



## 魚罐頭營養不差

江蘇讀者楊先生問：逛超市時我發現，金槍魚、鮫魚等新鮮的少，多做成了罐頭，不知道為什麼？做成罐頭後，它們還有營養嗎？

中國註冊營養師韓冬梅答：金槍魚、鮫魚等水產保鮮期很短，如果不趕緊吃完，很容易變質。做成罐頭能在室溫條件下長期保存，既方便攜帶、運輸，還能節省烹調時間，一年四季都能吃到。魚類在加工過程中，少部分營養會流失，比如維生素B1、葉酸等，但是蛋白質、不飽和脂肪酸及鉀、鈣、鐵等礦物質都被保留了下來。總體來說，魚罐頭營養還不錯。購買食用時要注意以下幾點：1.選泉水浸而不是油浸的，以免攝入過多脂肪，並且盡量選鈉含量低的產品。2.觀察瓶口是否緊密，是否出現膨脹、瓶蓋凸起，或者罐身有劃痕、生鏽等現象。3.一旦打開，建議一次吃完，吃不完的最好倒在玻璃罐或者搪瓷碗裏，用保鮮膜封好放在冰箱裏，1~2天吃完。4.魚罐頭屬於葷菜，吃的時候可搭配新鮮蔬果及全谷類食物。



## 廚房小家電 清潔要及時

現在，市場上各式各樣的廚房小家電銷售十分火爆，方便了人們的生活。但不少人在使用了一段時間後就將其“束之高閣”，很大一部分原因是這些小家電清潔起來太費勁了，而且鮮有專業人士上門幫忙維護和保養。小家電產品本身體積偏小，有些結構比較複雜，很多死角清洗不到；而且很多產品與食物直接接觸，如果清潔不當十分容易滋生細菌甚至發霉。其實，清潔小家電各有妙招，每次用後都要仔細維護和保養，才能延長使用壽命，讓它在生活中發揮最大價值。

**豆漿機。**在家自己做豆漿，簡單又安心，但清洗機器時格外繁瑣，特別是刀片部分。使用完豆漿機後，要把電源插頭拔下來再進行清潔，千萬不要帶電操作。如外殼弄臟了，不要用帶水的抹布擦拭，要將濕抹布擰幹後進行清潔。清洗機頭部分時不要將機頭整個浸在水中，因為其中一般有電氣結構，浸水容易造成短路，建議用流水或清潔刷清洗刀頭部分。帶有網罩的豆漿機在清洗時，先把網罩摘下，再用清潔刷邊用流水衝邊清洗。如果一次不能刷乾淨，將其浸泡在冷水中一段時間，然後再進行洗滌，也可以用沸水去除電加熱器的氧化皮層。豆漿機用後最好第一時間清洗，以免剩餘豆漿糊在機體內壁和刀頭部分，清洗更麻煩。

**榨汁機。**榨完果汁後，同樣需先拔下電源插頭。清洗榨汁機時要注意底座不能進水，否則機器會損壞。先把內部簡單衝一下，不要讓果肉渣等凝結在杯壁上。水果含大量纖維，如殘留在刀片上，比較難清洗，可以先把刀頭拆卸下來，順着纏繞方向將殘渣拽出，再用水衝乾淨，也可以用牙刷、小刷子等刷洗縫隙。離心籠內不應貯存過多的食物碎末，若碎末過多，應及時清理，否則使用時會引起震動和堵塞。

**咖啡機。**咖啡機的過濾網和漏網非常重要，清洗時先將它們放在水中浸泡一段時間，然後再用水將正反面來回衝洗，注意不要用硬物刮洗，否則很容易損壞。清洗內部最好選擇專業清潔劑，如沒有條件可用白醋兌清水。清洗後如果出水清澈、壓力到位，就是清洗乾淨了。如果蒸汽口堵塞，可用牙籤疏通。對於膠囊式咖啡機，當制作完成後，將手柄打開，咖啡包會自動掉到垃圾盒裏。積水盒裏的剩水和垃圾盒裏的剩餘膠囊物要及時進行清理，然後放回原位，選擇自動清洗功能來清洗內部。

