

1、隔夜茶不能喝
隔夜茶因時間過久,維生素大多已喪失,且茶湯中的蛋白質、糖類等會成為細菌、霉菌繁殖的養料,所以,人們通常認為隔夜茶不能喝。

2、隔夜銀耳能不能吃
銀耳湯是一種高級營養補品,但一過夜,營養成分就會減少並產生有害成分。因為不論是室內栽培的銀耳和椴木野外栽培的銀耳都含有較多的硝酸鹽類,經煮熟後如放的時間比較久,在細菌的分解作用下,硝酸鹽會還原成亞硝酸鹽。

人喝了這種湯,亞硝酸就自然地進入血液循環、血液里的紅血球里有血紅蛋白,能攜帶大量的氧氣供機體需要。

但是亞硝酸起反作用,使人體中正常的血紅蛋白氧化成高鐵血紅蛋白,喪失攜帶氧氣的能力,造成人體缺乏正常的造血功能!

3、隔夜開水都不能喝?
把自來水燒開 3~5 分鐘,亞硝酸鹽和氯化物等有害物的含量最低,最適合人們飲用。

少喝隔夜開水:亞硝酸鹽在人體內可形成致癌的亞硝胺。有專家發現,開水中的亞硝酸鹽含量較生水為高。而且反復多次煮沸時間過長或

超過 24 小時的開水,亞硝酸鹽的含量均明顯升高。開水放置 24 小時後,亞硝酸鹽含量是剛燒開時的 1.3 倍。

居民有愛喝開水的習慣,最好是現燒現喝或只喝當天時間過長的開水。

4、隔夜的雞蛋能不能吃?
隔夜雞蛋,可以吃嗎?
北方人:可以,君不見茶葉蛋通街賣!

南方人:不可以,特別是男人,因為會得小腸氣、陰囊腫大!

科學家:不一定!因為雞蛋如果沒有完全熟透,未熟的蛋黃隔夜之後食用,在保存不當的情形下,營養的東西容易滋生細菌,因此會有害健康,例如:造成腸胃不適、脹氣等情形。但是如果食物(蛋)已經熟透,而且以低溫(一般冷藏的溫度)密封保存得當,一般可以保存 48 個小時都沒問題。

從科學家的提示中我們可以知道:雞蛋隔夜能不能吃,不單單要看是否加熱了,而是要在第一次煮雞蛋的時候把雞蛋給煮熟了,只有在第一次煮雞蛋煮熟之後,隔夜再煮熟吃是沒有問題的。



茶葉蛋也就是這個道理,可能大家不知道,茶葉蛋是煮兩遍的,第一遍煮熟,第二遍將蛋皮敲碎,加茶葉等輔料,再煮,所以茶葉蛋肯定是熟的,現在有些人愛吃半生半熟的雞蛋,(蛋黃是半液體狀)那種雞蛋就不能隔夜吃了,即使第二次煮熟了,也不要吃了。

5、隔夜葉菜不要吃
由於部分綠葉類蔬菜中含有較多的硝酸鹽類,煮熟後如果放置的時間過久,在細菌的分解作用下,硝酸鹽會還原成亞硝酸鹽,有致癌作用,加熱也不能去除。

通常莖葉類蔬菜硝酸鹽含量最高,瓜類蔬菜稍低,根莖類和花菜類居中。因此,如果同時購買了不同種類的蔬菜,應該先吃莖葉類的,比如大白菜、菠菜等。

如果準備多做一些菜第二天熱着吃的話,應儘量少做莖葉類蔬菜,而選擇瓜類蔬菜。

6、家庭滷味糟貨不要隔夜吃
滷味和糟貨都是上海市民喜歡吃的時令菜,不少市民還喜歡把吃剩下的滷味糟貨放冰箱“過夜”,可這種做法有很大的食品安全隱患。

預防食物中毒,春夏季節吃滷味糟貨不要隔夜。

散裝滷味是要當天吃完,不可隔夜的。從食品安全角度講,這是不衛生的,可能的話最好不要吃隔夜糟貨。

食品專家提醒,即使放在冰箱里的食物,也並非絕對“保險”。冰箱里易孳生霉菌,還有嗜冷菌等。

7、海鮮品不能隔夜
不該食用的隔夜食物還有魚、海鮮、涼拌菜等。

魚和海鮮隔夜後易產生蛋白質降解物,會損傷肝、腎功能。

涼拌菜由於加工的時候就受到了較多污染,即使冷藏,隔夜後也很可能已經變質,應現制現吃。

8、隔夜湯怎麼辦?
廣東人喜歡煲湯,喝不完的湯放入冰箱里,第二天煮滾了再喝。這種隔夜湯對身體好嗎?

