

# 放冰箱會致癌食物“黑名單”

用冰箱來儲存食材再常見不過，但哪些食物不能用冰箱儲存，你都知嗎？看看放冰箱會致癌的食品黑名單，你家的冰箱裏都有這些食物嗎？

**黃瓜** 黃瓜在冰箱中久存，會出現凍“傷”——變黑、變軟、變味。黃瓜還會長毛發粘。因為冰箱裏存放的溫度一般為4℃至6℃左右，而黃瓜貯存適宜溫度為10℃至12℃，青椒為7℃至8℃，因此不宜久存。黃瓜、茄子、西紅柿等的適宜存放溫度為7.2℃至10℃之間。

**巧克力** 放進冰箱的巧克力在拿出來後，表面容易出現白霜，不但失去原來的醇香口感，還會利于細菌的繁殖。儲存巧克力的最佳溫度是5℃-18℃。夏天室溫過高時，可先用塑料袋密封，再置于冰箱冷藏室儲存。取出時，別立即打開，讓它慢慢回溫至室溫再食用。

**麵包** 麵包在烘烤過程中，面粉中的澱粉直鏈部分已經老化，這就是麵包產生彈性和柔軟結構的原因。隨着放置時間的延長，麵包中的支鏈澱粉的直鏈部分慢慢締合，而使柔軟的麵包逐漸變硬，這種現象叫“變陳”。“變陳”的速度與溫度有關。在低溫時（冷凍點以上）老化較快，而麵包放冰箱中，變硬的程度來得更快。

**魚** 冰箱中的魚不宜存放太久，家用電冰箱的冷凍溫度一般為-15℃，最佳冰箱也祇能達到-20℃，而水產品，尤其是魚類，在貯藏溫度未達到-30℃以下時，魚體組織就會發生脫水或其它變化，如鯽魚長時間冷藏，就容易出現魚體酸敗，肉質發生變化，不可食用。因此，冰箱中存放的魚，時間不宜太久。

**中藥** 藥材放入冰箱內，和其他食物混放時間一長，不但各種細菌容易侵入藥材內，而且容易受潮，破壞了藥材的藥性，所以對一些貴重的藥材，如人參、鹿茸、天麻、黨參等，若需長期保存，可放在一個幹淨的玻璃瓶內，然後投入適量用火炒至暗黃的糯米，待晾涼後放入，將瓶蓋封嚴，擱置在陰涼通風處。

# 吃五食物助長壽



## 大蒜——消炎又殺菌

在沒有抗生素的年代裏，大蒜扮演著重要的救命角色。以往行軍時必備鹽跟大蒜，鹽用來補充礦物質，大蒜則用來殺菌和預防疾病。近年來，大蒜也被發現可以降低膽固醇。但生大蒜刺激性強，因此胃炎、喉嚨痛、痔瘡、眼睛紅、長青春痘的人，不宜生吃大蒜。避免空腹食用大蒜，可以利用煮、炒或做泡菜，減少它的辛辣刺激。或是搭配水餃、面食一塊吃，不容易傷胃。

## 海帶——幫助排便不長胖

熱量低且充滿膠質、礦物質的海帶是很適合現代人的美容健康食品。海帶富含可溶性纖維，比一般纖維更容易消化吸收，幫助順暢排便。最大的優點是，海帶熱量低，做為宵夜點心不用擔心發胖。海帶與醋最搭配，醋可以讓海帶軟化，可以試試用醋涼拌海帶。加上冰塊的海帶湯，可以凸顯醋的酸味，口感更清爽。

## 鬆子——清腸潤肌膚

珍珠般的鬆子，在傳統御膳中運用廣泛，向來被視為有滋補強身功效。鬆子豐富的油脂成份，不但可以幫助排便，還可以滋潤皮膚。同時，鬆子是優質的油脂來源，含多元不飽和脂肪酸，可以緩解發炎反應。鬆子熱量較高，平時可以撒點在飯菜上，每次一小把。