**微波爐、烤箱。**使用微波爐時，食物很容易崩到內壁上，但人們常常祇把轉盤洗乾淨，四壁和頂部的污垢就不管了。這些油污和殘渣時間長了會凝固，很難刮下來。清潔這些“釘子戶”，可以準備一碗水，加一些白醋或者食用級的小蘇打粉，擦拭微波爐或烤箱，也可以用高火微波加熱5分鐘，這樣油垢就會溶解，用洗潔精、抹布擦洗即可。清潔烤箱也可用同樣方法，將白醋水放入烤箱加熱蒸發。清潔烤箱架時，不要忘記清潔其滑入和滑出的烤箱壁脊，不讓食物殘渣存留。

**電熱水壺。**電熱水壺用久了，壺底總會有一層水垢，喝水也會有雜質，同樣可以用醋或檸檬汁來去除。可以把白醋和水混合後倒入水壺，倒至一半以上後燒開。之後斷電，讓醋水溶液在水壺裏靜置大約20分鐘，再把溶液倒掉。最後用海綿擦洗水壺內部，用水衝乾淨。如果醋味散不掉，就再燒一壺開水倒掉。若擔心水壺留異味，也可以選擇檸檬汁，可使內部光亮如新。

# 全民健身補上三個短板

2020年，一場疫情讓我們懂得了健康的彌足珍貴，越來越多的人開始重視運動健身。中國體育用品業聯合會近期發布的《2020大衆健身行為與消費研究報告》（下文簡稱《報告》）顯示，大衆健身意識全面加強，疫情期間人們持續保持健身參與率達93%，超過60%的受訪者表示將投入更多時間參與體育鍛煉。北京體育大學競技體育學院副院長牛志培告訴《生命時報》記者，總的來說，全民健身正朝着個性化、流量化、高標準化的方向發展，相應的，新的一年也有一些短板亟需補上。

### 進步1：青少年、女性運動花樣多 短板：中年男性還沒動起來

越來越多的人追求個性化的運動，尤其是女性和青少年。《報告》顯示，大中城市的青少年每周參加1次及以上體育鍛煉的人占比85.4%，參加各類體育培訓班的青少年比例為74.1%，女性參與度更高的是羽毛球、瑜伽、體操課、廣場舞、普拉提和排球。對此，牛志培表示，一方面表明大家意識到了生活不祇是工作學習，運動也十分重要；另一方面，人們樹立了更高的健身目標，如女性緩解壓力、改善外形、減肥瘦身，青少年鍛煉意志、展示自己。同時，日漸豐富的滑板、滑雪、攀岩等時尚健身項目，讓大家有了更多選擇，滿足個性化的體育活動需求。

值得注意的是，中年男性是一個常常忽略管理身體的群體。“很多中年人常常爬幾層樓、跑幾步路就氣喘吁吁。”牛志培提醒，超重或肥胖、心肺功能差已成為中年男性“油膩”的標志，原因在於力量水平下降、肌肉流失，以及柔韌性、協調性、靈活性等綜合身體素質的下滑。所以，中年男性必須運動起來，可根據自己身體情況，選擇適合運動項目，確定階段性健身目標；優先推薦健步走，即使鍛煉時間不充裕，在走路時加快些頻率就能進行；平時上班可以騎自行車，對膝蓋壓力較小，運動強度可控，還能增強心肺功能；還要適當增加一些有針對性的有氧和力量練習，如游泳、舉啞鈴等。

### 進步2：運動視頻受到歡迎 短板：動作有待及時糾錯

健身開始出現流量化有兩方面原因，一是互聯網讓健身不再是一個人的活動，我們可以與網友共同參與，分享健身感受；二是新興的視頻直播，跟着視頻一起健身成為新的選擇。《報告》顯示，新興的教練直播運動形式參與者達到了20%，且女性借助運動類手機軟件的比例高于男性。視頻鍛煉雖然具有便捷性和經濟性的特點，但也有不足之處：一是觀看視頻不能很快掌握動作要領，難以得到有效的糾錯與指導，鍛煉效果不佳；二是缺少個性化，視頻教學不會根據每個人情況來設計相應的訓練計劃，很難達到理想效果。