健康吃法:最好的保存方法是湯底不要放鹽之類的調味料,煮好湯用乾淨的勺子勺出當天要喝的,喝不完的,最好是用瓦鍋存放在冰箱里。

因為剩湯長時間盛在鋁鍋、不銹鋼鍋內,易發生化學反應,應盛放在玻璃或陶瓷器皿中。

關於洋蔥你需要的了解的幾件事

1.春夏肉厚,秋冬更辣。

在春夏兩季,我們能買到的是新鮮的洋蔥。這種洋蔥最外層的皮肤更薄,而肉質更厚,水分更多,同時辣味也小一些。而在較冷時候的洋蔥大多是經過儲存的,它們的辣味更刺激,皮更厚,水分少一些。

2.要在暗處儲存。

買洋蔥的時候,要買那種在手里掂起來很沉,表皮乾燥、緊實,沒有擦傷,也聞不到味道的(因為洋蔥在被擦傷或劃傷的時候會釋放出氣味)。買回來的洋蔥要放在低溫、乾燥、黑暗且通風良好的地方。千萬不要把洋蔥放在塑料袋里——這樣本來耐放的洋蔥很快會腐爛。

3.紫皮洋葱辣,白皮洋葱甜。

常見的洋蔥

白皮兩種。白皮柔嫩,水分和甜時間煮煮後的色澤及比較適合鮮或炖煮;紫質微紅,辛適合炒或做拉。紫皮洋好一些。

4.炒焦

濃。

洋蔥能給菜

主的濃鬱口感和漂亮的

秘訣。具體做法是:鍋里倒

一點油,放入切好的洋蔥,用小火加熱使洋蔥緩慢充分地釋放出糖分。偶爾翻炒一下可避免粘鍋,蓋上鍋蓋能保持溫度和濕度。

5.生洋葱帶出清涼感。

生洋葱味道有些冲,但正是這些味兒冲的物質具有抗癌等優秀的保健功能。如果想更多地從洋蔥中獲得健康,生吃或拌沙拉是最好的辦法。在吃牛羊肉等味重油膩的食物時,搭配生洋葱,能起到解膩的作用,帶出清新的薄荷感。

6.怎么切洋葱不嗆人。

洋蔥一切開,里面的硫化物就會發生反應,嗆得人直流眼淚。教大家一個簡單的辦法:洋蔥放在冰箱里 10—15 分鐘後再切。另外,用越鋒利的刀切,洋蔥嗆人的機會就越小。此外還要最後切根部,因為根部的硫化物含量最高。

7.洋葱還有這些親戚。

大葱,許多廚師只用大葱白色和淺綠色的部分,它的辣味比洋葱淡,煮熟後味道更加柔和。細香葱,在攤蛋餅、做湯的時候放一點,能帶出一點洋葱味,並有鮮香味。大蒜,比洋葱的水分低,糖分更高。它們在風味和保健價值上和洋葱都有相似之處。



分為紫皮和洋蔥肉質度皆高,長有黃金般富甜味,比食、烘烤皮洋葱肉辣味強,生菜沙葱營養更

一點,風味更

香帶來微甜為

焦糖色。要達到

秘訣。具體做法是:鍋里倒

豆腐雖好 不能貪吃

豆腐的養生保健作用,在很多中醫書籍中都有記載,最近在網上看到許多豆腐瘦身食譜,諸如:四款魔力豆腐瘦身食譜之類,更有姐妹會嚴格按着瘦身食譜進食,這感到十分危險,希望給大家一個提示:豆腐雖好,不能貪吃!

