

越香的面包越要留神



面包既可當主食，也可當甜點，方便又美味。現今，面包的樣式越來越豐富，面包房也在大小城市遍地開花。在面包房溫暖、明亮的燈光下，各式面包都有着誘人的色澤和香味，讓人恨不得全部買回家。但是，這也迷惑了不少消費者。大連市中心醫院營養科主任王興國提醒，從營養與健康的角度，並不是每種面包都適合作為日常飲食。在誘人的各色面包前，我們該如何挑選？王興國告訴記者，從健康角度，面包也分三六九等。

推薦選購：全麥面包

代表品種：全麥切片面包

推薦指數：5顆星

全麥面包是指用沒有去掉外面麩皮和麥胚的全麥面粉制作的面包。它的特點是顏色微褐，肉眼能看到很多麥粒的小粒，質地比較粗糙，但有香氣。相比以小麥粉為原料的面包，全麥面包含有更多膳食纖維、B族維生素以及鐵、鉀等礦物質，可促進腸道健康、改善便秘，並有效降低膽固醇、降血糖。不僅如此，全麥食品還可以延緩消化吸收、預防肥胖。《中國居民膳食指南(2016)》中也建議，成人每天需攝入粗糧50~150克。因此，全麥面包是值得推薦平日食用的。

但是，王興國強調，“挑選全麥面包，不能祇看產品名稱。”他說，因為全麥面包營養價值高，很多商家打着“全麥”的幌子，賣的却是普通白面包。因此，消費者要認真辨別、挑選。對此，王興國提供了幾種方法：

看配料表。對於有包裝的全麥面包，可關注其配料表與營養成分表。美國全谷物理事會規定，食品成分中全麥粉占到64%以上才可稱為全麥食品。雖然中國食品市場還未制定統一標準，很多產品都冠以“全麥”稱呼，但可以從配料表的排名中窺見“真相”：全麥粉含量所占比例排在第一位，可視為全麥面包；全麥粉含量排在第二位甚至更低的，排位越靠後，全麥含量越少，不是嚴格意義上的全麥食品。

看外形。對於沒有包裝的全麥面包，可觀察其外形。全麥面包由於含有麩皮，顏色常略有焦黑且質地粗糙。將全麥面包切開，憑借肉眼即可

看到許多麥粒小粒。但顏色發褐，未必表明產品是全麥面包。王興國強調，一些商家為降低成本、吸引顧客，會在白面粉中添加焦糖，利用高溫碳烤成淺褐色，讓面包看起來有點“暗”，但實質上仍然是白面包。此外，加入胚芽和麩皮後的面包也與全麥面包的外形極為相似，要仔細辨別。

嘗口感。全麥面包口感比較粗糙，有濃厚麥香，越嚼越香。加入胚芽或麩皮的面包經加工後雖然嘗起來也有粗糙感，但是，麩皮吃在口中却缺少小麥顆粒的飽滿感。

王興國補充說，購買全麥面包，要注意保存期限。由於它的營養價值比白面包高，B族維生素豐富，更利於微生物存活，所以更易發生霉變。

適當選購：質地硬、口味淡的面包

代表品種：大列巴、法棍、切片面包

推薦指數：4顆星

原料簡單、添加劑或改良劑較少的面包相對較健康，可以適當選擇。王興國概括，這類面包一般有三個特徵：硬、粗、淡。

硬代表熱量低。王興國解釋，市面上，不同的面包脂肪含量差別很大，從百分之幾到百分之幾十不等。而手感硬的面包一般含糖、鹽和油脂量很少，熱量最低。其營養價值和饅頭類似，但消化更慢，更有利腸道健康。法式主食面包（法棍）和俄式大列巴都屬於這一類。而質地軟的面包，油脂約占10%甚至更多，熱量較高。

