



### M 美味

## 鲜山药芡实排骨汤



**材料:**鲜山药60克、芡实30克、大枣3粒、生姜数片、排骨300克(2~3人量)

**制作方法:**排骨洗净、切块,温水浸泡,焯水后捞出;鲜山药去皮后切小段,芡实洗净后备用;所有材料放入锅中,加入清水1000ml,大火烧开后转小火45分钟,最后根据个人口味加入食盐调味食用。

**功效:**滋补肝肾、健脾益气。“一年补透透,不如补霜降”,霜降是秋季向冬季转变的象征,为了冬季更好地进补身体,此时应抓住时机,对脾胃进行调理平补。 ■ 据《广州日报》

### S 释疑

## 吃钙片就能预防骨质疏松? 专家:没那么简单

10月20日是世界骨质疏松日,主题为“骨量早筛查,骨折早预防”。谈及预防骨质疏松,中日友好医院骨科关节外科主任王卫国强调,补钙很重要,但预防骨质疏松仅仅靠补钙还不够。

如何正确预防骨质疏松?王卫国表示,首先要做到饮食均衡。“补钙对预防骨质疏松很重要,但身体不仅需要钙,维生素、碳水化合物、纤维素等也很重要。由于饮食不均衡,素食主义者可能容易出现缺钙问题。要注意的是,吃大骨头、胶原补钙的说法没有科学依据。”

即便摄入足够的钙,但不能很好地吸收和利用钙也不行。专家建议多参加户外活动,适当增加光照时间,促进身体合成活性维生素D。“如果钙摄入不足或利用不充分,可使用一些‘钙+维生素D’的复合补充剂。”王卫国说。

■ 据《科技日报》

## 热水烫碗筷到底能不能消毒?



不少人在外出就餐时,习惯用热水烫碗筷消毒,然而这样做真的有用吗?有关专家表示,热水烫碗筷虽然能够杀死一些微生物,但不能达到卫生消毒的目的,更多的是起到心理安慰效果。

“高温消毒要真正达到效果必须同时具备温度和时间两个条件。”中国疾病预防控制中心消毒学首席专家张流波介绍,如果想杀死餐具上的微生物,要用刚刚烧开的开水,温度在100℃以上,而且持续时间不能小于30秒,这样才能对细菌、病毒产生作用。水温降至90℃,那么消毒时间要延迟至3到5分钟。水温降至80℃,则需浸泡冲洗10分钟左右。 ■ 据《深圳特区报》



## 饭前先喝汤 既暖胃又利于吸收营养



每个人、每个家庭都形成了一定的饮食习惯,这些习惯会直接影响我们的身体健康水平,在吃饭的顺序上其实有着很大的学问。下面是关于吃饭顺序常见的几个错误,快来看看你中招了几个呢? ■ 据《北京晚报》

### 第一,餐后马上吃水果是错误的。

人体消化食物的顺序是按照进食的次序进行的,如果先吃成分复杂且难消化的食物,再吃简单易消化的食物,会影响后者的吸收,降低其营养利用价值。

各类食物在胃里停留和消化的时间也是有讲究的。例如,面条、米饭等高糖淀粉类食物以及富含膳食纤维的蔬菜,在胃里停留的时间大概为1~2小时;富含蛋白质或脂肪的肉类食物,在胃里停留的时间则需要4~5小时之久;水果和甜品的成分为果糖,不需要在胃里消化,而是直接进入小肠被吸收。因此,如果餐后马上吃水果,胃里的主食、肉类会影响水果的胃排空,导致其在体内高温下发酵,甚至腐烂产生毒素,最终导致胃炎、肠炎等消化道不适症状。因此,正确的做法应该是预留消化其他食物的时间,然后再吃水果。

### 第二,饭后喝汤易引起消化不良。

吃饭时喝汤的最大弊端在于食物未充分咀嚼就被吞咽下去,而饭后喝汤则会冲淡食物消化所需的胃酸,影响消化进程。长此以往,容易引起胃动力不足,继而出现消化不良的症状。因此,综合考虑推荐大家在饭前喝一小碗汤,这样既能暖胃,又能加速营养物质的代谢吸收,还能避免饿肚子的人狼吞虎咽吃得过多、过急。

### 第三,先吃肉容易长肉。

前面提到人们在饥肠辘辘的时候,食欲旺盛、进食速度快。如果先吃肉,会无形之中摄入大量的脂肪和蛋白质。蛋白质摄入过多容易增加肝肾代谢负担,脂肪摄入过多不利于控制血脂。吃肉就吃饱了,人们对蔬菜、主食的兴趣会大大降低,草草吃几口了事。这样一来,糖类和微量元素摄入量远远达不到人体日常所需,而蛋白质、脂肪摄入量却超标,长此以往容易出现高血脂、肥胖等健康问题。