## 白菜——止咳化痰還抗癌

冬天萬物凋零，白菜却仍如同鬆樹一樣青翠，受到人們普遍歡迎。在中醫看來，白菜可以退燒解熱、止咳化痰。現代科學發現，白菜的營養價值高，種類多，一年四季都能吃到，是最熱門的抗癌明星。冬天是吃白菜的好季節，白菜豐富的纖維和維生素C，可以補足冬天蔬果攝取的不足。但虛寒體質的人，不適合大量吃生冷的白菜，如泡菜。吃火鍋時，別忘了盡可能多加點白菜，消解燥熱之氣。

## 蕎麥——降壓助睡眠

蕎麥含有強力抗氧化物，可以降低血脂、增強血管彈性、防止血液凝結，是很好的護心食物。此外，其降血壓和助眠的效果也很好。蕎麥還是很好的大腸清道夫，纖維含量是一般白米的6倍，所以有“淨腸草”之稱。可以將蕎麥面涼拌、煮湯。也可以將蕎麥和米飯一起蒸或熬粥。

# 冬吃山藥五益處

山藥對冬季帶來的一些常見病痛有舒緩作用。

**預防心血管疾病** 冬季，室內溫差比較大，加上氣溫普遍較低，是心血管疾病病發的高峰季之一，而山藥含有大量的黏液蛋白、維生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉澱，預防心血管疾病，有降血壓、安穩心神的功效，很適合在冬季吃。

**健脾益胃、助消化** 冬季運動量會不自覺地減少，加上因為氣溫降低，新陳代謝的數率降低，加上冬季吃火鍋的頻率增多，會使得患上腸胃病的幾率增多。山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利于脾胃消化吸收功能，是一味平補脾胃的藥食兩用之品。不論脾陽虧或胃陰虛，皆可食用。臨床上常與胃腸同治脾胃虛弱、食少體倦、泄瀉等病癥，所以冬季煲湯、吃火鍋不妨加入山藥這一材料。

**益肺止咳** 冬季乾燥，寒冷，對肺部和喉嚨的傷害比較大，在冬季人們很容易會喉嚨乾燥甚至疼痛，山藥含有皂甙、黏液質，這兩種成分都有潤滑、滋潤的作用，所以可益肺氣，養肺陰，治療肺虛，咳嗽等癥狀。

**滋腎養生** 山藥含有多種營養素，有強健機體，滋腎益精的作用。食用山藥可以攝取維生素，代替蔬菜水果，但山藥切記不要和香蕉一起食用，會引起腹瀉。

**降低血糖** 山藥含有粘液蛋白，有降低血糖的作用，加入平常的菜色當中，也可以防止因為暴飲暴食導致的血糖突然升高，長期食用，也有防治糖尿病的作用。

# 女性保養六要點



女性學會保養很重要，歲月不饒人。但是，如果女性能够做好日常保養工作，就能够延緩肌膚的衰老。那麼，女性日常怎麼保養呢？堅持做到以下幾點，保持年輕不是夢。

## 補足身體所需水分

女人想要保持水嫩嫩的健康皮膚就應該多喝水。特別是在早晨，醒來之後喝上一杯水不僅可以幫你醒膚，還可以滋潤腸道，有助於一天的排泄。而且勤喝水有助於新陳代謝，幫助排除體內積累的毒素。洗澡前也不要忘記喝上一杯水，可以補充由于洗澡過程中流失的水分。

## 多吃果蔬、含B族維生素的食物

膳食中缺乏B族維生素時則易情緒不穩、煩躁易怒。因此，適當在膳食中補充一定量的維生素有助於女性的精神調節。可以選擇全麥麵包、麥片粥、玉米餅等谷物，當然不要忘了橙、蘋果、草莓、菠菜、生菜、西蘭花、白菜及番茄等含大量維生素的新鮮果蔬。

在美容護膚的同時，應該注意的是保持合理的體重，如果體重開始出現大幅增加，會造成皮膚變得水腫或肌肉變得鬆弛。如果體重過度的下降，也會造成皮膚出現皺紋等情況。

## 保持愉快的心情

擁有好的心情，能够讓你從容面對任何事情，減少情緒壓力，讓自己更易入睡，讓身體和皮膚都能够達到一個很好的循環狀態。這對美容護膚來說，是非常重要的第一步。

## 常做運動

缺少適量的運動，身體會慢慢“生鏽”。靈活性下降不說，還少了一個大量排除身體毒素的機會。所以長久不運動的你，應該考慮一下做簡易的健身操或者有氧運動，有時間要出去走走，多跟大自然接觸。這樣自然會精神百倍，自然煥發青春。

