

速凍食品化凍後,千萬別再進冰箱

你很可能有過如下的經歷,解凍了一包速凍的蝦仁,結果炒菜只需要用一小部分,於是便把剩下的放入冰箱冷凍室再次冷凍,以供下次食用。其實,這並不是一個很好的做法。

所謂速凍,顧名思義,就是迅速地冷凍。通過降低溫度和水活度抑制各種化學反應,延緩食物的變質。速凍過程涉及水分子結晶的過程,簡而言之,降溫的速度越慢,水分子形成的冰晶就越大。所以,迅速降溫的目的就是讓水形成的冰晶儘可能小,以儘可能不破壞食品微觀結構的完整性。

那麼食品加工中的“速凍”有多迅速,溫度又有多低呢?

通常的要求是在30分鐘內把食品中心的溫度降低到零下5攝氏度左右,然後放在零下18攝氏度的環境中保存。由於這樣速凍出的冰晶直徑小於100微米,而這個尺寸正好與大多數動物細胞的直徑(10-100微米)相當,所以冰晶會破壞食品中細胞膜的結構。這也是為什麼速凍食品口感不如新鮮食品

原因之一。

然而,這些冰晶卻難以傷及體積更小的細菌(直徑約0.5-5微米),也就是說這樣的溫度根本凍死不了細菌,它們只不過是由於溫度和水活度的降低,暫時進入冬眠狀態而已。

解凍,細菌班的春天。

除了冰淇淋等少數冷飲,大多數食品還是需要解凍、重新加熱甚至高溫烹飪才能食用。於是在解凍過程中會發生兩個重要的變化:一個是溫度的升高,一個是水活



度的升高。

當零下18攝氏度的帶魚升溫到室溫,隨著溫度和水活度的升高,各種可以導致食物變質的化學反應都逐漸加速,本來處於冬眠狀態的細菌也像迎來了春天一樣,紛紛甦醒。

你清細菌們醒來第一眼看到的是什麼情景?由於冷凍過程中細胞膜被冰晶破壞,解凍後細胞液都流了出來。對於細菌來說,那無異於一個快要餓暈的人突然看到噴香

誘人的水煮肉片和泛着油光的烤雞腿。可怕的是,細菌的繁殖可是呈指數增長的。常溫下只要短短幾個小時,就可能讓這坨帶魚中細菌的數量翻好幾倍。

這時候如果趕快把它做成紅燒帶魚吃掉,還不至於引起健康問題,但是如果重新放回冰箱,由於一般家用冰箱冷凍效果有限,通常需要幾個小時才能讓食品從內到外完全凍住,細菌仍然會利用這段時間再提高一下“班級成員”的“人口基數”。

另外,這一緩慢的冷凍過程會形成更大的冰晶,造成對帶魚細胞更進一步的破壞。等到下次再解凍的時候,由於更大的細菌“人口基數”以及破壞得更厲害的帶魚細胞,這坨被凍了兩次的、悲催的帶魚,就更容易在短時間內變質了,而貿然食用這坨帶魚的後果,就很可能是捂着肚子跑洗手間了。

對解凍後的食品進行二次冷凍非常不利於食品的保存,食物變質的風險會加大,所以解凍過的食品要儘量一次吃完。

從生氣到猝死會經歷三步



茶酚胺、皮質醇等激素,它們作用于血管內皮細胞、巨噬細胞等,導致內皮細胞損傷,白細胞遷移,發生局部炎症。

第二步,血管內皮細胞出現損傷後,炎症細胞會遷移至損傷處,血液中的脂質會局部沉積,導致動脈粥樣硬化的發生。

第三步,出現憤怒、沮喪等急性精神壓力時,壓力激素會讓血液中的炎症細胞遷移,促使動脈粥樣硬化斑塊破裂、脫落,局部形成血栓。

生氣時,我們常說氣死了,這個說法看似誇張,其實真的可能發生。歷史故事中有相關描述,最被大家熟悉的就周瑜被氣到吐血而亡。現代研究也證實,人真的能被氣死。

一項對5516例猝死病例進行的屍解分析研究顯示,發生猝死的首位原因是心源性猝死,而誘發猝死的首位因素就是情緒激動,佔所有猝死病例的25.66%。國外相關研究也發現,憤怒兩小時內心臟病發作風險是平時的4.7倍,腦卒中風險是平時的3.6倍,心律失常發病風險較平時明顯升高,這些都是猝死的重要原因。

德國慕尼黑工業大學近日通過動物研究發現,實驗鼠情緒激動時,體內會釋放大量腎上腺素和去甲腎上腺素,這會增加血管內的黏附分子,促使血液循環中的白細胞遷移到動脈粥樣硬化斑塊里,增加斑塊破裂和心源性猝死風險。

