



生活报道 Reports

多吃酱油真会变黑吗?

炎炎夏日,许多人都怕被晒黑,尤其是爱美女性,想方设法让自己白嫩。常常听到这样的规劝:“少吃点酱油,你不怕黑啊!”许多人认为,能不吃酱油就别吃,吃多了黑色素会沉淀,使人变黑。人们同时认为,平时多吃点醋好,吃醋能让人皮肤变好,还可以减肥。这样的说法有道理吗?

吃酱油不会黑

皮肤的颜色除种族遗传外,主要由黑色素决定。黑色素多,皮肤就黑。有多种因素能导致色素沉淀,如日光、紫外线的照射能使皮肤变黑;女性生理期间分泌的如雌激素、孕激素等也能促进黑色素合成。另外,人吃多了一些极易感光的食物如芹菜、芒果等,经日光照射易产生斑点或使脸色发黄。

目前,市场上大部分酱油都以大豆、小麦等为原料发酵而成。和其他食物一样,食后经

消化形成氨基酸、碳水化合物、无机盐、水等能被人体吸收的物质。它们不具备增加光敏感的功能,也不合成某些激素,酱油中的色素物质不会直接转移到皮肤中,因此对黑色素细胞的合成等并不起作用。

吃醋“不万能”

“吃醋有益健康”的说法流传已久。不过,吃太多的醋会有问题,要注意吃醋的时机和分量,吃得不恰当,反而会影响身体健康。虽然醋酸会使得皮肤角质层软化,适量吃点有好处,但单纯依靠直接食用醋来

达到美白的效果,可能结果会微乎其微。事实上,健康皮肤不一定是偏白的皮肤,所以女性不要盲目追求白皮肤。

有女性认为,吃大量的醋,就吃不下其他东西,热量摄取减少,可以减肥。但医生认为,这种减重法无法持久,长期下去会造成营养缺乏、不均衡,大大耗损健康,相反,有些醋商品,如水果醋饮料里会加入大量的糖来提升口感,热量并不低,购买时可注意成分表中是否有糖,或留意营养标示的热量及碳水化合物含量。所以说,吃醋减肥,令人怀疑。

身体密码 Health Code

爆米花也是种健康食品

英国《每日电讯报》称,爆米花是一种健康食物,一杯爆米花多酚含量与一个苹果相同。

爆米花的主要加工原料是玉米粒,玉米中含有丰富的抗氧化剂和多酚,其中的叶黄素对眼睛起到一定的保护作用,而多酚类抗氧化剂能够防治心血管疾病。爆米花中含有的盐和甜味剂,只要制作时是按国

家规定的标准添加,少食对身体是没有什么影响的。

爆玉米时,其表皮起到一定的保护作用,所以营养成分没有太多流失。最好选用微波炉制成的爆米花,街头爆米机崩出的爆米花含铅量极高,会损害神经、消化系统和造血功能,尤其会使儿童食欲下降、腹泻导致生长发育缓慢。

婴儿过早学走路可能患近视

专家介绍,长期以来,人们普遍认为婴儿走路走得越早就越健康。事实上,婴儿在1周岁前是不适宜学走路的,应该让他们学爬,否则就会影响小儿视力的正常发育。

因为婴儿出生后视力发育尚不健全,他们都是些“目光短浅”的“近视眼”,而爬行

可使小儿看清自己能看清的东西,这便有利于小儿视力健康正常地发育;相反,过早地学走路,小孩因看不清眼前较远的景物,便会努力调整眼睛的屈光度和焦距来注视景物,这样会对小儿娇嫩的眼睛产生一种疲劳损害,反复则可损伤视力。

贪吃甜味垃圾食品易衰老

以色列的研究人员日前说,大量摄取一种叫做果糖的天然糖的老鼠,似乎比其他老鼠衰老得更快,而甜味垃圾食品吃得太多的人同样更容易衰老。

以色列科学技术研究所的摩西·活曼和波阿兹·利位博士在《营养学杂志》上发表文章说,在研究中,那些吃了果糖的

老鼠的皮肤和骨质中的胶原蛋白发生了变化。研究人员指出,人也可能如此。

胶原蛋白是存在于结缔组织、骨质和软骨中的纤维蛋白质,它的基本作用是将人体各组织结合在一起。胶原蛋白的丧失是导致老年人皮肤松弛和深度皱纹的原因。

性·情

Decoding Disposition

第十次初恋

树上春

同事大刚最近第十次初恋了,整天喜滋滋的,说着话时都要笑出来。据说这次找的是个女海归,那身材,在加勒比海滩晒过的;那气质,在巴黎街头走过;那脸……用资本主义的高级化妆品涂过的……