淡說明添加劑少、含鹽量低。一些面包色彩鮮艷、香氣濃郁，有些甚至刺鼻，這通常意味著添加了廉價香精。因此，應盡量選擇氣味溫和、香氣自然、味道較淡的面包，比如普通的切片面包。另外，制作較淡的過程中，會加適量鹽以使其更筋道，口感更好。為防止吃到“高鹽”面包，也要選擇味道較淡的。有包裝時還可參照營養成分表，盡量選擇鈉含量低的。此外，有些面包店推出了糖醇面包，用木糖醇代替糖，可減少

糖分攝入，相對較好。

不推薦：花色面包

代表品種：牛角包、手撕包等

推薦指數：1顆星

雖然看起來美味誘人，但整體而言，口味多樣的花色面包營養品質并不高。王興國介紹，為增加面包的風味，常常是高油高糖，甚至添加大量面粉改良劑、香料、飽和脂肪等配料或添加劑。比如，彩色的風味面包，如巧克力包、抹茶包等，多用香精、色素調劑；火腿面包用劣質火腿充數；面包中的水果多是罐頭等……以下幾種面包健康隱患較為嚴重，不建議選購。

丹麥面包。它的特點是要加入20%~30%的黃油或“起酥油”，能形成特殊的層狀結構，常常做成牛角包、葡萄乾扁包、巧克力酥包、手撕包等。它口感酥香柔軟，非常美味。但起酥油的主要原料之一是部分氫化植物油，通常以大豆油等植物油作為原料，經過人工催化加氫制成。其中不僅含有大量的飽和脂肪酸，長期食用易使人發胖，還含有較高比例的反式脂肪酸，可危害心臟、血管健康。

人造奶油面包。人造奶油也是氫化植物油，其營養價值不高，還含有較多的反式脂肪酸。

牛油面包。額外添加了牛油，雖然別有風味，但脂肪含量極高，尤其是含有較多飽和脂肪酸，常吃對心臟血管系統健康不利，還容易發胖。

特別鬆軟的面包。這類面包體積很大，重量很輕，用手一捏能攢成小團。這往往是低品質面粉和大量面粉改良劑的結果。



去面試，穿藍不穿紅

俗語說“人配衣服馬配鞍”，穿什麼顏色的衣服也能顯示出一個人的性格特徵和職業氣息。美國“讀者文摘雜誌”網站近日對此進行了總結。

藍色——商業氣息濃。在工作場合穿藍色衣服通常不會出大錯。一家人力資源網站在2013年進行的一項調查發現，招聘經理認為，應聘者穿著藍色是最合適的。美國心理協會的研究員薩利·奧古斯丁博士解釋，藍色能給人“可信度高”“工作能力强”的印象，很適合與職業聯繫起來。另外，藍色也是在世界範圍內人們最喜歡的顏色。

紅色——引起浪漫聯想。從色彩心理學的角度來看，紅色是一種有趣的顏色，它引人注目，令人心情愉悅。《為真正的你購買衣服》一書的作者安德魯·普胡姆認為，紅色是一種有震撼力量的顏色。

紅色還與情人節聯繫在一起，因為它在視覺層面上有激發起性欲的功能。如果你打算與意中人約會，紅色是個不錯的選擇，但千萬別在面試時穿紅色的衣服。

灰色和黑色——有助於融入環境。如果你想在工作場合表現得低調些，不妨穿灰色衣服。這種顏色有些微妙，不過分保守，顯得優雅而又謙遜；黑色衣服也是如此。一方面，黑色確實表達了權威和熟練的意味；另一方面，如果你想關鍵場合突出自己（如單獨做演講），穿黑色衣服能起到鎮場的作用。

綠色和湖藍色——激發創意。綠色在原始層面上對感官起到了撫慰作用。它意味著我們在一個肥沃的、水資源豐富的環境中安全生活，溫度適宜，有足夠的食物生存。綠色的天然色調讓人心平氣和，引發無窮的聯想和創意思維。