人從生氣到猝死,大體可能經歷三步。第一步,情緒激動時,體內會釋放大量兒

另外,情緒激動本身就導致心肌耗氧量增加,最終誘發心梗或心源性猝死。特別是對於一些本來就患有高血壓的患者來說,情緒劇烈變化時,腎上腺素和去甲腎上腺素釋放,會導致血管收縮,血壓飆升,一方面可能直接引發血管破裂、腦出血而猝死;另一方面,血壓越高,血管壁上的粥樣硬化斑塊受到的衝擊越大,一旦脫落堵塞血管,就會導致腦梗或肺栓塞。

除了生氣,只要情緒過度波動,如傷心、驚恐等,都可能引發猝死。不良情緒對身體影響極大,所以要特別注意控制不良情緒,特別是高血壓、冠心病、糖尿病等患者,要學會放鬆心情,不以物喜不以己悲。如果實在忍不住想發火,最好暫時離開當下所處環境,通過散步、深呼吸等方式轉移注意力,還可以在心中問自己:為什麼生氣?是否值得?如果因情緒過激而發生胸痛、胸悶、嘔吐、呼吸困難、出汗、頭暈、抽搐、心悸、意識障礙,一定要及時撥打120,等待專業救援人員的救治。作者:薛超

當代的年輕人由於經濟壓力大,一個家庭生一兩個小孩都是比較正常的,但你知道吉尼斯世界記錄上有一位俄國女性一生竟然生下了69個孩子,直至今日,還沒有人打破這個世界紀錄。

這位“英雄”母親是來自於18世紀的瓦倫蒂娜-瓦西爾耶娃。她在15歲的時候嫁給了丈夫費奧多爾-瓦西爾耶維,於是兩人就開始了浩浩蕩蕩的“造娃”之旅。

瓦倫蒂娜-瓦西爾耶娃一生共共生育了27次,其中包括16對雙胞胎、7對三胞胎、4對四胞胎,總共69個孩子。這些孩子中只有2個在嬰兒時期死亡,其餘的孩子都順利活到了成年。

女性能生產多少個孩子與女性排出的卵子數量和質量有很大的關係。一般情況下,女性從卵巢發育到絕經期,大約會生出30到40萬顆卵子,但不是所有的卵子都會成熟,極大部分在形成的時候會已經萎縮退化。

正常情況下,女性每個月會排出1-2個卵子,按照每個月1顆的數量計算,女性一生可以排出400-500顆成熟的卵子。換言之,女性一生有500次的受孕機會。但女性的生育年齡有一定的限制,第一次來例假一般在12歲左右,絕經在45-50歲,正常的生育期間只有30多年。以40年生育期為假設,中間不間斷懷孕的話,女性一生最多可懷孕48次。

當然,上述的數值只是個假設,一般沒有女性會如此頻繁的懷孕,真能懷上身體也受不了。

不過對於懷孕這件事,有時候也是可遇不可求,有的女性很容易就懷孕,而有的女性不管怎麼努力也懷不上,女性的生育能力到底和什麼有關?

大多數“易孕體質”的女性,不外乎有三個共同特點:首先是月經規律正常,這樣就可以在排卵期的時候進行備孕,懷孕幾率自然就大;其次體重也是一個重要因素,過重或過輕的女性,都不容易懷孕;最後生育年齡也很重要,女性最佳的生育年齡一般為20-34歲,這個階段的女性較容易懷孕且懷孕過程中的風險性會低一些。

另外,不容易懷孕的女性,也可能是自身輸卵管因素、子宮病變等因素引起。當然,長期懷不上也不一定是女性自身的問題,還可能與男方少精症、弱精症以及精子畸形等因素相關。



如果不避孕,女性一生能生多少個孩子

為什麼每天凌晨3點就醒?這是健康問題嗎?

是不是您經常在凌晨3點從睡眠中完全清醒過來?這是很多人都會經歷的夜間覺醒。

整晚醒來幾次是一種自然現象,通常是由於睡眠結構所致,睡眠結構是一個人每晚循環的睡眠階段。這些覺醒通常只持續幾秒鐘到幾分鐘——如果它們在一晚發生得太頻繁,或者重新入睡受到干擾,這可能是一個問題。以下是專家所說的可以提供幫助的建議。

為什麼你可能會醒來?

