，除了生抽、老抽，還有諸如海鮮醬油、增鮮醬油、菌菇醬油、兒童醬油等等，價格也比普通醬油相差好幾倍。這些貴醬油有沒有貴的道理呢？

**菌菇醬油、海鮮醬油**

實情：多添加了一些食品添加劑  
大部分海鮮醬油里壓根沒有海鮮，即使有，也只是一些乾貝成分，醬油中真正起到提鮮調味作用的是琥珀酸二鈉等食品添加劑。

菌菇醬油的主要成分還是普通醬油中的谷氨酸鈉（味精主要成分）、5'-肌苷酸二鈉、5'-鳥苷酸二鈉等，只不過添加了少量菌菇提取物等。

總之，各種口味的醬油層出不窮，但其本質都沒有改變，只不過添加了更多的鮮味物質。購買醬油時不要被各種絢麗的名稱蒙蔽了雙眼。買“原味”的、等級高的醬油就行，烹飪時要少量使用。

一句話總結：醬油別迷信那些花里胡哨的，買最普通的就行！

那麼，如何買到一瓶好醬油呢？

**三招教你挑選一瓶好醬油**

**1,看“氨基酸態氮”的指標**

首先看醬油瓶身“配料表”中的“氨基酸態氮”的指標！醬油好壞（營養和質量）主要就取決於這項指標了。一般來說，“氨基酸態氮”含量越高，則醬油品質越高，鮮味也就越濃。根據這個指標，醬油可以分為不同的等級：  
合格醬油：“氨基酸態氮”含量不得低於 0.4 克 /100 毫升；  
特級醬油：“氨基酸態氮”含量能達到 0.8 克 /100 毫升之高。

**2,看是“釀造”還是“配制”**

# 買醬油的學問



按照國家標準規定，所有醬油產品，都會在包裝上註明是釀造醬油還是配置醬油。這兩種醬油可是天差地別的：

釀造醬油：是用大豆加工副產品為原料經發酵製成，有國家標準（GB18186-2000）的嚴格規定。

配置醬油：一種是用“水解蛋白液”（即一種叫“氨基酸液”的）調製成。如果加工技術不好，水解蛋白過程中還會產生對身體有害的物質。

另一種是混入一些釀造醬油原汁的基礎上調制而來。

一句話總結：釀造醬油 PK 配置醬油，絕對是釀造醬油更好啊！

**3,看是“佐餐”還是“烹調”**

按照醬油的國家標準——GB/T18186-2000《釀造醬油》中規定：成品醬油的標籤上，必須標註“佐餐醬油”或“烹飪醬油”。

**烹調醬油：**

適合烹調菜肴（如做紅燒肉）加熱後再食用（等於消毒），故其衛生指標要求低一些。

一句話總結：佐餐醬油比烹調醬油更乾淨！用“佐餐”醬油烹調菜肴是可以的，而用“烹調”醬油直接涼拌或蘸食則不可取。吃醬油的一些講究

**1、這些人少吃醬油**

醬油雖好，但患有高血壓、腎病、妊娠水腫、肝硬化腹水、心功能衰竭的病人平時應少量食用，以免病情加重。

**2、顏色太深的不要買**

有人認為顏色越深的醬油越好。其實，正常的醬油顏色會稍深一些，但如果醬油色澤太深了，則表明其中添加了焦糖色，這類醬油僅僅適合烹飪紅燒菜肴。

**3、簡便方法防止醬油發霉**

醬油的儲存也要費心思，為了有效防止醬油發霉長白膜，可以往醬油中滴幾滴食油、放幾瓣去皮大蒜，或者滴幾滴白酒，都能起到比較好的防霉作用。



# 不想變腦殘？那就別帶手機上床

移動設備的普及給我們帶來的不僅僅是信息傳播的便利，還有全民亞健康。低頭刷手機成了每個人下意識的動作，飯前不刷吃飯不踏實，乘車的時候不刷渾身都不舒坦；睡前不刷沒辦法給一天劃上句號。但是你知道嗎，帶手機上床，不僅會把你拖入熬夜的深淵，還會讓你變腦殘呢！智能手機是一項偉大的發明，它為人類帶來娛樂、社交、信息等等，手機正在成為一切流量的入口。但是，你沒有意識到的是，雖然手機變得越來越聰明，人卻因為手機變得越來越笨。

