

南瓜子降压、葵花子助眠

哪种坚果适合你？

核桃、杏仁、花生、榛子、瓜子等坚果营养丰富,但每种坚果的营养价值都不同。那么,应该如何根据体质选择适合自己的坚果呢?

核桃堪称抗氧化之王,所含亚油酸、亚麻酸、磷脂以及维生素E、胡萝卜素等营养成分对保护心血管、预防冠心病、中风、老年痴呆等大有裨益,老年人可以每天吃1—2个。但核桃火气大、含油脂多,正在上火、腹泻的人不宜吃。

对于经常加班饮食无规律的女性,建议选择腰果作为零食。腰果含有丰富的油脂,不仅可以润肠通便还有助于润肤美容,腰果中维生素B₁的含量仅次于芝麻和花生,有补充体力、消除疲劳的效果,但腰果不适合胆功能严重不良者、肠炎腹泻患者,肥胖及过敏者也要慎用。

另外,榛子有助于保持日常饮食营养平衡,不妨作为家中儿童零食的首选;睡眠不好的人每天吃一小把葵花子,不仅能提供人体所需的维生素E,还对神经衰弱有好处;如果家有糖尿病患者或是更年期女性,可以选择杏仁;南瓜子最适合高血压和前列腺疾病患者;花生是结核病人及肿瘤患者颇佳的食疗品,但高脂血症者应去皮食用;松子含丰富脂肪、棕榈碱、挥发油等,能润肠通便,缓泻且不伤正气,尤其适用于年老体弱,产后病后便秘者。

坚果虽为营养佳品,但脂肪含量高,也是一种高热量的食品,不可过量食用。如果不小心多吃了坚果,就要减少一日三餐用油量和饮食用量。另外,在挑选坚果时一定要仔细辨别果仁表皮上是否有霉斑,如有怀疑,最好不要买。通过细闻或品尝,可以很容易发现果仁是否酸败,应避免食用。

(据《生命时报》)



金山安全播报

国内首个QQ群

蠕虫病毒被截获

近日,金山安全中心截获国内首个QQ群蠕虫病毒(Win32.Troj.Pincav),该病毒伪装成电视棒破解程序欺骗网民下载,盗取魔兽世界、邮箱及社交网络账号。中毒后病毒会自动访问QQ群共享空间进行传播。目前该病毒感染量每天约2万个,这是利用QQ群共享空间传播的蠕虫病毒首次被证实。目前金山毒霸猎豹+QQ电脑管家极速安全套装已实现完美查杀。

金山毒霸工程师指出,该病毒主要目的是盗取魔兽世界、常见电子邮箱和社交网络的账户密码,以“成人电视棒升级破解版”为名诱骗网民下载运行,并在成功感染后利用QQ群共享以及一些文件共享站点进行传播。

金山毒霸工程师举例说,当一个网民下载“成人电视棒升级破解版”中毒之后,病毒程序被自动上传到所有QQ群,文件上传完毕后QQ群会通知所有群组成员进行下载,当在线的群成员打开这个文件,QQ群蠕虫病毒就通过这个链条迅速传播。

“一个网民有多个QQ群,一个QQ群有数十或数百成员。”金山毒霸工程师表示,这种QQ群蠕虫病毒一旦爆发,可能导致较大规模感染。金山毒霸已与腾讯安全部门进行紧急磋商,目前金山毒霸猎豹+QQ电脑管家极速安全套装已经可以完美拦截,网友可立即下载安装并运行,避免中毒。



入秋后气候逐渐干燥,肺脏变得脆弱

秋季怎样呵护你的肺?

传统养生学认为,“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”。肺是人体最“娇嫩”的器官,也是人体最易“失守”的一道防线。所以,延长寿命的关键就是护肺。

秋季是一个适合养肺的季节,尤其对老人来说。这是因为,入秋后气候逐渐干燥,肺脏变得脆弱,我们的皮肤黏膜水分蒸发加速,于是出现皮肤干涩、鼻燥、咽痛等现象。

肺喜“湿”不爱“干”

肺是非常娇嫩的器官,它喜“湿”不爱“干”。因此,一定要从内部调养,给它足够的水分。

补充富含維生素A和β-胡萝卜素的食物。研究显示,反复呼吸道感染的孩子和老年人,大约70%血清中的維生素A水平低于正常数值。动物的肝、蛋黄、乳制品中維生素A含量最为丰富;維生素A的前体是β-胡萝卜素,多存在于橙黄色植物中,如胡萝卜、红心甜薯、玉米、柿子等。另外,许多深绿色蔬菜,如菠菜、甘蓝、韭菜、豌豆苗中也含有较丰富的胡萝卜素。人体从植物性食物中摄入胡萝卜素后,在肝脏及肠黏膜中可转变为維生素A被人体利用。