綠色與“重生”這種心態有聯系，延伸為創造力，並有助於塑造積極的情緒。湖藍是把藍色和綠色結合了起來。這兩種顏色的衣服人人都能穿，沒有什麼禁忌。

粉色——顯示出交往的積極性。不要認為穿粉色衣服就顯得缺乏男性氣概。粉紅是一種平易近人的顏色，可以傳達友善的信號。進入社交環境時，穿粉色衣服能軟化容貌，打開溝通的大門。這條原則男女通用，給人留下積極的印象。美國國際棉花市場通過對1500多名職場男性的穿著進行調查後發現，穿粉色襯衫的男性收入高，吸引力強。

黃色——活潑可愛。靚麗的黃色被認為是一種溫暖有趣的顏色，大多數人把黃色與陽光和幸福聯繫在一起。但從另一個方面看，在職場環境中，“活潑快樂”可能不是你想要表達的本意，過度使用黃色顯得不够莊重，可能會讓人討厭。

白色——顯得有組織條理。白色衣服給人的感覺是新鮮幹淨，穿著者的辦公桌往往收拾得井井有條，做事情也有條不紊，為人處世的分寸把握得到位。

起夜超兩次，就要查查病

不少老人都有這樣一件煩心事：睡覺睡到一半，被尿憋醒上廁所。老人本來睡眠狀況就不太好，夜晚起來次數太多，更會影響睡眠，導致白天精神不濟。而且，夜間起床，睡眠惺忪，還容易跌倒。在此提醒老年朋友，如果起夜超兩次，可能是健康出了問題。

一般來說，成人每次尿量在300~500毫升比較理想，夜間尿量為白天的1/4之內為正常，按照正常人白天4~6次小便計算，如果夜尿達到500毫升甚至更多，從次數上說達到2次以上，就可視為夜尿增多。

老人夜尿多，除了飲水過多、精神因素等原因，還可能和疾病有關。有些老人認為自己年齡大了，夜尿增多是自然現象，無需在意外，其實不然。如果夜尿頻繁，超過兩次，要警惕是以下疾病。

糖尿病。作為常見的慢性疾病，糖尿病在發展過程中受到血糖明顯升高的影響，老人口幹舌燥會相對明顯，需經常喝水。老人飲水量增多的情況下，尿液排泄量也會增多。

尿道炎。對於女性來說，過了更年期，尿道容

易受到細菌感染，這是因為皮膚開始變乾燥，細菌較易侵入尿道。一旦炎波及尿道口，也會出現頻繁尿意。

膀胱炎。膀胱作為人體重要的器官，具有儲存尿液的能力，人體產生的尿液需在膀胱中儲存後經過泌尿系統一系列的生理反應，將尿液排出。而膀胱部位產生炎癥時，尿液排泄就會出現異常，除容易尿頻、尿急之外，還可能伴隨夜尿增多現象。因此，夜尿增多的老人需警惕膀胱炎，及時採取措施消除局部炎癥。

膀胱腫瘤。膀胱部位受到壓迫，容積減小，儲存尿液的能力下降，老人會感覺自己夜尿增多，需多次起身排尿。如果是膀胱部位腫瘤引起，應盡早通過治療控制腫瘤發展。

老人夜尿增多的問題其實完全可控可治，不必過分擔心。家人應多給予關懷，讓老人正確認識疾病，減少思想顧慮。另外，建議全天液體攝入量控制在2000~3000毫升，避免過多飲酒和濃茶。