大刚一边点头称是,一边在内心绝望地叫喊。他觉得这太不符合中国国情了。在认识女海归之前,他都是睡到8点多,闹钟闹过三遍之后才能爬起来,然后匆匆洗澡,冲到楼下早点摊买豆浆油条,打辆的士,边吃得一嘴油边冲往办公室的。SEX?那是晚上看完电视剧(也或者是正看着电视剧),两个人缠绵一番,然后各自沉沉地睡去……这样中国式的情侣生活才是大刚最习惯的呀。

这种洋气又折磨人的日子过了一个多月,大刚的忍耐到

了极限,终于爆发了。这天早上,当女海归再次翻身上马时,大刚温柔地推开了她:“Honey,今天我有点累了,不如我们晚上再……”话音未落,女海归一沉脸,从他身上矫健地跃了起来,到浴室去洗澡了。

事后,女海归是这样教育大刚的:“Honey,我觉得我们在生活方式上还存在着巨大的世界性的差异,我觉得我们……”

Oh,shit!大刚在他仅有的英文词汇里终于找到这两个词表达他的意思,然后他的第十次初恋就结束了。

既然是洋妞,自然也保留了一些洋气的习惯。比如,早晨要晨跑,清晨5点,大刚就被从被窝里拖起来,奔走在小区里屈指可数的绿化带上,转个两三圈,一身薄汗。回到家里,冰牛奶喝着,或者热咖啡喝着。虽然大刚非常怀念热气腾腾的豆

浆油条,但是,气质!也就认了。唯一让大刚有点吃不消的,就是每天早晨的性爱时间。之前如此这样一番折腾下来,大刚已经精疲力竭了,但女海归则越战越勇,一个翻身上马……

信息快递

每字三元

- 教育咨询 ●健康保健 ●IT通讯 ●法律咨询

家教

名校 校办、教方法、包成绩。83845999

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

金陵中学 老师上门:初、高、数、物、化、英。重方法,提高快。52992228

在职 名师,1对1,秋季同步班,包效。84650611

高三英语 85102982

浪潮辅导争创第一

免费托管、自习。优秀教师1对1。小、初、高。51507777

老师 上门。86589077

健康保健

巴厘岛 推油。025-83988368 香香 粉推、丝足。13851604434 香艳 丝足。51522810 万美 推油。13951905479

晓雪 推拿。81966077 缘美 丝足。51515612

销售

高层住宅能装 阳台式平板太阳能 中英合资万龙源太阳能最新研制出了一种新型阳台式、别墅式平板太阳能热水器,解决了高层住户不能安装使用太阳能热水器的难题,填补了太阳能应用的空白,获得多项国家专利,并成为了上海世博会“沪上·生态家”的唯一太阳能热水器指定供应商。销售热线:86819318 南京都亚

网站建设

阿搜拉 专业建站。52954207 夏恒 建网站(包百度收录)。83932823

箭鱼 建站,100起。83151515 陵陵树建站。13451817710

律师咨询

胜诉付费律师 13218031828 律师胜诉收费。13914768080 魏律师 经济、婚姻、刑事。13951976789

社会调查

全国专业追债 正规注册、律师带队,成功付费。81524110

智多星 调查。86621500 www.zdxc.com 真相 调查。83221007 邓氏 尖端技术调查。84590587

亚保联 原刑侦处长。84299998 www.yabaolian.com

南京女子 专业调查组。52962110

霸王花 专业调查、修复、整蛊。52038812

浩政追债 律师带队,快捷合法,成功付费。52267066

正德 调查、寻人、取证 www.zddc007.com,24小时热线:84500949.