西雅圖維吉尼亞梅森森會健康中心的神經學家布蘭登·彼得斯·馬修斯醫生說,睡眠結構是指人們在夜間以大約90至120分鐘的間隔循環經歷的四個睡眠階段。

馬修斯說,這個周期從淺度睡眠開始,然後過渡到深度睡眠,然後進入第三階段的最深度睡眠,通常稱為“慢波睡眠”。在第四階段,即快速眼動(REM)睡眠期間,大腦活動達到幾乎達到清醒時正常活動的水平,他說,在這個階段之後,人們通常會自然醒來,一旦他們重新入睡,循環再次開始。

“因為我們傾向於每晚大致在同一時間上床睡覺,而且這些周期的長度大致相同,所以我們可能會在夜間同一時間醒來,”彼得斯·馬修斯說。大多數的覺醒都是短暫且容易忘記的,但“晚上可能有一兩個周期,我們會醒來,看看時鐘知道幾點了。”

克利夫蘭診所行為睡眠醫學項目主任米歇爾·德魯普醫生說,只要在大約5到10分鐘內重新入睡,整個晚上

醒來幾次通常不會對健康造成影響。

另一方面,當人們發現自己在一小時內醒來多次時,這可能會導致睡眠周期支離破碎,並且個人可能無法獲得任何深度睡眠,德魯普說。她補充說,這些頻繁的覺醒可能是睡眠障礙的徵兆,例如睡眠呼吸暫停或夜尿症。

當人們在半夜自然醒來時,他們更有可能記得發生在後半夜的事情。那時人們通常有較長的快速眼動階段(淺睡眠),而前半夜則有較長的深度睡眠階段。

“人們會說,‘哦,我睡了四個小時,睡得很踏實。然後我覺得我有更多的清醒。根據我們的睡眠結構,這也是非常正常的,’”德魯普說。

彼得斯·馬修斯說,一個人對覺醒的情緒反應通常會帶來挑戰,如果他們的反應引發了長時間的清醒,可能會導致繼發性失眠。

“如果有人半夜醒來,他們做的第一件事就是看鬧鐘,看看現在幾點了,這會讓他們在預計第二天的情況下感到沮喪、不安或焦慮——這就是他們的反應這是有問題的,”他說。

夜貓子還是早起的鳥兒?

密歇根大學安娜堡分校醫學睡眠障礙中心的睡眠醫學醫生、神經學家Cathy Goldstein表示,人的晝

夜節律或內部24小時生物鐘也可能發揮作用。

您的晝夜節律會告訴身體何時該睡覺,並且往往與您過去的睡眠-覺醒周期以及全天接觸光線的情況一致。戈德斯坦說,如果這種節奏被打亂,或者睡眠-覺醒周期發生很大變化,身體就不會清楚何時進行高質量的深度睡眠。

“晝夜節律是我們內部的生物鐘,它在我們清醒的時候計時,在我們睡覺的時候計時——它計時我們大部分的生理過程,所以我們的身體在一天中正確的時間做它需要做的事情,”戈德斯坦說道。

晝夜節律和睡眠結構會隨着年齡的增長而變化,這可能就是為什麼有人會覺得自己年輕時睡眠更深。她補充說,隨着人們年齡的增長,他們往往會花更多的時間處於淺度睡眠階段。戈爾茨坦說,

這些周期是固有的,也可能使某人成為夜貓子或早起的鳥兒,並且可能會導致難以跟上與個人生物周期不符的工作時間表,從而導致白天嗜睡。

通常,即使有人早起工作,在允許他們獲得充足睡眠的時間入睡也可能是一個挑戰。戈德斯坦說,更重要的是,許多夜貓子在周末往往會睡得很晚,這可能會導致被稱為“社交時差”的睏倦,並會削弱晝夜節律,可能會導致深度睡眠減少並導致更多的覺醒。

但有一些方法可以改變你的生物鐘。

如果無法再入睡該怎麼辦?

每天在同一時間入睡和起床,以及全天接觸自然光並在夜間調暗人造光,將有助於增強您的晝夜節律幅度(周期的高峰和低谷),從而產生更多安寧的睡眠。

在自然入睡前幾個小時服用極低劑量的褪黑激素(不超過半毫克)也可能有所幫助,這可能有助於提前調整生物鐘。

半夜醒來時最重要的事情就是不要看時鐘。如果鬧鐘沒有響,說明還沒有到起床的時間。現在是什麼時間並不重要。你可以翻個身,舒服一點,然後再回去睡覺。

如果您在15分鐘內沒有重新入睡最好起床。建議進行一項安靜的活動,可以幫助人們再次感到困倦,可以是冥想或聽音樂。

“我們的大腦具有高度聯想性,並且很容易受到調節,因此如果我們在醒着的情況下長時間躺在床上,我們的大腦就會開始將床與清醒的活動聯繫起來,例如擔心和做各種事情除了睡眠之外,所以起床會打破這種聯繫,”德魯普說。

確保覺醒不是由外部因素引起的,例如睡眠夥伴的干擾也很重要。“優化睡眠環境很重要。有時意味着將寵物鎖在臥室之外,並優化臥室環境內的噪音、光線和溫度。”

如果覺醒是由你的睡眠結構自然引起的,並且不會影響你第二天的功能,那麼就沒有什麼可擔心的。

