

這些被你扔掉的蔬菜部位很營養

你家廚房里的垃圾桶,是不是每天都滿滿地裝着大量的垃圾?其中的一多半,恐怕都會來自於你丟掉的食物原料吧。

人類的食物原料,歸根到底是來自於自然界的各種生物,也就是植物、動物和微生物。植物有根、莖、葉、花、果實、種子幾個部位之分,蘑菇也有菌傘、菌柄的部位之別。動物呢,也有骨、軟骨、肉、血、內臟、皮等不同組成部分。對於一個活的生物體,這些部分當然都很重要,缺一不可。然而,人們把它們當成食物的時候,卻習慣於留下一部分,扔掉一部分。留下來的一部分給我們提供了營養,而扔掉的部分,就成了污染環境的“廚余垃圾”。

為什麼要扔掉它們呢?理由很多,或者是因為口感差一點,或者是因為看起來難看一點,或者,沒什麼理由,就是看見父母當初把它們扔掉,是一種習慣而已。可是,你到底扔掉了什麼?扔掉的部分當中,有沒有讓人大呼可惜的東西呢?

不良傳統 1:

- a.切掉油菜和芥菜的鮮嫩綠葉
- b.扔掉高笋的葉子
- c.扔掉白菜的老葉。

評點:蔬菜的幾乎每一個部分都有營養價值,而其中綠葉是植物合成營養成分的工廠,也是營養之精華所在。扔掉它會極大地降低蔬菜的營養價值。比如說,白菜外層綠葉中的胡蘿蔔素濃度要比中心白色葉子高十幾倍,維生素C也要高好幾倍呢。又比如說,高笋葉子的胡蘿蔔素、維生素C和葉黃素含量都高於高笋的莖。其實油菜葉就是葉用的高笋,高笋葉子甚至比油菜葉還要香濃。只是名詞的差異,何以命運天差地別?

對策:假如覺得混起來炒口感不爽,也不要把葉子扔掉,而是掰下來,另做一盤青菜,或用綠葉做湯、做餡,豈不兩全其美?

不良傳統 2:

- a.削掉茄子的皮
- b.厚削蘿蔔、蘋果、甘薯等的皮

評點:這些做法,也都是去掉了蔬菜的營養精華。茄子最令人稱道的強健血管功效便來自茄子皮,它集中了茄子中的絕大部分花青素抗氧化成分,也含有很高濃度的果膠和類黃酮,丟掉實在可惜得很哪。辛辣的蘿蔔皮中含有相當多的異硫氰酸酯類物質,它正是蘿蔔防癌作用中的關鍵成分。蘋果、甘薯和番茄的皮特別富含抗氧化成分和膳食纖維,也有一定的防癌效果。若能多保留一些皮,甚而把皮吃掉,顯然更有益于健康。

對策:吃菜還是儘量吃完整的,純天然的感覺最好。不要追求特別脆、特別白、特別甜之類“境界”。如果覺得它們在色彩上或口感上有礙,可以在烹調方法上進行調整,或單獨製成另一道菜。比如老北京風味的“炒茄子皮”和“拌蘿蔔皮”就別具特色,集健康和美食於一體。

不良傳統 3:

- a.掐掉豆芽的兩頭
- b.扔掉青椒生籽的白色海綿部分
- c.扔掉冬瓜的白色芯部

評點:豆芽中營養最豐富的部分並不是白嫩的芽柄,而是淡黃色的芽尖,而根則是纖維素最高的地方。費時費力地什麼“掐菜”,得到的實在是負效益。青椒和冬瓜的白色芯部都是維生素C含量特別高的地方,丟掉也很可惜。

對策:如果習慣於把它們吃掉,會覺得口感其實很不錯呢。就把它們洗乾淨扔進菜鍋好啦!

