

炒完菜别关油烟机 这些坏习惯要改掉

很多人都知道,外面餐馆的饭菜虽然美味,但通常重油重盐,多吃对身体健康有害而无益,因此,人们偏向吃“住家饭”,但在家自己煮就真健康吗?这未必,很多人没有注意到的是,一些做饭时的习惯,却会让癌症找上全家人!

炒菜后不刷锅

每煮完一道菜都要刷锅。但一些人觉得炒完菜可以利用底油继续烹调下一道菜,省事又省油。但其实看似干净的锅表面,会附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物。

炒完菜立刻关油烟机

为了省电,很多人炒完菜立马就会关掉油烟机。但油烟机排除废气是需要时间的,炒菜结束后仍有未排干净的废气残留在厨房,如果炒菜时火特别大,且肉、菜有部分烧焦的话,会引发有害物质释放,对呼吸系统产生危害,有诱发肺癌的可能。



油冒烟时才下锅

很多人会等到大火把油锅烧得滚滚冒烟,才把菜肉倒下去爆炒,觉得这样容易炒熟,可以节约燃气。其实当看到油锅冒烟时,油温往往已经达到200℃以上,此时才把菜下锅的话,油脂和蛋白在高温下会产生芳香烃和碳化物质,这些都是致

癌物,会增加患胃癌等癌症的风险。

使用回锅油

煎炸过后锅里的油还剩很多,很多人不舍得倒掉,还会再次用来炒菜或油炸。但使用过多次的油,里面残留致癌物的成分会大量增多,除了上面提到的苯并芘,还有些醛类、杂环化合物等。(杨锐)

秋吃枸杞明目养肝,但80%的人都吃错了

枸杞具有增强机体免疫功能,抑制肿瘤、降血糖、降血脂、抗疲劳、滋补肝肾、益精明目等功能作用。如何吃枸杞才能获得更多的营养?

枸杞营养丰富

维生素C含量高:枸杞子中维生素C的含量竟然是柑橘的500倍,如此强大的含量,其美容养颜的效果更是不可忽视。

类胡萝卜素含量高:枸杞子是β-胡萝卜素最丰富的来源,所含有的β-胡萝卜素,比胡萝卜本身还要多;β-胡萝卜素,在进入人体后会转变为维生素A,不仅可以明目,更能提高机体的免疫能力,预防感冒等呼吸道疾病的发生。

抗氧化能力强:枸杞子的抗氧化能力远远超过蓝莓,丰富的β-胡萝卜素和维生素C以及玉米黄素,都是非常好的抗氧化营养素,不仅

可以清除自由基,预防癌症,还能延缓皮肤的衰老速度。

多糖物质含量高:枸杞子中的多糖类物质含量可达到枸杞干重的5%左右,多糖类物质,不仅可以保护肝脏,提高免疫能力,还能够起到抗肿瘤的效果。

如何吃枸杞更健康

如此好的枸杞,拿来泡水喝却比较浪费。即使是煮粥的时候放入几粒枸杞,营养物质也难以全部吸收。在喝完枸杞水以后不要把枸杞子倒掉,捞出枸杞嚼碎食用,枸杞中的营养成分吸收更加充分。但是在嚼着吃枸杞的时候也要注意,食用枸杞的数量要适当减少,以免造成滋补过度。

两种人最好别吃枸杞

阴虚人群吃枸杞易上火:因为



枸杞性甘,温和,用量过度能造成上火,尤其是生吃时更应减少用量。

感冒发烧都别吃:枸杞虽有很好的滋补和治疗作用,但也不是所有的人都适合服用的。由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。患有高血压、性情太过急躁的人,或平日大量摄取肉类导致面泛红光的人最好也别吃。(杨锐 整理)

健康小贴士

秋冬腿脚怕冷,转转脚腕

转脚腕这一简单的动作不仅利于运动前的热身,还有着不错的保健效果。转脚腕的好处:1、矫正骨盆。转脚腕能放松髋关节,矫正骨盆。2、转脚腕有利矫正小腿骨骼不正,消除小腿肚多余赘肉。3、转脚腕可以加速腿部末梢血液循环,改善脚冷。4、疏通经络。

流鼻涕,睡前热敷鼻子

秋季,过敏性鼻炎和哮喘也极易复发。深夜气温较低,症状会加重,不妨在睡前热敷鼻子,可以扩张血管,改善血液循环,使鼻子变得通畅。把毛巾放入稍烫手的热水中浸透,然后将其放在鼻子上,反复热敷几次就行了。

清蒸大闸蟹,补钙养筋

秋季正是大闸蟹上市季节,螃蟹具有清热解毒、补骨添髓、养筋接骨、活血祛痰等功效,对于腰酸背痛、骨质疏松等有一定的食疗效果。清蒸蟹能最大程度保持蟹香的鲜美和肉质的营养,食补功效也最佳。但蟹肉性寒,虚寒体证人士不宜食用。

秋天可以吃姜吗?

