

各種麵怎麼吃更健康

編者的話：對於很多人來說，麵條是夏季飲食的主力軍。吃麵大致可以分為撈麵、湯麵、炒麵和燜麵，哪種更健康，吃的時候又該注意什麼呢？讓我們一起來詳細了解一下。

撈麵：少過涼水

吃法：把麵條煮熟撈出來，不要湯，或祇放少量湯，再加“滷子”“澆頭”之類，加數量不等的各種蔬菜絲，即“菜碼”，拌勻食用。

代表：北京炸醬麵、蔥油拌麵。

優勢：炎熱的夏天，撈麵最受歡迎。無論是原料豐富的炸醬麵還是做法簡單的蔥油拌麵，都能激發人們的食欲。以炸醬或芝麻醬為拌料，還能提供一部分維生素和礦物質。

劣勢：第一，營養素損失。麵條在煮制過程中，大量的可溶性營養素會溶入湯裏，如維生素B1、維生素B2、尼克酸、葉酸等。為了讓熱麵條盡快冷卻，人們往往還要把麵條放到冷水中再衝兩次，更加重了營養素的流失。第二，蔬菜和蛋白質供應不足。通常，麵的量很大，菜碼的量很小，遠遠達不到一餐半斤蔬菜的要求。肉、蛋、豆制品等蛋白質類食物往往也偏少，甚至有些幾乎沒有蔬菜和蛋白質類食物，如蔥油拌麵。第三，油脂攝入易過量。有些撈麵存在過咸或脂肪含量過高的問題。比如炸醬麵如果用大量肥肉丁炸，脂肪含量相當可觀。

改進：1.麵條瀝幹後盡量不要過涼水，或者減少過涼水的次數。“滷子”或“澆頭”要做到少



油少鹽。比如，做炸醬時選瘦豬肉餡或牛肉餡，再用不粘鍋來炸醬，就可以大大降低炸醬的脂肪含量，口味上沒什麼大影響。2.少用黃豆醬，多配合一些甜面醬和純大豆制作的大醬，味道就會更加鮮美，而且不那麼咸。3.菜碼不僅要足量，種類也要多一些，如黃瓜絲、胡蘿卜絲、肉絲、雞絲、豆腐絲等。

湯麵：控制油鹽

吃法：麵泡在湯裏，再加上少量蔬菜或肉蛋一起食用。

代表：蘭州拉麵、陝西臊子麵。

優勢：這種吃法有湯水，有主食，吃起來胃裏比較舒適滿足，同時也有助於攝入湯中的營養。麵中通常會放一些蔬菜類配料，增加了食物的多樣性。

劣勢：第一，容易導致鹽攝入超標。出于增加筋力的考慮，幾乎所有的掛麵和拉麵在和面時就會加入鹽，所以麵條本身就含有不少鹽。同

時，湯汁是咸的，放入湯麵的醬牛肉、滷蛋、冬菜、紫菜、榨菜碎等常見配料中也含有相當多的鹽。第二，B族維生素損失。有些麵在制作過程中還加入鹼，不但增加鈉含量，還破壞了麵粉中的維生素B1和維生素B2。第三，營養不均衡。跟撈麵一樣，湯麵也存在面量大、蔬菜不足、蛋白質類食物偏少的問題。

改進：1.略微降低麵條的比重。優先選擇加了綠豆、蠶豆、豌豆等雜豆粉做成的“雜麵條”。2.增加蔬菜比例。比如青菜、蘑菇、豆芽、筍片、木耳、海帶絲等，墊在麵條下面，或放在麵條上面，或切成小丁散在湯麵中。3.供應足夠的蛋白質。湯麵中也必須有豆制品、雞蛋或肉類，而且量要足夠。4.湯要控鹽。因為麵條中往往含鹽，所以湯要淡一點。5.注意控油。燴鍋做湯，祇需要少量一點油，通常一湯匙就夠。

炒麵和燜麵：增加少油菜品

吃法：炒麵是麵條煮熟後過涼，再加配料炒制。燜麵是配料炒熟後將麵條放入，加少量水短時間燜制而成。

代表：肉絲炒麵、雞蛋炒麵、蔬菜炒麵、扁豆燜麵、番茄雞蛋燜麵。

優勢：味道濃鬱，讓人食欲大開。可加入蔬菜、肉片、雞蛋等多種配料。

劣勢：第一，維生素損失。炒麵來自于撈麵，部分維生素已經溶于湯汁而損失，而炒制會進一步破壞其中的維生素。第二，增加脂肪攝入。炒麵時會加入油，而麵食本身有吸油的性質，導致脂肪含量明顯升高，而且看起來似乎并不油膩。第三，食材種類單調。配菜往往比較單一，食物多樣化不足，蔬菜總量不足，優質蛋白質不足。