家庭常犯的蔬果飲食誤區:

誤區一、蔬菜採購一次吃一周

蔬菜當中所含的維生素C和生理活性物質在採收後很容易分解。儲藏溫度越高,分解速度越快,例如在夏天只需一天即可損失全部維生素C。放在冰箱里可以延緩維生素的降解速度,但是並不能阻止這個趨勢。因此最佳方案是



九種食物效果堪比洗牙

芹菜:含有大量的粗纖維,當你嚼芹菜時,它就像在幫牙齒進行大掃除,能擦去附着在牙齒表面的細菌,從而減少牙菌斑形成。越是嚼得費勁,就越能刺激唾液分泌,平衡口腔里的酸鹼度。達到自然抗菌的效果。

芥末:不僅是吃生魚片時必備的調料,研究發現,其含有的異酸氰酸能抑制造成齲齒的變形鏈球菌的繁殖。

香菇:除了能烹製美味佳肴外,其所含香菇多糖體還可以抑制口腔中細菌製造的牙菌斑。

洋葱:洋葱里的硫化化合物是強有力的抗菌物,能殺滅造成齲齒的變形鏈球菌,尤其以新鮮的生洋葱效果更佳。

白開水:喝白開水是最簡單,也是最重要的護牙方法。適量喝水,能使牙齦保持濕潤,刺激唾液分泌。吃完食物後,再喝些水,可以順便帶走殘留在口中的食物殘渣,這樣不易形成牙菌斑,進而損傷牙齒。

薄荷:薄荷不僅能緩解牙齦發炎、腫脹等不適,還能減少口腔內細菌滋生。

乳酪:長期鈣攝取不足會導致牙齒鬆動。奶酪不但是鈣的良好來源之一,對牙齒還能發揮其他保護作用。英國研究指出,乳酪里所含的鈣及磷酸鹽可以平衡口腔中的酸鹼值,改變口腔處於有利于細菌活動的酸性環境,防止造成蛀牙。

富含維C的果疏:西紅柿、西蘭花、甘藍、獼猴桃、柑橘、木瓜、草莓等果疏,是維生素C的最佳來源。多吃些,不僅能補充體力,保護牙齒。

綠茶:含有大量的氟,與牙齒中磷灰石結合,具有抗酸防蛀的效果。並且有研究發現,綠茶中的兒茶酚能減少口腔中造成蛀牙的變形鏈球菌,還能除去口腔中難聞氣味。

大部分女人總是在清潔問題上自信滿滿,毫不懷疑自己比丈夫或男友乾淨幾百倍,打心底里鄙視那些吃飯不洗手、上廁所不沖馬桶的行爲。其實讓小編告訴你一個驚人的事實,女性其實比男人臟好幾倍。

1、包包

我們整天帶在身邊的心愛包包,其實正是最大的細菌源之一。首先,包包被放置在各種場合的沙發、椅子、桌子上,它的外部表面最容易被各種各樣的污垢和細菌“盯上”。而包包的內部也無法幸免,常會被我們隨手扔進包里的物品污染,鑰匙、手機、錢包、紙巾這些經常拿進拿出的東西本身就帶有不少細菌和污垢,剛買的食物、書報等東西,也有可能把外界的臟物帶進包里。時間一久,包包就成爲了可怕的藏污納垢之王,急需清理。

解決方法:每月清潔常用的包。如果是昂貴的真皮包,千萬不能胡亂清潔,因爲一般的有機溶劑可能會破壞它的光澤和柔軟度,最好用專門的皮革清潔劑。至於包包的內部布面,可以把里料整個翻折出來,用舊牙刷等小刷子把里料的表面和邊縫都刷乾淨,再用棉布蘸取清潔劑擦拭一遍,隨後陰乾即可。如果是環保的棉布包,就可以把包包的內側翻到外面,然後直接扔到洗衣機里洗,或者用洗衣粉和肥皂刷洗也可以。善用“包中包”保清潔。可以用“包中包”來幫助包包清潔,比如化妝品、3C產品、書籍等東西各自歸入一個小包,這樣不僅方便尋找和取用,還能讓包包乾淨整齊,再也不要把所有東西都亂扔進包了。