“一年之内,秋不食姜”。秋天真的完全不能吃姜吗?中医认为,秋天燥气伤肺,生姜属于热性的辛辣食物,过多食用容易使人体产生内热,出现“上火”的症状。但谚语的本意是提醒大家,在秋天吃姜要适量,但并不是完全不能吃,只要不过量,就不会对人体造成大的损害。

补药一堆,不如黑豆一把

有“豆中之王”美称的黑豆,受到很多人的喜爱。黑豆6大好处:1、降低胆固醇;2、补充雌激素;3、提高肾脏功能;4、维持血压平稳;5、缓解膝盖疼痛;6、美化肌肤。黑豆的营养吃法有很多,搭配谷物熬粥或搭配肉类熬汤都是不错的选择。

木耳白菜汤清肠通便

黑木耳含膳食纤维能促进胃肠蠕动。白菜具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便等功效。二者搭配,不但色彩上黑白分明,口感口味互相补充,通便效果也是相得益彰。木耳白菜汤的做法很简单,把黑木耳用水泡开,将大白菜叶切段,一起放入锅中加入调料煮熟即可。(综合)

资讯

杨向东当选省老年医学学会 结直肠癌专业委员会主任委员

10月8日,“四川省老年医学学会结直肠癌专业委员会成立大会暨中西医结合结直肠癌诊治新进展及微创手术新热点学术研讨会”在蓉召开,来自成都、泸州、南充、绵阳、宜宾等省内近百名结直肠及消化肿瘤专家、学科带头人及青年骨干参会。

教育部长江学者、国际著名专家、四川大学华西医院周总光教授、原泸州医学院附属中医院院长刘金龙教授等15位专家受邀担任专委会特聘指导专家。成都直肠癌防治中心首席专家、成都肛肠专科医院院长杨向东教授全票当选为首届专业委员会主任委员、副院长张琦教授当选副主任委员,同时获选副主任委员的还有泸州市人民医院姚健教授、四川省肿瘤医院刘超教授、西南医科大学附属医院李五生教授、成都中医药大学临床医学院由凤鸣教授及绵阳市第八人民医院何海军教授。

杨向东表示,他希望通过专委会的成立立足于结直肠肿瘤防治临床实践,专注临床中西医结合研究,加强学科协作,不仅是提供交流合作的平台,还将搭建起结直肠癌研究通往世界学术舞台的桥梁,推动结直肠癌临床事业蓬勃发展,为广大患者带去福音。(杨锐)

四川森林自然教育 暨老虎沟森林自然教育基地开营

9月30日,中国·四川首届森林自然教育大会——老虎沟森林康养暨自然教育基地揭牌仪式在煎茶街道老村老虎沟森林庄园举行。省生态文明促进会会长余国成向老虎沟森林农庄设立自然教育基地授牌。省关工委副主任陶智全宣布开营活动正式开始。据介绍,老虎沟森林自然教育基地以“倡导公众参与森林自然教育,践行绿色发展,培育生态文化”为原则,促进孩子释放天性,激发自身潜能,独立自由发展,培养遵循自然规律的健康心智,促进孩子个性化的成长。(杨锐)

鼓励学习传播正能量 行业学会为专家订阅华西都市报

10月12日,成都市营养与保健科技学会为25个专家学者订阅了2017年度华西都市报,同时也享受了同份数的《华西社区报》免费赠阅。网络时代,成都市营养与保健科技学会为何订报?该学会常务副理事长兼秘书长吴周平说:一、华西都市报和华西社区报都属本土主流媒体,权威性、公信力很强;二、相比网络媒体,纸媒在健康领域的真实性、权威性明显占优;第三、订阅报纸主要是鼓励和加强学习,同时延伸会员增值服务,发挥团体的学习正能量,传播正能量。(杨锐)

生活支招

颈部僵硬,按按“肩井穴”



经常低头玩手机、用电脑,易造成颈部肌肉紧张,导致脑部供血不足,引发头痛。大家不妨试试按摩肩井穴。肩井穴位于颈部后面最突起的骨头与肩部连线的正中,按摩时用中指按住对侧的肩井穴,并转动与肩井穴同侧的胳膊。