生活壓力影響激素 肥胖吸烟腫瘤增加

女性癌癥發病 正在趕超男性

癌癥是全世界首要致死疾病之一。最近，多國研究統計發現，某些癌癥的女性發病率的增長速度開始超過男性。

英國癌癥研究最新預測數據顯示，未來20年，英國女性癌癥發病率增長速度將比男性快6倍。這家公司預計在15年後，英國將有450萬女性和480萬男性確診癌癥。女性癌癥發病率將增長大約3%，男性癌癥發病率大約增長0.5%。另據法國公共衛生局報告，2018年，法國新增38.2萬癌癥患者，其中男性約有20.4萬人，女性約有17.7萬人。男性新增癌癥比例為男性癌癥患者總數的0.1%，女性新增癌癥比例為女性癌癥患者總數的1.1%，女性患癌增速比男性高10倍。此外，1990年到2018年間，法國男性癌癥死亡率降低了1.8%，女性癌癥死亡率降低了0.8%。由於女性癌癥發病率增多、癌癥死亡率降低，導致男女患癌差距在逐漸縮小。

兩國研究顯示，男性和女性癌癥患病風險增加的原因都包括肥胖和不健康的生活方式。很多與肥胖相關的癌癥對女性影響更大，比如子宮癌、卵巢癌和絕經後乳腺癌。肥胖還可能增加胰腺癌、腎癌、甲狀腺癌和結直腸癌的患病風險。吸烟是法國女性肺癌發病率和死亡率大幅度上升的重要原因。此外，大量飲酒也非常影響女性的癌癥發病率，但危害沒有吸烟和肥胖大。

陝西省腫瘤醫院內科病院中西醫結合病區主任醫師袁彬說，從我國2019年癌癥報告數據分析看，整體上癌癥發病率仍然是男性多於女性，但是在某些腫瘤類型和某個年齡段，女性癌癥發病率的增長速度的確比男性快。比如我國女性高發的前十大腫瘤有：乳腺癌、肺癌、結腸/直腸癌、甲狀腺癌、胃癌、宮頸癌、肝癌、食管癌、子宮癌、腦腫瘤。這些癌癥女性的發病率增速比男性高，尤其在20到49歲之間，有些甚至是男性癌癥

發病率的兩倍左右。

袁彬認為，越來越多女性患癌受多種因素影響，如環境、壓力、肥胖、飲食、生活習慣、感染、遺傳等。男女的致癌因素多少有些不同，多與身體特徵有關。比如某些病毒感染、吸二手烟以及女性激素水平變化，是女性患某些癌增加的特殊因素。舉例來講，女性發病率最高的乳腺癌，與現代生活節奏快、女性面臨各種壓力導致激素改變有關；經常熬夜、生活不規律，會大大降低人體的免疫力，增加細胞突變和患癌風險。在飲食習慣方面，如果攝入過多脂類或含激素的食物，所導致的肥胖與乳腺癌、婦科腫瘤和結腸/直腸癌都有關。婦科腫瘤和胃癌也是女性高發的腫瘤，宮頸癌與HPV病毒感染有關，胃癌與幽門螺旋桿菌的感染有關，這些感染都與現代女性的生活方式關聯。其他的致癌因素包括吸烟、飲酒、服用避孕藥、環境污染等，都可能導致女性腫瘤高發。

女性要防止癌癥“加速”，需要從生活規律、飲食健康、堅持運動、增強免疫力等方面下手。袁彬建議女性：1.戒烟。中國很多女性不抽烟，但是受二手烟、厨房油烟的危害比較大，要注意避開有烟的地方，或者開窗通風，做好個人防護。2.戒酒。酒可能導致雌激素水平升高，增加患癌風險。3.針對一些女性高發癌癥，要定期檢查。如定期做HPV病毒篩查，或者盡早注射疫苗，預防宮頸癌；還要重視幽門螺旋桿菌感染，防止胃癌的發生。4.飲食上，多吃各種新鮮蔬菜，盡量少吃或不吃腌制品、熏制品，限制高鹽高油高脂食物攝入，避免飲食不規律。5.選擇喜歡的運動，堅持體育鍛煉。6.注意體重管理，女性腰圍不要超過85厘米，體質指數(BMI)不要超過30。7.服用藥物或者保健品時，也要注意彼此之間不要產生影響，避免濫用。此外，要遠離電離輻射等一些環境污染，平時注意保持愉快心情。