需提醒的是，不管是跟着視頻練習，還是自己在家健身都要注意以下幾點：1.選對衣服、鞋子



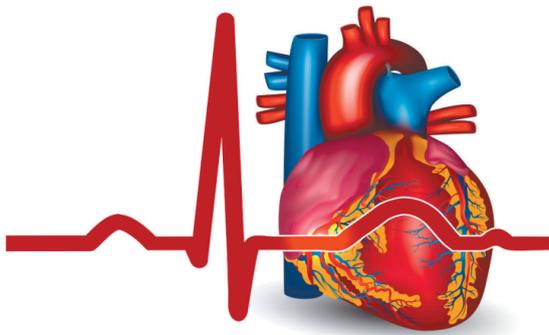
等裝備。有些家居服不透氣，運動一小會就會大汗淋漓，非常不舒服，應選擇輕薄透氣的衣服；不能穿牛仔褲或伸展不開的褲子，建議選擇健美褲或短褲；不要光腳，不穿鞋容易損傷腳部皮膚或滑倒，可以穿運動鞋或直接穿防滑的襪子。2.從基本動作練起，不要一開始就做高難度動作，要循序漸進。3.運動前進行擴胸、拉伸等熱身運動，可以避免肌肉拉傷，也有助於讓身體適應後面強度較大的訓練。注意拉伸不可過度，否則也有受傷的可能。4.不要運動過猛、過量。進行有氧運動和力量訓練後，要給機體足夠的時間恢復，如一周健身3天、休息4天。5.感到不適立即停止，若出現扭傷、肌肉疼痛難以緩解時，可先自療，無效者立即就醫。6.健身恢復原位動作要慢，如練力量時，控制肌肉慢慢放下重物，頻率不要太快，鍛煉效果更好。

### 進步3：健身器械走進百姓家 短板：不少人的用法還不對

“高標準化一定是未來健身的趨勢。”牛志培表示，包括衛生高標準和運動健身規範高標準。新冠疫情讓大家不管是戶外運動還是在健身房鍛煉，都十分注意衛生健康。未來，隨着全民健身的普及和推廣，運動項目的指導将更加科學規範，可以幫助大家規避一些運動風險。

此外，2020年小型健身器材銷售的火爆也反應了健身越來越高標準。數據顯示，2020年1~5月，健身器材、跑步機等居家運動器械零售銷量同比增長280.6%、179%。牛志培說，購買小型器材時要考慮器材的質量，按照說明正確地使用器材。一般人群可以考慮劃船機、引體向上杆、俯臥撐架、瑜伽球等；老年人可以試試輕重量的小啞鈴、動感單車。使用健身器材時，要牢記以下幾個注意事項：1.有嚴重高血壓、冠心病、肺心病、哮喘及眩暈暈等疾病患者，應禁用或慎用健身器材。2.使用前應注意檢查器材是否完好，如有損壞，更換或維修好再使用。3.老年人或體弱者、兒童不宜單獨一人使用。4.按規定操作，不得隨意移動器材，有不懂之處與售後人員聯系或查看說明書。5.根據個人體力情況掌握運動時間、速度，如出現心慌、頭暈、氣喘、惡心欲吐等癥狀，應立即停止，原地休息，必要時立即就醫。6.適量練習，以免對身體造成傷害。

# 更年期，心血管病變得凶猛



圍絕經期雌激素水平變化有關。

圍絕經期女性還容易出現動脈斑塊、全身動脈粥樣硬化等問題。張海澄表示，此時期的女性往往有兩種極端表現：一種是特別容易緊張，一有風吹草動，馬上就去看急診，大大影響了睡眠質量、工作效率和生活滿意度；另一種是很不重視自身身體變化，潛意識中認為這是更年期的正常現象，進而忽視心血管病，延誤治療。