## 充足的睡眠

長期熬夜不睡覺的後果是精神萎靡、黑眼圈嚴重、眼睛浮腫，嚴重的還會掉髮嚴重、神經脆弱、易怒、記憶力下降等。所以想要延緩衰老，永駐青春，充足的睡眠是關鍵。晚上睡覺的時間最好是在11時半之前，而且要睡足8個小時。

## 做好皮膚的清潔

清理皮膚是日常護膚的主要步驟，現在的環境，污染越來越嚴重，所以每天外出歸來和早晚，都應該進行徹底的面部清洗。

# 膽固醇高傷肌腱

日前，澳大利亞堪培拉大學的研究者發現，高膽固醇會增加人們出現肌腱問題和增加疼痛的風險。

研究者選取了于1973~2014年間出版的17項研究，共有2612名參與者。分析結果顯示：與肌腱結構正常的人相比，肌腱結構異常的人其總膽固醇水平明顯較高。此外，後者血液中的低密度脂蛋白含量較高，而高密度脂蛋白含量較低，甘油三酯含量也較高。此外，膽固醇水平較高的人更有可能發生肌腱損傷，他們出現與肌肉骨骼相關的疼痛（臂部和較為厚實的肌腱）幾率更高。

肌腱是鏈接人體肌肉與骨骼的堅韌纖維。研究者推測膽固醇在免疫細胞中堆積起來會導致慢性低度炎癥的發生，從而引起肌腱異常和疼痛。與不存在肌腱損傷的人相比，跟腱炎患者其肌腱中這類免疫細胞的數量也會有所增加。研究人員建議，減少壞膽固醇、提升好膽固醇，不僅有助保護心臟，還能減少肌腱疼痛。

# 側睡可清大腦垃圾

你更喜歡仰臥、俯臥，還是側臥呢？美國最新的調查報告顯示，睡眠的姿勢可能會影響人類大腦的運轉：側臥對人的大腦更有幫助，有利于大腦進行自我清理，還可以減少阿茲罕默癥等神經疾病的發病率。

據美國科技新聞網站“未來”報道，比起平躺或趴着睡，側着睡對人的大腦更有幫助。報道稱，側睡有利于大腦進行自我清理，同時也可以減少阿茲罕默癥、帕金森病和其他神經疾病的發病率。

## 更好的睡眠質量

研究人員說，經過一天的辛苦工作，人的大腦會產生各種澱粉類蛋白質，比如β蛋白等。這些蛋白質是大腦工作了一段時間後留下的“廢物”，除了嚴重影響大腦的正常運轉，還可能誘發阿茲罕默癥和其他重大神經疾病。

此時，為了清掃“廢物”，大腦內的類淋巴系統就登場了。這種複雜的系統

可以通過一系列的清理和溶解過程，辨認並處理掉大腦裏的“廢物蛋白質”，換大腦一個幹淨的“工作環境”。

研究者運用核磁共振成像技術，研究不同睡姿（仰臥、側臥、俯臥）下的老鼠，其大腦中類淋巴系統的運輸速率。

“我們發現，和仰臥、俯臥相比，在側臥的情況下，老鼠腦中類淋巴系統的運輸在效率最高。”紐約州立大學石溪分校的海倫妮·本維尼斯特教授說。“也就是說，側臥能讓大腦更高效地消滅廢物。”

## 最合適的睡姿

研究人員利用發光顯微鏡法和發射性追蹤法，測量和分析了不同的睡姿對腦內“廢物蛋白”清理的影響。“這個發現很有趣。”美國羅徹斯特大學教授麥肯·尼德佳德說，“側臥是人類甚至大多數動物最常用的睡姿，野生動物也一樣。這很明顯地說明，大腦選擇了最適合它進行自我清理的姿勢。”