改進：1.炒麵時用不粘鍋炒，減少用油量。2.多炒各種蔬菜，少放麵條，豐富配菜的量和種類。蔬菜要達到150克以上，要有50克左右肉類、蛋類或豆腐絲、豆腐幹等一起炒。3.祇把炒麵或燜麵當主食，配合其他少油的菜一起吃，比如老醋花生菠菜、涼拌萵筍絲、香菜豆腐絲、大拌菜、醬牛肉等。

上年紀，伏天謹防“二風”

不要老待空調房 及時補水很重要

體弱多病的老年人除了要認真對待寒冬的“三九”，也要在伏天裏做好充足的應對準備。“三伏”如同“三九”，是老人生命的關口，如果没有充分準備，可能難以順利、健康地出伏。安度伏天，首先要防“二風”。

熱傷風。盛夏氣溫高，人體出汗多，體力消耗較大，加上晝長夜短，睡眠不足，老人身體虛弱，抵抗力下降。此時如果貪涼露宿，或在電風扇下久吹以及長處冷氣環境，容易因熱而傷風，發生感冒，即“熱傷風”。由于暑多挾濕，這種熱傷風往往纏綿難愈，對老人健康構成威脅。

為防熱傷風，老人應注意不要在有過堂風的地方乘涼或臥睡，也不要吃太多冷飲和寒涼食品。使用電風扇時，不要對着人或某一部位直吹，宜用搖頭模式，活動後或出汗多時不可立即吹風。

天熱不免要開空調，不過，老人最好不要長時間待在空調房，注意開窗換氣。空調調溫不宜低於25攝氏度，室內外溫差不可過大，以不超過5~7攝氏度為宜。當感覺有涼意時，要起身

活動活動，並酌情增添衣物。夜間睡眠時，最好記得關上電扇和空調，蓋好腹部和肩頸部，不要受涼。

熱中風。伏天是“冬病夏發”的高峰時節，以往患有高血壓及腦血管硬化的老人，在炎熱氣候中必須注意預防中風。盛夏老人發生的中風，多為缺血性，如腦梗死，又謂“熱中風”。其多因血容量下降，血液黏稠度增高，導致腦血流減少或腦栓塞引起。

為防熱中風，炎夏老人應注意適量飲水，及時補充身體丟失的水分；出汗多時，還要注意補充適量的鹽分。為保證充足的腦血流，高血壓病及腦血管硬化患者晚上應早睡，減少白天午睡時間，並注意午飯後不要立即入睡。洗澡時要注意調節室溫及水溫，溫度不可過高，而且饑餓與飽食後均不宜入浴。

伏天心火亢盛，老人要注意調養心神，保持精神愉快，心情舒暢，戒躁戒怒，避免受到不良情緒幹擾。患有高血壓病及腦血管硬化的老人，應在醫生指導下堅持用藥，密切觀察病情變化。



屋裏亮堂 腦子聰明

生活中，一些看似平常的事情能提高智力，激發創意，改善決策能力。近日，美國《讀者文摘》雜誌對此進行了總結。

1.照看孫輩。澳大利亞一項研究表明，花適當的時間照顧孫輩者，比不照看孫輩者頭腦更敏銳。這可能是因為社會參與影響到大腦功能敏銳度。

2.用明亮的光綫。美國密歇根州立大學發現，暴露在明亮燈光下的啮齒動物完成任務更出色，而在昏暗燈光下的啮齒動物的海馬體能力喪失了30%。

3.親近大自然。美國猶他大學的認知神經科學家發現，身處大自然能將創造性解決問題的能力提高50%。人們在自然界中能恢復注意力，從而提高解決問題的能力。

4.勤性愛。英國考文垂大學心理學家發現，每周發生性行為的老年人有更好的語言流暢性和視覺空間能力。這可能是因為性生活中釋放的多巴胺或催產素對神經化學物質產生積極作用，並影響大腦的工作方式。

