

生活报道 Reports

天热 饭菜剩了吃不吃?

剩饭剩菜引起的家庭矛盾

“在我家,经常因为倒剩饭剩菜的问题闹矛盾。”市民徐先生说,年轻人和老年人之间常为剩饭剩菜发生生活上的分歧,“俺媳妇认为剩饭剩菜营养流失多、易变质,吃了对身体不好,不如倒掉。但俺妈一辈子节俭惯了,剩饭剩菜总是热了又热,吃了好几顿也不舍得扔。”

剩饭剩菜到底能不能留?

“家中做饭时最好能拿捏住分量,不要有剩饭剩菜。”营养师陈惠彬说,但剩饭剩菜难免会有,这剩饭剩菜要吃要扔

剩菜剩饭,几乎每个家庭都会有,天热了食物容易变质,这剩饭剩菜到底是倒掉还是留着下顿吃?有人认为剩的饭菜没啥,倒掉算了;有人则认为倒掉剩饭剩菜太浪费,这到底如何是好呢?

也得有所区分。“绿叶蔬菜如果一顿吃不完,就不要怕浪费,心疼也得扔掉。”陈惠彬说,绿叶蔬菜对人体的贡献主要是维生素,而蔬菜中的维生素经过反复加热,很容易被破坏掉,所以剩的绿叶菜营养价值的确不高。“凉菜最好也当



餐吃完,因为凉菜在制作过程中未经加热,很容易感染细菌。”陈惠彬说。

营养师付三仙介绍说,淀粉类食品(主食),最好在4个小时内吃完,因为它们容易被葡萄球菌寄生,而这类菌的毒素在高温下也不会被分

解,加热解决不了其变质问题。“其他剩饭最好不要隔顿,也就是说早上的剩饭中午就吃完,而中午的剩饭下午吃完。”

剩饭剩菜如何食用?

夏天已至,一些人图清凉也图省事,剩菜剩饭往冰箱里一放,下一顿直接拿出来食用,这样很容易引起肠胃不适或染上痢疾。“剩菜剩饭一定要热透后再食用。”付三仙说,畜、禽等肉类再次加热时最好加些醋。贝类、海鲜类的食品在加热时最好加一些葱、姜等作料,这样可以杀灭潜伏其中的副溶血性弧菌,具有一定的杀菌作用。 王雁蕊

身体密码 Health Code

西瓜冷藏后营养成分降低

科学研究表明,常温保存的西瓜比刚摘下的西瓜含有更多的营养成分,尤其是番茄红素会大幅增加。番茄红素是一种对身体健康非常有益的抗氧化剂,有助于预防心脏病和一些癌症。研究人员将几种颇受大众喜爱的西瓜,它们分别在21℃、13℃和5℃的条件下保存14天。冰镇西瓜



吃起来虽然爽口,但营养成分却比在室温下保存的西瓜少得多。冷藏西瓜还容易变质,西瓜在13℃下的保存期是14~21天,而将它们保存在冰箱或冰柜中,也就是5℃保存时,西瓜一周后就开变质。 王秀芳

维生素D让老人大脑活跃

最新公布的一份研究结果表明,摄入更多的“阳光维生素”——维生素D,也许可以让你上了年纪后更聪明。

研究人员对逾3000名40-79岁的欧洲男子认知能力进行比较,发现体内维生素D水平低的人往往大脑反应不够敏捷。

曼彻斯特大学研究指出,人类若维生素D摄入不足,可服用补剂,确保年老时大脑活跃度。晒太阳可帮助体内维生素D合成,一些食物也富含维生素D,可帮助钙吸收,对骨骼健康至关重要。维生素D可能还有助抗癌,并有助遏制动脉疾病和结核病。

性情解码 Decoding Disposition

生物定律叛逆者

树上春

他前后交过三个女友,有趣的是,她们的胸部尺寸正好呈C、B、A递减之势,而最小的那个,他却最喜爱。

在遇到A罩杯之前,他并没有意识到自己需要什么SIZE的女人,毕竟大多数男人都明确地渴望有个胸部傲人的女友。学生物的他自然也明白,男人之所以垂青胸前鼓鼓的异性,本质是因为基因传播的需要。看,在女人面前,男人们嘴上挂着的所谓性感,说到底不过是其生物本性在作怪,