# 腸胃不好少吃四果

水果是飲食比可少的一部分，我們每天最好都能吃些新鮮水果，但是，對於腸胃不好的人來說，下面的這四種水果最好少吃。

**柿子** 柿子不僅味道鮮美且營養豐富，但柿子也有不足之處，食之過多也有危害。柿子中含有一定數目的單寧，柿皮含量更高，吃柿子時口澀、舌麻就是單寧收斂的緣故。單寧有很強收斂作用，在胃內易與胃酸結合，從而凝固成塊。

**山楂** 山楂酸甜可口，具有消食化積的作用，是增進食欲的最佳果品之一，但吃過多是有危害的。古代醫學中就有記載：“山楂破氣，不宜多食。多食耗氣，損齒。”山楂中果膠和單寧酸含量高，接觸胃酸後容易凝結成不溶于水的沉澱，與食物殘渣等膠着在一起形成胃結石，結石可引起胃潰瘍、胃出血，甚至胃壁壞死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃會減少單寧酸的影響。兒童處在換牙時，若經常大量食用對牙齒的生長不利。

**鮮棗** 鮮棗不宜吃太多，否則會傷腸胃。大棗的膳食纖維含量很高，一次大量攝入會刺激腸胃，造成胃腸不適。膳食纖維大部分存在于棗皮中，大棗棗皮薄而堅硬，邊緣很鋒利，如果胃黏膜剛好有炎癥或者潰瘍，會加重疼痛和不適。

**獼猴桃** 獼猴桃屬寒性，過食損傷脾胃的陽氣，會產生腹痛、腹瀉等癥狀。獼猴桃中所含的大量維生素C和果膠成分，會增加胃酸、加重胃的負擔，產生腹痛、泛酸、燒心等癥狀。

# 長期缺覺危害巨大

工作忙、應酬多、通宵看電視或打遊戲，很多時候我們不得不“擠走”睡眠來填補白天不夠用的時間，不知不覺間睡眠就欠下了債。很多人抱着僥倖的心理，認為少睡幾十分鐘或幾小時沒啥大事兒。然而，睡眠債是會累積的，如果對睡眠債置之不理，其結果便是以犧牲生命質量為代價。

英國薩裏大學發表在《美國國家科學院院刊》上的研究發現，每晚睡眠時間不足6小時，持續一周，人體內就會有711種基因的功能發生改變，其中涉及到新陳代謝、炎癥、免疫力和抗壓等功能。睡眠不充足還會擾亂生物鐘，讓人一天內的精神狀況不穩定。這就意味着缺乏睡眠會阻礙身體的補給功能，提高人們患病的風險。一旦正常的睡眠模式持續遭到破壞，將對人體器官和生理組織造成永久性的損傷，引發多種疾病。

首先，缺乏睡眠對人體最明顯的影響就是情緒不穩定、注意力不集中。尤其是熬夜的人，交感神經在夜晚保持興奮，到了白天就會無精打采、頭昏腦漲、記憶力減退、反應遲鈍等，時間長了，還會出現神經衰弱、失眠等問題。專家稱，一般來說，人在凌晨4~5點和下午2~3點時最容易被睡眠債擊垮，因為這是生理時鐘的低點，也是我們最無力抗拒睡眠的階段，許多重大意外與交通事故都發生在這個時候。

其次，當睡眠債積累到一定程度後，就會對身體造成嚴重傷害，包括皮膚乾燥、晦暗無光；聽力減退、耳聾耳鳴；食欲不振、肥胖；胃黏膜糜爛潰瘍；心臟病、感冒等疾病的患病幾率升高。

最後，良好的睡眠質量是長壽的



關鍵。美國抗癌協會調查顯示，每晚平均睡7~8小時的人壽命最長；每晚平均睡4小時以下的人中80%是短壽者。

專家指出，不同年齡段的最佳睡眠時間是不同的。60歲以上老年人每天應睡5.5~7小時；30~60歲的成人每天應睡7小時左右；13~29歲青年人每天應睡8小時左右；4~12歲兒童每天應睡10~12小時；1~3歲幼兒每晚應睡12小時，白天2~3小時；1歲以下每天需睡16小時。