那么正确的做法是怎样的呢?教大家一个口诀——“主食在先,菜送口,肉类食物排最后”,按照这种吃饭顺序,保证大家吃得既科学又营养。

除了吃饭顺序有讲究,吃饭速度也不宜过快。如果你很喜欢吃精米细面等高糖淀粉类主食,还吃得特别快,这些食物进入体内后会刺激胰岛素大量分泌,引起血糖大幅度波动,增加代谢障碍,加剧肥胖、“三高”、糖尿病等代谢综合征。因此,吃饭时一定要细嚼慢咽。

说起来不过是用餐顺序、用餐习惯的小变化,做起来改变的却是健康生活的大效果。

## 常识 蔬菜浸泡久,营养流失多



很多人洗果蔬时会用水将蔬菜、水果浸泡一会儿,觉得这样洗得更干净。实际上,用水浸泡果蔬的确可以去除一些残留农药、杂质,但长时间浸泡,反而可能让一些细菌渗入果蔬内部,造成二次污染,也会使果蔬中的部分水溶性维生素流失。

■ 据《健康咨询报》

### X 新说

## “食品级”化妆品更安全? 国家药监局:这是对消费者的误导

可食用果冻口红、“食品级”儿童防晒霜……当前,“食品级”化妆品宣传充斥市场,商家宣称这类化妆品原料都是“无添加”“纯天然”的,不仅安全有效,甚至还能直接食用。对此,国家药监局日前对外发布,“食品级”化妆品是对消费者的误导。

此前,国家药监局发布的《儿童化妆品监督管理规定》中明确规定:儿童化妆品标签不得标注“食品级”“可食用”等词语或者食品有关图案。空军特色医学中心皮肤科副主任医师田燕特别提醒,不存在“食品级”化妆品。

田燕解释,一些生产企业在生产化妆品时使用了某些可用于生产“食品”的原料,一些商家就借机称这样的化妆品为“食品级”化妆品,以表示其销售的化妆品更安全,特别是暗示家长,把这样的化妆品给儿童使用更安全,儿童即使吃了都没风险。

“事实上,化妆品和食品是两种不同类别的产品,依据不同的法规规定,适用不同的产品标准、原料要求、生产条件等,根本不存在所谓的‘食品级’化妆品。”田燕强调。 ■ 据《科技日报》

### Y 养生

## 蜂蜜水:择时喝,更健康

蜂蜜是很多家庭常备的保健食品,最常见的服用方法便是用温开水冲服。然而,喝蜂蜜水的最佳时间要因人、因需而异。



**1.早晨起床后** 如果早晨五六点钟起床,喝杯蜂蜜水不仅能补充夜间机体散失的水分,还兼有补充能量的作用,因为从起床到吃早餐要间隔1~2个小时,机体很需要能量供应。尤其对于参加晨练的人,喝杯蜂蜜水就更有必要了。

**2.睡前半小时** 对于被失眠困扰的人群,可在夜间上床前半小时喝杯蜂蜜水,有助眠的作用。如果半夜醒来时又难以入睡,可加服。如此坚持10~20天,对改善失眠有一定帮助。此外,有习惯性便秘的老人在睡前喝一杯蜂蜜水,比在其他时间服用更有助缓解便秘。

**3.饭前1~1.5小时** 蜂蜜能抑制胃酸的分泌,降低胃酸浓度。因此,如果是患有胃酸过多的胃炎和胃及十二指肠溃疡的患者,可选择在饭前1小时服用。

**4.运动前30分钟** 在运动开始前30分钟喝杯蜂蜜水,能迅速被肠道吸收,为接下来的运动提供能量,同时还能补充运动时因出汗消耗的水分。

**5.感到疲乏时** 不论是体力劳动过度,还是用脑过度,抑或是错过了吃正餐的时间感到疲乏时,喝杯蜂蜜水能达到快速补充营养与水分的作用。

此外,对于居家养老、生活有规律的老人,建议在上午9~10点和下午3~4点钟喝蜂蜜水为好。即在上下午两次正餐之间喝蜂蜜水,作为摄取营养素的一种有益补充。如果患有糖尿病,就不能把蜂蜜水作为日常饮食的一部分,以免引发血糖波动。 ■ 据《家庭医生报》