2、粉撲、化妝刷

隨身攜帶的粉撲和化妝刷是細菌叢生之處,因爲在外面補妝的時候,往往是處於手也不

乾淨、臉也不乾淨的狀態,粉撲很容易就變得黃黃黑黑的。

解決方法:定期整理化妝包。每星期清潔和整理一次化妝包的必要性應該不用贅述了,另外一個重點就是,還要清出那些已過期和已用完的化妝品。中性洗滌劑清洗。粉撲和化妝刷都可以用中性洗滌劑來清洗,洗乾淨以後放到通風處陰乾就可以了。

3、瑜伽墊

現在很多女性都有去瑜伽館運動的好習慣,瑜伽運動有很多需要身體緊貼墊子的體式,甚至還有頭面部直接接觸墊子的體式,但公共場合總是很難保證衛生,千人踩過萬人踏過的瑜伽墊更是各種細菌雲集的地方。

解決方法:自帶鋪巾最乾淨。自帶瑜伽墊的話太太重了,不太方便,而且瑜伽墊本身也不容易清潔,所以還是建議大家自帶一條瑜伽鋪巾,鋪巾的正面是平整的布面,而背面則是防滑的塑膠顆粒,鋪在瑜伽館的墊子上,既能保證如自家般乾淨,又能防滑,也不會太重,回家後直接清洗就可以了。



4、衛生巾

衛生巾和護墊可謂是與女性最親密的用品了,但這些直接接觸我們私密部位的東西,如果使用不當,會變成可怕的“細菌炸彈”,而且能直接命中“靶心”,讓我們生病。

解決方法:經常更換。衛生巾和護墊最好都是每2-4小時更換一次,而且每次更換前一定要先洗手,不要用手不乾淨的手接觸衛生巾和內褲。保存在乾燥的地方。很多女性喜歡把這些衛生用品保存在浴室里,但浴室通常不通風且潮濕,很容易滋生霉菌,外包裝被拆開後的衛生巾並不密封,就這樣被污染了。而且保存太久的衛生巾會失去無菌狀態,所以最好每月購買,切忌一次囤很多。

5、鞋子

人們通常不會在意自家拖鞋的清潔,殊不知,你的腳和襪子還帶着皮鞋和跑鞋里的污垢細菌,洗完澡後再穿上同一雙拖鞋,然後被拖鞋“污染”過的腳再伸進溫暖的被子。

解決方法:常常清潔鞋子。家中每人準備兩

雙胞胎那些鮮爲人知的事(上)

1 雙胞胎的機率是多少?

按婦產科學的一個統計公式,自然懷孕生產雙胞胎的機率在正常人群中爲1/89,三胞胎的機率是89的二次方分之一,四胞胎爲89的四次方分之一。而生育5胞胎的機率則爲1/6000萬。然而,新的研究發現,如果算上那些胎死腹中的雙胞胎兄弟姊妹,人類雙胞胎的比率可能爲1/20。

其實,當每個人在母親的子宮中等待出生時,也許旁邊還會有你的兄弟姊妹在陪伴着,你們是雙胞胎兄弟或姊妹。但是,不知什麼時候,他們中的一個便像幽靈般地消失了,統計結果顯示,每年約有1.33億人出生,其中至少有700萬應是雙胞胎出生。很多母親其實也知道,她們在懷孕之初是雙胞胎,但是胎兒的其中之一在懷孕之初就死亡或消失了。

一些女性在懷孕之初,超聲波檢查還確定爲雙胞胎,但在下一次檢查時卻只剩下一個胎兒了。而另一個更爲有力的證據來自出生後的胎盤檢查。因爲當一個胎兒從超聲波屏幕出現到從超聲波屏幕消失,是不可能不留痕迹的。