張海澄提醒，年輕時，女性體內的雌激素確實有提高血管彈性、降低血壓的作用，血管不容易變硬。而且，絕經前，男女發生冠心病的比例約為7:1，女性患心血管病也主要集中在有糖尿病、糖尿病、高脂血症、吸煙或早發冠心病家族史等多項危險因素的人群中。但更年期後，雌激素水平急劇下降，女性一下子失去了“天然保護傘”，心血管病的發生率就會急劇增加。到70歲左右，男女患病比例基本持平，且一旦罹患冠心病，女性死亡率高于男性。

根據“關注女性絕經過渡期”的科學聲明，張海澄建議更年期前後，女性應從以下幾方面來保護血管健康。

**控制飲食。**由于雌激素水平降低，女性在更年期前後特別容易發胖，所以更要控制飲食，將體重、體脂、血壓、血糖等一系列與體重相關的因素控制在合理範圍內。飲食宜少油少鹽少糖，每天吃够300~500克蔬菜，200~350克水果，250~400克谷薯類食物，40~75克水產類，限制飽和脂肪、反式脂肪的攝入量。此外，要戒煙限酒，少喝咖啡及帶有咖啡因等對心臟有一定刺激作用的功能飲料。

**堅持鍛煉。**每天至少要有30分鐘以上的連續運動，每周堅持150分鐘的中等強度有氧運動，並且保證睡眠，養成定時上床，早睡早起的好習慣。

**適當減壓。**焦慮和抑鬱是心血管病的常見精神誘因，女性因情感細膩、敏感，更易出現不良情緒。日常生活中要保持積極樂觀的心態，工作勞逸結合，積極發展興趣愛好，盡量讓生活豐富多彩起來。家人之間的關愛對心理減壓有重要作用，此時丈夫及家人可以幫忙分擔家務，以減輕女性的心理壓力與負擔。

最後，張海澄提醒，絕經前後，女性一定要每年檢查血壓、心電圖、心臟超聲等，有助盡早發現心血管病的蛛絲馬迹，及早治療。

以往的觀點認為，心臟病是“男人病”，女性風險較低。但在過去十餘年中，男性冠心病死亡率逐年下降，女性不但沒有明顯改善，甚至有上升趨勢。尤其當心血管病遇上女性更年期，會變得更為凶猛。近日，美國心臟病協會發布了一份“關注女性絕經過渡期”的科學聲明，強調要將絕經過渡期作為心血管健康幹預的重要窗口期。北京大學人民醫院心血管內科主任醫師張海澄接受《生命時報》記者採訪時也表示，絕經前後可以說是養護血管的關鍵期。

通常，女性在50歲左右，卵巢功能開始衰退，雌激素保護作用減弱，即進入絕經過渡期。在這一階段，女性心血管病風險隨之增加。研究發現，更年期後，女性心血管病的發病風險比之前增加3倍。一般來說，以下問題最為常見。

**血壓波動大。**女性在圍絕經期月事紊亂，血壓波動較大，特別是情緒激動、身體疲憊或睡眠質量差等情況下，血壓會忽高忽低。

**血脂升高。**受雌激素變化影響，女性脂質代謝會發生紊亂。絕經是女性獨有的心血管病危險因素，絕經後，血脂異常率明顯上升，調查顯示，我國50歲以上女性總膽固醇和“壞”膽固醇水平高于同齡男性，而血脂異常是心腦血管病的重要危險因素。

**心律失常。**女性最常見的心律失常問題，包括竇性心動過速、竇性心律不齊、房性早搏及室性早搏，癥狀表現為陣發性心悸、心慌，常無誘因，發作時間一般持續幾十秒或幾分鐘不等，可自行緩解。但有些心慌是因為交感神經、迷走神經等自主神經系統處於紊亂狀態所致，這些都與