补充滋阴润肺的食物:有

内热的人,养肺关键在于清热化痰解毒,可以吃些绿豆、芹菜、苦瓜、芥蓝、白菜、萝卜来泻火。而阴虚的人一般偏瘦,养肺可多吃一些银耳、百合、莲子、梨、藕、萝卜、荸荠、山药、豆浆、蜂蜜等具有滋阴润肺作用的食物。

多种方式呵护肺

那么,我们应该如何保护“娇弱”的肺部呢?几位专家给出了如下建议。

感冒及时治。许多人的肺炎是感冒未及时治疗或治疗不彻底,休息不足引起的。所以,感冒后一定要休息,咳嗽厉害了一定要就医。

多做扩胸运动。应特别注意呼吸系统的锻炼,提倡腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,能增加肺容量,尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人病情的恢复。另外,不要老呆在暖和的地方,可以适当受一些冷热的刺激。

饮食清淡。少吃刺激食物,尤其是呼吸道感染期间,忌吃辣椒、芥末等,否则不利于炎症的恢复。适当多吃些滋阴润肺的食物,如梨、百合、枇杷、莲子、萝卜等,能健脾化痰。吃易消化的食物,当痰多时应停食肉类等油脂含量高

的食物。

居室保持清洁。家里最好定期消毒,常开窗。到空气新鲜的场所锻炼和游戏,不要在马路边下棋、打牌,那里的空气污染最严重,对肺是极大的威胁。

减少刺激。在大风、阴霾天等空气脏的情况下,尽量少出门,雾霾中的氢化物、硫化物,沙尘,汽车尾气,厂矿周围的烟雾等对呼吸道极为有害,即使出门也应尽量戴口罩。

笑能宣肺。在众多的养肺方法中,“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。尤其对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑时还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,还能扩大肺活量,改善肺部功能。

最后,一天中养肺的最佳时间是7点—9点,这时肺脏功能最强,最好此时进行慢跑等有氧运动,能强健肺功能。而肺脏最弱的时间是21点—23点,晚饭后口中含一片梨,到睡前刷牙时吐掉,可以滋润肺脏。一年中最佳养肺的季节是秋天,即立秋到立冬这段时间。所以秋季的补水量要更多,每天必须保证喝水2000毫升,才能保证肺和呼吸道的润滑,使肺脏安度金秋。

(据《科技日报》)

给营养常识纠纠错

你有没有想过,平时一些被认为“理所当然”的营养常识,竟然会或多或少地引起一些健康问题。美国美食与健康杂志《烹饪之光》近日刊文指出几大日常生活中常见的错误营养观念,颠覆了许多人关于营养的误区。

1. 红皮鸡蛋营养高。同白皮鸡蛋相比,红皮鸡蛋的蛋黄与蛋白比例相差不多,营养成分也没有区别。只是下红皮蛋的鸡体形稍大一些,吃得也多,这才是红皮蛋价格稍高的原因。

2. 水煮蔬菜更健康。将一些富含水溶性维生素(如维生素C、叶酸等)的食物放进水里煮,会使维生素都溶进水中。丹麦的一项研究表明,煮过5分钟的西兰花所剩维生素C含量只有原来的45%—64%。不过,蒸过的蔬菜可以保留83%—100%维生素C。所以,蔬菜不妨试试蒸着吃。

3. 水果吃得越多越好。水果的营养丰富,含有人体所需的维生素、矿物质等。但是,许多水果糖含量也非常高,无限制地吃水果,会在获得营养的同时,摄入了超出想象的卡路里,大大增加了肥胖的几率。

4. 害怕缺铁猛吃菠菜。吃菠菜当然能获取很多营养成分,但实际上吸收的铁远没有想象中那么多。人体内的铁元素分为非血红素铁和血红素铁两种类型。菠菜等蔬菜含的是非血红素铁,吸收率只有2%—20%。而人体容易吸收的血红素铁多见于动物食品中。鸡肝含量最高,其次是牡蛎、牛肉。另外,补充维生素C可以增加非血红素铁的吸收量,吃菠菜的时候喝一杯橙汁或者吃点葡萄柚,有利于人体对铁的吸收。

5. 做饭目测“油盐糖”量,通常八九不离十。一些食谱常常以“适量油”、“一勺盐”等来表示用量,表达不够明确。一般来说,一茶匙和一两匙食用油相差80卡路里或9克脂肪,半茶匙和一两匙盐相差约1200毫克。通常,人们做饭习惯通过目测或猜测来掌握油盐糖等的用量,殊不知,这样往往易造成添加过量,从而引起一系列健康问题。

6. 芝麻比芝麻酱更天然有营养。芝麻富含纤维素,同时还含有丰富的欧米伽-3脂肪酸,可同鱼肉、鱼油相媲美。但是如果整粒吃,其营养成分在肠道中很难被消化吸收利用。最佳的方法应该是将芝麻磨碎后食用。

(据《扬子晚报》)