**手指比大腦更重要**

加拿大心理學家 Gordon Pennycook 研究發現，用戶長期使用智能手機會導致人的認知、分析等能力減退。人類花了這麼久的時間才爬上食物鏈的頂端，強大的邏輯思考能力完爆其他物種，歸納整理、思考、辨別、判斷、想象力等一直是人類的驕傲。但是智能手機的出現讓很多人放棄了思考。只要動動手指就能得到答案，干嘛還要活動大腦呢？不得不說，大數據有好處也有壞處，它為人類提供了便捷的解決方案的同時，也讓大腦退居二線，成為手指的附庸。

研究表明，“那些更多使用分析思維的人具有更強的認知能力，也會更少花時間使用智能手機上的搜索引擎功能。直觀思維的人更願意選擇解決問題和知識獲取的捷徑，分析思維的人則更願意自己

揣摩，進而找到更為具體和符合邏輯的認知方法。”強大的手機正在剝奪我們分析思維的培養能力。

更嚴重的是，手機還影響了人的判斷能力。網絡時代信息發達，人們獲取信息的成本變低，個體發聲也比以往更為容易。人們下意識的縮短了做判斷的時間，靠主觀意識迅速做出判斷，網絡暴力的殺傷力變得尤為強大。網絡上很多謠傳事件的發生，都是因為吃瓜群眾的盲從心理，導致三人成虎，事情的本來面目淹沒在網友的口水。一大批不明真相的網民只憑着他人的三言兩語就立刻下判斷，也不去深入思考一下事件本身的合理性，最終給當事人的名譽帶來無法估量的傷害。

**注意力下降**

睡前玩手機的危害更大。很多人都有這種感觸，在本該睡覺的時候捧起手機，卻發現越玩越興奮。美國研究人員發現，在床上使用 2 個小時的手機、平板或者其他一些會發出光線的電子產品都會抑制褪黑激素的生成，進而影響人的生理周期，睡眠時間大大減少。也就是說，玩了手機 2 小時後，你就不得不多玩一個小時，因為你的大腦活躍度在升高，你已經睡不着了，睡眠質量自然也就降低。長此以往還會引起內分泌紊亂，女性容易罹患乳腺癌。

此外，人類邁入海量信息時代後，信息過載會引起焦慮和強迫，人們習慣了時不時的查看手機，老闆是不是在群裡下達命令了？女朋友是不是來信息了？久而久之會導致注意力下降。當人在深入思考的時候，不斷地被手機信息打斷，這會間接影響人深度思考的效率，自然也會影響智商。

手機為人類帶來的到底是進步還是退化，這是個值得探討的問題。

我們平時一直強調多喝水，多喝水。多喝水確實對身體有好處，但當你處於這 5 種情況的時候，先別喝水了！

**1、當你已經喝了夠多**

人在疑似感冒的時候，嗓子會不停發送“我渴，我需要水的滋潤”的信號，然後就會喝了一口又一口，一上午能喝到 3 杯。嗓子是舒服，但肚子受不了，會有明顯脹感，走路都彷彿能聽到水撞擊肚子的聲音。

那像這種情況，就不宜再喝水啦，先歇一歇，或者喝一口含着，不要急着吞。如果繼續喝不少水，其實就是在給腎臟及膀胱增加負擔。且會破壞身體的水鹽平衡，身體內水分太多，會導致細胞腫脹，出現噁心、嘔吐等不良現象，甚至引發低鈉血症。

**2、當你的尿已經變透明**

在適量喝水的情況下，人們的尿應該是淡黃色的。水喝的越少，尿液的顏色越黃。相反，水喝得越多，尿液顏色越淡，甚至淡成純淨水那樣透明的。喝水確實能給身體帶來諸多好處，但是也需堅持適度原則哦，多喝無益呢。

