

吃油条喝豆浆确实有道理

告诉你六大常见“有毒”食物和它的“解物”

不少食物虽然味道鲜美,但其中所含的成分对身体是有害的,经常吃就成了有毒食物了。“健康饮食方式非常重要,但很多市民对这些营养科普知识还不太了解。”昨天,由白下区卫生局、白下区卫生监督所联合主办的餐饮业食品安全“十百千万”工程启动,白下区卫生监督所所长尹学震介绍,他们首次编写印制了1万多本《食品卫生安全知识实用手册》,详细向居民介绍了这些常见的营养科普知识。

吃油条喝豆浆非常有道理

油条:油条是不少人早餐的选择,可油条中大多加明矾。这种含铝的无机物,被人体吸收后会对大脑神经细胞产生损害,并且很难被人体排出而逐渐蓄积。长久对身体造成的危害是,记忆力减退、抑郁和烦躁,严重的可导致“老年性痴呆”等疾病。

解物:豆浆
如果你在食用油条时,佐以豆浆,那么就在无意中保护了自己。因为,豆浆中富含卵磷脂,科学家发现给老年性痴呆患者服用一定剂量的卵磷脂,可以使他们的记忆力得到一定的好转。很多人吃早餐时,吃油条喝豆浆,是有科学道理的。

吃完酸菜鱼吃个猕猴桃

酸菜鱼:酸菜鱼是人们喜欢的一道菜肴。但是经过腌制后的酸菜,维生素C已丧失殆尽。此外,酸菜中还含有较多的草酸和钙,在经肾脏排泄时,极易在泌尿系统形成结石;而腌制后的食物,大多含有较多的亚硝酸盐,与人体中胺类物质生成亚硝胺,是一种容易致癌的物质。

解物:猕猴桃

多吃富含维生素的食物,可以阻断强致癌物亚硝胺的合成,减少胃癌和食道癌的发生。猕猴桃也被称为维生素C之王,一个猕猴桃基本可以满足人体一天所需的维生素C。

绿茶能分解腌肉的危害

咸肉、腊肉、香肠等:这些含有大量盐的食物,与猪肉中的物质长期腌制在一起,产生亚硝胺,进入人体后又形成二甲基亚硝胺,是一种很强的致癌性物质。

解物:绿茶
饮用绿茶可以分解这类物质的危害。

吃柚子降降火锅的火气

火锅:对于那些原本容易上火,或经常复发口腔溃疡的人来说,是雪上加霜。长期反复,还会诱发食道癌变。其实,火锅浓汤中还含有较高的“卞啉”物质,经过消化分解后在肝脏代谢生成尿酸,还可能引发痛风病。

解物:柚子
如果在吃了油腻又麻辣的火锅后,吃个柚子,就能有助于滋阴去火,健脾消食。

烤白薯排出烤肉的“毒素”

烤羊肉串:街上的烤羊肉串虽然香味阵阵,非常诱人,姑且不论其肉质安全如何保证,就单指这些肉经过明火炭烤后所含的苯比芘,进入人体后,就足以对胃造成癌变的威胁。

解物:烤白薯
白薯中含有的大量纤维素,可以将烤肉中的有害物质包裹起来排出体外,并能阻止烤肉中大量油脂被人体吸收。

“皮蛋豆腐”吃法很科学

皮蛋:很多人喜欢用皮蛋煮粥喝。皮蛋在制作中,多少都会含有一定量的铅。如果摄入过多的铅,将导致智力下降,损害神经系统的发育,引起听力异常,学习能力降低等现象,尤其是儿童机体排铅能力要远远低于成人,因此危害更大。

解物:豆腐
豆制品中的纤维素可以抑制食物中铅在胃肠道的吸收;而其中的钙离子也可以抗铅,帮助排解人体摄入的铅。在家常菜中就有一道“皮蛋豆腐”,这样的吃法也是很科学的。
通讯员 郭明
快报记者 张星

20种不能混吃的食物

大家日常吃饭不可能只吃一种食物,总是得有各种各样的肉蛋蔬菜来丰富餐桌。但由于某些食物的搭配不当,反而会引起身体的不适,严重的还会导致中毒。这些食物是不能混吃的,否则会影响健康。

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1.猪肉 + 菱角 → 肚子痛 | 12.红薯 + 柿子 → 得结石 |
| 2.牛肉 + 栗子 → 引起呕吐 | 13.糖精 + 鸡蛋 → 会中毒、重则死亡 |
| 3.羊肉 + 西瓜 → 伤元气 | 14.红糖 + 皮蛋 → 会中毒 |
| 4.狗肉 + 绿豆 → 会中毒 | 15.洋葱 + 蜂蜜 → 伤眼睛 |
| 5.兔肉 + 芹菜 → 脱发 | 16.豆腐 + 蜂蜜 → 耳聋 |
| 6.鸡肉 + 芹菜 → 伤元气 | 17.萝卜 + 木耳 → 得皮炎 |
| 7.猪肉 + 鸡蛋 → 伤元气 | 18.马铃薯 + 香蕉 → 面部生斑 |
| 8.甲鱼 + 苋菜 → 会中毒 | 19.芋头 + 香蕉 → 腹胀 |
| 9.鲤鱼 + 甘草 → 会中毒 | 20.花生 + 黄瓜 → 会伤身 |
| 10.螃蟹 + 柿子 → 腹泻 | |
| 11.白酒 + 柿子 → 会胸闷 | |

十二年经典诚信品牌

韩式仿生隆鼻 - 自然秀、挺
根据美学标准和面部特点为您量身设计,国家认可的安生、无副作用仿生材料,配合鼻尖、鼻背、鼻翼等系列整形,让您的鼻型从每个角度都无可挑剔,外观更加细腻、完美、高贵。

不开刀祛眼袋 - 电波修复技术
一次完成,祛除眼袋,改善黑眼圈,同时收紧松弛皮肤,恢复青春明眸。

仿真双眼皮 - 让你神采飞扬
外双无痕,翘睫毛,去皱,除脂,仿真自然,让您的眼睛更加神采飞扬,美丽动人!

同时开展:瘦脸、全面部除皱、酒窝再造、韩式隐形提眉术、祛痣、
http://www.ananmr.com QQ:478072518 电话:025-84209537 洗纹身、除腋臭、妇科整形、修改不理想的美容手术

美丽热线: 025-84209537 南京新街口淮海路36号六楼(中央商场对面) 节假日不休

整形美容特价优惠

虾公馆 打造

中国龙虾第一品牌

新街口店 全部菜肴八折(5月10日前)
中山南路89号(羊皮巷口)
订餐: 84699899 84699059

草场门店 吃一百送二十
草场门石头城路99号水木秦淮A区
订餐: 83730486