通常在孕12~18周天亡的胎兒會部分地被吸收,並且形成一個像紙樣薄的“胎兒印記”,它附着在胎盤上,像一個乾癟如同一張紙那薄的胎兒屍體。這個時期胎兒的身體已完全形成,而且長出了指



甲,胎盤的X光片上還看得見細細的骨骼。甚至助產士和大夫幫助產婦分娩後還可在胎盤上見到這種胎兒屍體。

即使胎兒在更早的時候消失,也會在胎盤上留下印迹。而胎兒的這種情況一般是不會記錄在案的。有時大夫和助產士也會忽略這種情況,即使他們知道這種

情況,通常也不會告訴母親,以免破壞人家慶賀孩子出生的喜慶氣氛。

2 雙胞胎的類型

自從人類產生以來,甚至在人類產生之前的非洲南方古猿中,雙胞胎這種生育模式就已產生了。

對於人類雙胞胎現象,現有醫學文獻記載了幾種模式。一是異卵(雙卵或多卵)雙胞胎,由女性一次排卵兩個或以上並同時由精子授孕而產生,由於只有50%的基因相同,他們的樣貌並非很相似;二是同卵(單卵)雙胞胎,由一個卵子與一個精子結合,產生一個受精卵,這個受精卵一分爲二,形成兩個胚胎,孕育成兩個個體,由於他們的基因完全相同,因此他們的樣貌一模一樣。

但是,雙胞胎還有其他兩種模式。一是連頭或連體雙胞胎,在人類早期的認知中認爲這是一種怪異現象,所以常常不能善待這樣的雙胞胎。

還有一類雙胞胎是最近的醫學研究才發現的,是由一個卵子與兩個精子孕育而成。研究人員稱其爲第三類雙胞胎(相對於異卵和單卵雙胞胎),或稱之爲“半同卵”雙胞胎。(待續)

七個細菌藏身點:女人更要重清潔

雙拖鞋。這是最徹底的清潔方法,一雙是從外面回家以後穿的,另一雙則是洗完澡之後穿的,徹底“內外分開”,再也不怕鞋子裡的細菌傳到床上了。另外要提醒的是,襪子一定要和內衣褲分開清洗。

6、手機

手機可以說是和我們最親密的數碼產品了,不管是坐車、上班、吃飯、逛街,我們總是把手機拿在手裏不放,因此,手機上的細菌數量非常驚人,雖然看不見也摸不着,但你一定不能“無視”它,因爲它實在離我們太近了。

解決方法:每周清水擦拭。關於手機的清潔,最推薦的還是紙巾、棉布或眼鏡布蘸少量水擦拭。最多用不超過75%的酒精擦,而手機屏幕絕對不可以用酒精。另外,絕對不要把手機帶上床,不僅會對大腦產生輻射,更會把細菌傳上床。而如果你的他上床前摸過手機,一定要請他洗過手才能碰你。另外,一定要用手機袋。

7、鍵盤鼠標

我們的手每天都在超級頻繁地觸摸鍵盤和鼠標,上面的細菌種類繁多、數量龐大,如果沒有及時清理,手再到處亂摸的話,會導致消化道疾病、皮膚病以及眼病和皮膚過敏等。曾有一項調查發現,辦公室電腦鍵盤里的垃圾正以平均每62克的速度增加。

解決方法:隔天清理。先把鍵盤整個倒過來拍打搖晃一下,倒出里面的“陳年存貨”,灰塵、食物碎屑、頭髮、皮屑等都是鍵盤里的“常客”,你也可以拿電吹風對着鍵盤的縫隙吹一通,加強清潔。然後用棉布蘸上酒精或清水擦拭鍵盤和鼠標,再把表面殘餘的水漬擦乾。另外,如果洗完澡後還使用了鍵盤、鼠標之類的,那么在睡覺前一定要洗手。