平時老聽人說一天要喝 8 杯水，但是水杯又有不同規格，且受到飲食影響，根本拿捏不準這個量的，你不如根據尿液的顏色，做個具體判斷。顏色太黃了，說明水喝少了，那隔天增加些水分。尿液都透明瞭，喝太多啦，可以減少水攝入量。

**3、當你剛吃完一頓大餐**

有些人在吃完飯之後，喜歡喝水或者喝湯，來漱漱口，潤潤腸。但這樣其實是不太好的習慣。一般來說，餐前喝水會更好，因為水可以先在胃里佔據一部分容量，辣相應的就減少了進食量，因為胃容量有限嘛。且適量水能參與胃消化，減輕其負擔呢。

但是，如果飽餐一頓之後，再喝一杯水，一方面會沖淡胃液濃度，不利消化。另一方面，這可能讓撐的感覺更強烈，然後導致腸胃不適啊，腹痛啊之類的。而且，會令你的腹部更滾圓，這可不利于減肥的計劃哦。因此建議飯後不要喝太多的水了。

**4、當你運動完大汗淋漓**

運動完，最想喝一杯水，而且大口大口喝。

# 這 5 種情況下 不能再喝水了

但是站在健康角度來看，這樣可不利于身體健康哦。因為運動的過程中，出了很多汗，意味着你的身體丟失了電解質，比如鉀，鈉等。此時，你需要的並不是單純的白開水，而是含有鉀、鈉等物質的飲料。比如淡鹽水。

建議運動前喝一小杯淡鹽水，然後運動完後再喝一杯。休息片刻，待到汗液揮發完畢，身體恢復正常，再喝幾口純淨水，然後洗個舒服的澡，洗掉身上粘膩感。

**5、當你準備入睡的時候**

話說，有的親經常忘記這一點，睡覺前總覺得口乾舌燥，所以會先喝一杯水，然後睡覺。如果能很快入睡，那基本晚上都不用起夜，因為睡死過去了。但是，如果遇着入睡變得困難的情況，那可能出現人沒睡着，水先消化完，然後尿意頻頻的現象。

睡前覺得口乾舌燥，可能是你洗澡的時候失水了，而未及時補充。建議大家在洗完澡後，可以補充一些水分，然後睡前再喝幾口，這期間有時間讓你如廁什么的，也不至於導致睡覺的時候頻繁起來。倒是懶星人的福音呢。

所以咯，有些時候多喝水未必是件好事呢。在以上 5 種情況之時，喝水就當減量咯。腎臟不太好的人，更應避免一次性喝太多水，不然會令腎臟遭受到更多傷害。總體來講，少量多飲，風險會小一些，無論何時何地何種情況下。



# 美加十大最髒蔬果 草莓連續兩年第一

面對超市里琳琅滿目的各種蔬果，你也許覺得不知道選擇哪種好，現在 2017 年最乾淨和最髒蔬果排名出爐了，它也許會成為你挑選蔬果的最佳指南。

近日，美國環境保護組織“環境工作組”（Environmental Working Group，簡稱 EWG）公佈了 2017 年 12 種最髒（2017 Dirty Dozen，即農藥殘留濃度最高）蔬果清單。該組織根據美國農業部（USDA）的資料，以美國本土蔬果農藥殘留量的多寡，列出“最清潔”與“最髒”的蔬果排行榜。其中草莓依舊排名第一，成為最髒的蔬果；菠菜則躍升為第二名。

據報道，美國農業部的研究人員此次分析了數千種蔬果樣品，在這些蔬果樣品中發現了 178 種不同的農藥和農藥分解產物。研究顯示，48 種常規蔬果中近 70% 的樣品被一種或多種農藥殘留物污染。還有一些蔬果甚至在洗滌後，仍然有農藥殘留物。