弘正 专业寻人、婚调、清欠。83877789

江宁 调查、追债。86007007

快捷 情感修复、寻人、清债。52988377

立成 婚外情、话单、清债。52625652

透视 调查 婚调、清债。52233922

铁定 专业寻人、清欠、婚姻。83933007

必成 调查、话单、取证、寻人。83370339

权威 话单、取证、跟踪。83200050

三江 婚姻、追债、寻找。81966007

杰出调查 成功付款。86481808

娱乐休闲物品

王牌 租4元/天。83201083

友谊 麻将机、分租、租、售、换。68687168

名将 收、售、租。82035400

君王 租新机 5元/天。83425886

寻求合作

新建影视城、游戏厅(有证)对外承包。15950568662

生活直通车

搬家服务

搬家服务

喜顺 83433888、人、车多、厂、厢、长、短途、特价 喜顺 86270990 免楼层 86666942 厢 喜临门好,半价。85436939 厢 喜顺。84461508、厢、单位、空调、优 喜临门 厢、8.8元/车。85500246 喜庆 栖霞、下关。85512201 厢 喜顺 86475563 免楼层 厢、满意100。86270339 河西 人多、88、厢。86279339 优

喜顺人多免楼层 86279827

喜顺80、起。81746888 厢、低、优 喜顺 承接搬家、搬场人多免楼层。86278226 喜庆 100 搬家,厂,包满意。85329990 双喜家,28起、移空调。66896955

喜顺搬家厂人多 86293992

下关 双喜家、琴。85981758 河西 搬家、100。86279888 厂、厢、移空调

鼓楼 喜顺、家。83434208、83426060 喜临门 6.8/车、移空调。85331784 双喜 专业、包满意。84230972 双喜总部,承接搬家、搬场、规模大。86556560 喜顺 免楼层、人多。86475446 长、短途 城东 厢。84436548 双喜家、低价、服务好。84234816 河西 搬家、价优。86270906 富贵 半价。52611082 厢 喜庆 厢、半价、全市连锁。86653506

喜顺专业搬家搬琴 86455277 优

喜临门 搬家、琴、空调,优。84864645 喜临门 搬家、厂、移空调。84234806

喜临门 厢,6.6元/车。68839046 迈皋桥 厢。83131268 低 下关 搬家。85436855 包满意 富贵 半价,厢。52635440 后宰门。84803961 厢、优 中央门 家、琴。66853100 迈尧 搬家。85351872 喜顺 家,特价。52615226 喜顺 家。86551061 特低 喜顺 厢。52622577 半价, 86608954 喜顺 免楼层。86612038 厢、优 中央门 厢。83136658 优 迈皋桥 厢。85798385 低 富贵 厢。84827275 特价 富贵 厢。84816986 半价 下关 家。58817553 八喜 搬家长短途。86661604 中央门 厢。85332209 好 下关 搬家。58769026 包满意 秦淮 家、厂。52646509 同行低 白下 搬家。84491855 后宰门 84805649 厢、优

迈尧 厢。85335107 益民搬家。86222038 佳顺 搬琴、家、拆装家具,长途 优。81623362 八喜 专琴、人多、长途厢。86668083 白下 总、专搬琴、家、厂。84860076 白下 搬家、琴。86681300 厢 江宁 家、厂。51193296 迈皋桥 家。85331216 低 珠江路 厢。84828897 优 双喜家、长途,厢 5.8。52401323 雨花 家。85123686 下关 家。58808846 迈皋桥 厢。85300006 迈尧 厢。85335208 特低 双喜优,免楼层。86058866 江宁 家。52701231 喜顺 搬家货运。86269327 喜顺 厢。83426651 江宁 家、厂、起重。52641767 低 迈尧 厢。83134858 低

江宁搬家。52158321 双喜 搬厂、起重、吊装。52152585 惠好 专搬家、琴、长途,优、厢。52652544 秦淮 家。86686400 宏运 家、长途加长。52646308 江宁 家。52146520 益民 专业搬家、琴。86669485

双喜搬家 120元 85502630

双喜 厢。52384035 低 下关 家。58826678 江宁 家、厂、车、人、多。52126610 中山门 家、厂、人、诚,价低。84302620 卫岗 专业家、厂、低。84431995

货运服务

城南 搬家, 货运=全国。52600462 江宁 搬家, 货运。66913356 低