听上去真是别扭。

刚遇见初恋女友的时候,他也着实为她的C罩杯喷了一通鼻血,脑袋里整天就琢磨着亲自体验一把。终于有次趁女友熟睡之后,把手伸进去狠命一抓,结果大失所望,很像小时候吃过的棉花糖。女友被他抓醒,在他脸上留下五个愤怒的指印后离去,从此他对大胸女人由渴望转为敬畏。

或许该找个胸更小的女友?他决定采用逐级递减法来寻找自己的另一半,于是有了第二

任B罩杯女友。事后证明,B罩杯女友在他的心里位置确实比上一任有所提升。

在B罩杯女友离开他期间,他曾经与一个D罩杯的异性合租。某天早晨他穿过室友房间去阳台收衣服,结果室友居然只穿内裤躺在床上!D小姐羞得一周不理他,事实上他更委屈,因为在他眼里,那对豪乳枯燥乏味,还大得不像话。

命运真是好玩的东西,他的最后一任A罩杯女友,居然是室友的妹妹!初见时,她站

在D罩杯姐姐身边,可能因为身材上的自卑吧,低着头,佝偻着腰。结果,他在一瞬间就爱上了这个女生!那对A罩杯,明确无误地就在那里,盈盈一手可握,害羞,坚定,善良,不骄傲不张扬,他终于坚信这才是属于他的性感,不是因为基因,不是因为荷尔蒙,也许不被生物定律所欺骗,才能明白无误地知道什么是自己真正所爱吧!

他决定做一个彻底的生物定律叛逆者。

怀孕后暂时摘下戒指

怀孕后为了保证婴儿的营养,母体体重会增加,手指也会增粗,但戒指不会变化,怀孕后期有的孕妇手指往往被戒指卡压使血液循环受阻,指端颜色变深、肿胀、疼痛。有的产妇生产时需行剖腹产。一般行剖腹产手术时,需将贵重物品取下,以保证手术安全。若戒指戴的时间很长,此时已不易取下戒指,所以怀孕了,戒指暂时摘掉。



分类启事 遗失 公告 寻人 寻物

遗失 保单 6105200900279158, 声明作废。 遗失 汤露小学一级教师职业资格证书, 身份证号码 32011419730306001X, 声明作废。 遗失 南京银宾馆有限责任公司卫生许可证, 号苏卫公字 2008 第 320102-0212, 声明作废。 遗失 南京农业大学罗世均就业协议, 编号 9256805, 声明作废。 遗失 南京工业大学严进学生证, P1501060529, 声明作废。

遗失 张翠香身份证, 320923199011126629, 声明作废。 遗失 南京中北巴士公司汪传明工作证, 0002449, 声明作废。 遗失 东南大学谭雄就业协议书, 编号 9502260, 声明作废。 遗失 南京中医药大学宋连欢学生证, 053006152, 声明作废。 遗失 刘杨身份证, 320623198606257176, 声明作废。 遗失 南京维元体育运动推广有限公司文体用品分公司发票领购手册(税号: 320124765287517), 声明作废。

遗失 于春国身份证号 132222196104120451, 声明作废。 遗失 曾晓斌三级项目经理证, 3245392785 和项目经理结业证, 32010800518, 声明作废。 遗失 邵长飞身份证号码 320721198908181456, 声明作废。 遗失 陈国祥身份证, 320121197204023911, 声明作废。 遗失 张晓勇身份证, 320123198310142639, 声明作废。 遗失 张海燕身份证, 320114197709172142, 声明作废。 遗失 陈昕航身份证, 320107198303133419, 声明作废。 遗失 周茜就业证, 编号 0701200804352, 声明作废。 遗失 南京永昌塑料袋经营部营业执照副本, 注册号 320107600060339, 声明作废。

遗失 南京多助科技发展有限公司营业执照副本, 注册号: 320125000026295 声明作废。 遗失 南京德信科贸实业有限公司税务登记证正本, 税号: 320103667368452 声明作废。 遗失 账号为 01330120210006848 开户许可证壹份, 声明作废。 遗失 方小平 PE 焊工证号: TS6JJS03072 声明作废。 遗失 刘健身身份证, 342626198805234713, 声明作废。 遗失 南京蝶缙茶社营业执照副本, 注册号 320113600125619, 编号 号 320113000200810170053, 声明作废。 遗失 王影星身份证, 320382198809101386, 声明作废。 遗失 南京通平汽车咨询服务中心税务登记证正副本, 号 32011319630213404Y, 声明作废。