5.手寫筆記。美國普林斯頓大學的研究者發現，手寫筆記者思考時間更多，對寫下的內容有更多的選擇性。

6.看體育比賽。美國芝加哥大學的心理學家發現，即使祇是觀看比賽，也有助於大腦提升語言處理的能力。

7.曬太陽。美國肯塔基大學研究發現，體內維生素D濃度高，認知功能、注意力和信息處理速度更好。曬太陽就能提高維生素D含量。

耳鳴易引起焦慮抑鬱

耳鳴是指外在環境沒發出聲音却聽見聲音的一種狀況，常被形容成一種鈴響聲、輕敲聲、輕嘶聲或低吼聲，偶見模糊的人聲或音樂聲；耳鳴所聽見的聲響可能輕柔，也可能震耳欲聾，音調或高或低，可單側或雙側。瑞典研究人員通過對7.2萬人進行調查發現，耳鳴可能會導致患者出現焦慮與抑鬱，在女性患者身上表現得更為嚴重。

夏季如何遠離皮膚病

夏季天氣炎熱，氣候潮濕，是皮膚病的好發季節。因此，了解夏季常見皮膚病的防治十分重要。

1.痱子。由于氣溫升高，濕度變大，人體容易大量出汗，這時如果不能及時蒸發汗液，汗液就會堵塞汗孔，從而引發痱子，表現為小米粒大小的淺表水疱。其中痱壁薄容易破裂，輕度脫屑而愈的為白痱，多見于嬰兒、孕婦；分散在身體各部位的紅色小丘疹，伴有瘙癢和灼熱感的稱為紅痱，多見于小兒；有些痱子有小膿疱，稱為膿痱。

預防：室內應注意通風降溫，避免環境過濕，溫度過高；穿寬鬆的衣服，減少出汗且有利汗液蒸發，並要勤換衣服；盡量保持皮膚乾燥，用幹毛巾擦汗；肥胖者、嬰兒及產婦應勤洗浴，但不要用冷水；洗完澡、擦幹身體後可適量搽一點痱子粉。

治療：外用痱子粉、爐甘石洗劑；瘙癢者可口服抗組胺藥；膿痱者外用治療效果不佳時，可口服抗生素。

2.日曬傷。日曬傷常常是因過度日曬造成的，表現為日曬後2~12小時，日曬部位出現紅斑，嚴重時可形成水疱，有明顯灼痛或全身不適。

預防：避免在強烈陽光下暴曬；烈日外出前，在暴露部位搽適量防曬霜。

治療：可外用保護劑如各種潤膚劑、爐甘石洗劑、皮質類固醇激素霜劑等，嚴重者可口服抗組胺藥或糖皮質激素。

3.皮炎。皮炎好發于四肢伸側面，呈對稱性發作，嚴重者可累及其他部位。皮損初為潮紅，繼則產生成片小丘疹，伴隨嚴重瘙癢感。皮損若經熱水洗或搔抓後，可形成皮膚輕度肥厚及色素沉着。一般無全身癢狀，嚴重者伴有煩躁、胸悶、

納呆。秋涼後皮疹自行消失，不留任何痕迹。

預防：房間注意通風、散熱，保持皮膚清潔、乾燥。

治療：可用爐甘石洗劑、皮質類固醇激素霜劑等。

4.丘疹性蕁麻疹。此病與蚊蟲叮咬有關，如臭蟲、跳蚤、虱、蟻、蚊等昆蟲叮咬皮膚後，容易誘發過敏反應。皮疹為綠豆至花生米大小，略帶紡錘形的紅色風團樣損害，頂端常有小水疱，有的為半球形隆起的緊張性大水疱，多發于軀幹、四肢，可成片或分散，瘙癢明顯。

預防：主要避免蟲咬，室內可用熏香等驅蟲措施。

治療：外用爐甘石洗劑、皮質類固醇激素霜劑等，瘙癢明顯者可口服抗組胺藥。

5.足癬和股癬。足癬和股癬是由真菌感染引起的皮膚病。由于真菌喜溫暖和潮濕，因此夏季好發且易復發。足癬表現為足趾間脫皮、浸漬糜爛，或足側緣出現水疱，可有瘙癢。若不治療，皮疹可逐漸向外擴大。股癬表現為大腿內側、臀部的環狀紅斑脫屑，呈離心性擴大，周圍常可見小丘疹，伴隨瘙癢或疼痛。

預防：無論足癬還是股癬，都有一定傳染性，應避免共用衛生用具，如毛巾、拖鞋等。另外，每天還要勤換鞋襪與內褲。

治療：可經常在趾間、股部撲痱子粉，或選用各種抗真菌藥如達克寧、蘭美抒、美克等外用藥物，并保持患部乾燥，嚴重時配合口服抗真菌劑，如伊曲康唑每日200毫克頓服，連服1周，特比萘芬片每日250毫克頓服，連服2周。