在最新的榜單中，農藥殘留量高（最髒的）蔬果依次為：

1. 草莓
2. 菠菜
3. 油桃
4. 蘋果
5. 桃子
6. 梨
7. 櫻桃
8. 葡萄
9. 芹菜
10. 番茄
11. 甜椒胡椒
12. 土豆

上述這些蔬果中，對許多不同的農藥殘留物的測試結果為陽性，並且含有比其它農產品更高濃度的農藥。

草莓被列為最髒的水果，含有至少 20 種農藥殘留物——這已經是草莓連續第二年在最髒蔬果清單上排名第一。

專家表示，草莓採摘後不宜直接吃，一定要採用採用正確的方式清洗之後才可以進食。營養師建議，由於草莓很嬌嫩，所以在用流水清洗時，水龍頭不要開太大，用小手洗，可用軟毛刷刷一下，也可用鹽水來泡一下，就不用擔心農藥的問題；至於出遊時現採的草莓，記住最好不要在採摘後直接吃。



在 2016 年之前，蘋果連續五年都是污染最重的水果，今年則降至第 4 位。

梨和土豆是最髒蔬果列表的新成員，取代了去年名單中的櫻桃番茄和黃瓜。

最髒水果中，除了草莓和蘋果之外，油桃、桃子、梨、櫻桃、葡萄這些我們常常隨手洗了就吃的水果全都躋身最髒榜單前十名。一個葡萄樣品里就能檢測出 15 種農藥殘留成分，桃子表

皮上的殺蟲劑成分也有不少。

需要注意的是，蘋果、油桃、桃子、梨這些水果，我們在吃之前最好削皮保證安全。像草莓、櫻桃、葡萄這一類的水果，也應該要徹底清洗乾淨後再吃。

華人們特別愛吃，覺得可以補鐵的菠菜這次也中槍了，而且排名高居第二。研究發現，菠菜樣品中的農藥平均殘留量為其它作物的兩倍，四分之三的菠菜樣品含有在歐洲禁止用于食物作物的神經毒性農藥殘留物。研究發現，這種農藥可造成幼兒行為障礙。

與此同時，EWG 也發佈了 15 種最清潔蔬果榜單。分別為：1. 甜玉米、2. 牛油果、3. 菠蘿、4. 捲心菜、5. 洋蔥、6. 冷凍甜豌豆、7. 番木瓜、8. 蘆筍、9. 芒果、10. 茄子、11. 蜜瓜、12. 奇異果（彌猴桃）、13. 哈密瓜、14. 菜花、15. 葡萄柚

研究顯示，榜單中的這些食品上檢測到的農藥相對較少，測試發現它們的農藥殘留總濃

度偏低。

除了美國之外，加拿大食品監察機構也一直在監控蔬果上的農藥殘留。2016 年，加拿大“環境工作組”（Environmental Working Group）公佈的最髒水果排名中，草莓也同樣高居榜首。

以下為 2016 年加拿大最髒蔬果排名：1. 草莓、2. 蘋果、3. 油桃、4. 桃子、5. 芹菜、6. 葡萄、7. 櫻桃、8. 菠菜、9. 西紅柿、10. 甜柿子椒、11. 紅果西紅柿、12. 黃瓜

加拿大 15 種最清潔蔬果榜單：1. 牛油果、2. 甜玉米、3. 菠蘿、4. 白菜、5. 甜豌豆、6. 洋蔥、7. 蘆筍、8. 芒果、9. 木瓜、10. 彌猴桃、11. 茄子、12. 蜜瓜、13. 柚子、14. 哈密瓜、15. 花椰菜

EWG 高級分析師索尼亞·倫德爾（Sonya Lunder）說：“如果你不想攝入受農藥污染的食品，無論購買常規產品還是有機產品，EWG 購物指南可以幫助你做出明智選擇。多吃水果和蔬菜是必須的，但對於農藥殘留多的蔬果，我們敦促消費者購買有機蔬果，如果你不想買有機蔬果，購物者指南則引導你購買農藥含量最低的成熟農產品。”

倫德爾說，減少幼兒接觸農藥的機會尤為重要。“即使低水平的農藥對嬰兒和幼兒也是有害的，父母應該採取措施降低兒童接觸農藥的機會，同時兼顧給嬰幼兒食用富含健康水果和蔬菜的飲食。”