遗失 南京保达冠室内外装饰有限公司营业执照副本 1/2, 编号 320102000200702150032, 注册号 3201022308731, 声明作废。 遗失 杨超身份证, 号: 320106198310182036 声明作废。 遗失 沈传霞就业证, 号 080120060310, 声明作废。 遗失 南京鼎强广告工程有限公司营业执照正本, 号: 320105000037704 声明作废。 遗失 常州工学院杨培户口迁移证苏迁字第 00957466, 声明作废。 遗失 代码号 75413043-4, 单位为南京舒特汽车租赁服务有限公司组织机构代码证, 发证日 2003-11-20 正副本, 声明作废。 遗失 丁伯艳身份证, 321321198807046246, 声明作废。

遗失 钟鹏身份证, 511321198905023270, 声明作废。 遗失 汤福涛身份证, 320121198705173912, 声明作废。 遗失 郑菲身份证, 证号 321081198807166029, 声明作废。 公告 南京艳评园饮食服务有限公司, 注册号 320111000036771, 申请撤销注销, 特此公告。 寻人 寻人提供线索重谢。 86460838, 18912975731

信息快递 每字三元 ●教育咨询 ●健康保健 ●IT通讯 ●法律咨询

网站建设 阿搜拉 专业建站。52954207 夏恒 83932823 箭鱼 建站, 满意付款。83151515

家教 名校 校办、教方法、包成绩。83845999

海豚教育小初高 8年品牌, 对中等生和稍差生有成功经验和方法。84702408

南师优秀生 上门包提高。83306105 语数英 名师上门。83319139 名师上门 小、初、高, 包提高。83362190

名师上门一对一辅导 重方法, 备课教学, 包提高。86668326

南师贫困生 8元/时起 细心负责, 备课订计划, 包成绩。(含江宁、雨花) 86520963

南师优秀女生 80元/月起 细心负责, 备课订计划, 包成绩。(含浦口、江宁) 85414685

初三、高三 名师上门。86323991

个性化1对1辅导 免费测评、评估学生成绩不佳的根本原因、因材施教、快速提高, 六大校区: 84702408、全国统一: 4007009894

艺体 生文化课, 初三、高三1对1, 高效辅导。基础型: 84702418、提高型: 84702428 乐而学 在职名师, 免费试教, 无效退款。84650611 孩子为啥纷纷来浪潮 免费: 学科测试、托管、自习。1对1。小、初、高。51507777

健康保健 巴厘岛 推油。025-83988368 梦幻 推油。85116227 唯美 推油。15005145575 丝魅 恋足坊。85927833 西堤 丝足。85122160 缘美 保健。51515612

律师咨询 律师胜诉收费。13914768080 魏律师 经济、婚姻、刑事。13951976789 婚姻律师。81605607 路律师 刑事、婚姻、交通。15850615296

社会调查 智多星 调查。86621500

真相 调查。83221007 邓氏 尖端技术 调查。84590587

公正 高科技调查。83532831 忠诚 取证、寻人、价低。83038007

零点 婚变取证、行踪背景、寻人。66809999 亚保联 原刑侦处长。84299998 www.yabaolian.com

立成 婚外情, 话单, 清债。52625652 霸王花 专业调查、修复、整蛊。52038812

老A 婚姻修复、寻人。81533066 易事拍 婚变、寻人。52103600 www.espdc.cn

天使 女子、调查, 情感专家。83887272 弘正 专业寻人、婚调、清欠。83877789

律帮 专业婚外情取证, 快速清债。52204128

浩政追债 律师带队、成功付费。52267066 明威专业清债 51968001 权威 话单、取证、跟踪。83200050

必成 调查、话单、取证、寻人。83370339 南京女子 专业调查组。52962110 南京侦探 专业调查组。81682603

责诚调查成功付费 85687692

贷款服务 新街口 快现、狂低。84703785

急用 1-10万无抵押 85032095 钱 13913977787

工商代理 新街口 快现、全市低价。66661188

华夏商标所 84219076 江宁 工商注册、代账。51610644

鼎振注册、建筑、物流。66857630

销售 厂家直销 日韩时尚女装 9元起批。18901586669

雅石轩 一树化玉、木雕、木雕、茶几。52207676 售孔摄像头。15105142399

批发 夹胶、夹绢玻璃。13770327718

娱乐休闲物品 友谊 麻将机租、售、收、换、修。68687168

君王 租新机 5元/天。83425886 王牌 售、换、租 4元/天。83201083

名将 收、售、租。82035400

印刷印务 宇翔 不干胶、联单、表格。68676160