先瞭解一下豆腐好在哪里:

現代科學研究則表明,豆腐的營養成分中,40%是蛋白質,25%是碳水化合物,20%是油脂,而且多元不飽和脂肪酸高達 61%,加上各種礦物質、維生素,營養成分並不輸肉類,又不含膽固醇。

優點:豆腐是“抗癌明星”

在承認豆腐的營養價值的同時,我們也要警惕過量食用對身體造成的危害。豆腐,可是一個“兩面派”哦。豆腐的“第一張臉”——“抗癌明星”。近十年來,許多研究發現,東方人罹患肺癌、大腸癌、攝護腺癌的機率是

西方人的四分之一。研究者認為東方人嗜食豆腐是原因之一,因為黃豆蛋白中,含有高量的異黃酮素(異黃酮素對男性也有幫助。)研究顯示,常吃黃豆類食物的日本男性,罹患攝護腺癌的機率比西方男人低。

此外,除了預防癌症,多吃豆腐也能降低血中膽固醇,減少罹患心臟疾病的機率,以及預防老年痴呆症。

最近研究發現老年痴呆症患者的腦組織中,卵磷脂濃度有下降的情形。因此,推測老年痴呆症可能和卵磷脂的缺乏有關。而卵磷脂的最佳來源之一,正是黃豆。

缺點:偏食豆腐輕則導致痛風、腎病

豆腐的“第二張臉”——過量食用有損健康。豆腐雖好,可過量也會危害健康。老年人以及腎病、痛風的患者,更要控制食用量。

在正常情況下,人們攝入的植物



蛋白質經過代謝變化,最後大部分成為含氮廢物,由腎臟排出體外。

人到老年,腎臟排泄廢物的能力下降,此時若不注意飲食而大量食用豆腐,攝入過多的植物性蛋白質,勢必會使體內生成的含氮廢物增多,從而加重腎臟的負擔,使腎功能進一步衰退,不利于身體健康。

製作豆腐的黃豆含有一種叫皂角苷的物質,它不僅能預防血尿酸濃度增高的患者,若多食豆腐容易導致痛風發作。

健康專家警告:一半美國人 2030 年變肥胖

健康專家警告說,在全球主要經濟體中,英美的肥胖問題很普遍,如果這個趨勢持續下去,半數美國人將在 2030 年變成胖子。

最新研究顯示,肥胖正取代煙草,成為單一導致慢性非傳染性疾病的主要原因,而這本來是可以避免的。

由於肥胖的人數增加,美國在 2030 年時,將額外增加 780 萬糖尿病患者、680 萬心臟病和中風患者,以及 53.9 萬癌症患者。

美國紐約哥倫比亞大學公共衛生學院研究小組發現,目前在美國有 32%的男性、35%的女性患有肥胖症。

報告警告說,英國在 2030 年時,男性肥胖患者將增至 41%至 48%,女性肥胖人數將增至 35%至 43%。

由於肥胖,英國在 2030 年時將



額外增加 66.8 萬糖尿病患者、46.1 萬心臟病患者和 13 萬癌症患者。

普遍性
由於吃得太多,再加上缺乏運動,肥胖已成為容易影響人們身體健康

的問題,而且具有普遍性。

肥胖可導致心臟病、中風、糖尿病、各種癌症、高血壓和高膽固醇等。

健康專家警告說,由於肥胖患者增多,美國每年的醫療開支將額外增加 660 億美元,英國則每年增加 20 億美元。

目前,全球有 15 億人口體重超重,另有 5 億人肥胖,1.7 億兒童體重超重或太胖。

肥胖問題也開始困擾傳統飲食習慣相對較為健康的東方國家。

世界衛生組織一項統計顯示,在日本和中國,目前每 20 名女性中就有一名肥胖者。

Relax.
And smile.

Hudec
Dental

牙科診所
克里夫蘭 中國城

Dr. Lei Kao, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 44114
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網址: www.hudecdental.com

WE ACCEPT CARE SOURCE FOR ADULTS AND CHILDREN

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

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務