

鲜榨果汁 咋喝才健康

如今越来越多的家庭购置了榨汁机,相比碳酸饮料,人们都觉着将水果榨成果汁喝既口感好、有营养又方便,但是常喝鲜榨果汁到底好不好?如何科学地榨果汁?这些你了解吗?

不仅流失营养,还可能致肥胖

鲜榨果汁,顾名思义就是使用新鲜干净水果去皮去核后,用榨汁机榨出来的果汁。但鲜榨果汁不等于水果。水果经过压榨、离心、萃取等物理方式处理后,会损失一部分营养成分,特别是维生素C被氧化、果胶和纤维素等膳食纤维因不溶于水损失较多,因此果汁和水果的功效和营养成分有所差别。特别是,在榨汁过程中,大量不溶于水的膳食纤维、钾、钙等随着果渣被弃,而糖分和热量继续留在果汁中。

除了纤维、果胶等的流失,饮用鲜

榨果汁还有一些弊端。因为大多数水果中的糖分含量都比较高,如果只喝鲜榨果汁而不搭配其他食物,会使血糖剧烈波动,对控制血糖不利。对于想通过喝鲜榨果汁减肥的人而言,糖分含量高的水果所榨出的果汁不但不会帮助人们减肥,反而会导致肥胖。

如何科学地榨果汁

如果特别想喝果汁,建议喝完鲜榨果汁后,想办法再将剩余果渣吃下。而且榨果汁时需要注意以下几点,以便更好地保存果汁营养。

榨汁前,最好用开水烫一下果蔬,这样可以使其更软、更容易出汁,颜色也会更鲜艳。

榨汁时,不要去掉橘类水果的白色网层。橘类的白色网层富含维生素C和生物黄酮素,对人体有很高的营



养价值。在使用榨汁机的过程中,搅拌时间越长,档位越高,膳食纤维的破坏越严重。在使用榨汁机时把握两个原则:不使用高档位;榨成浆就停止。这样做的目的是不让膳食纤维被高转速的刀片破坏,尽可能在保证口感的同时保留更多的膳食纤维。

榨汁后,最好不要去掉果汁上的泡沫,并尽快饮尽,避免营养流失。通常鲜榨果汁上会漂浮一层泡沫,大多数人认为这些泡沫没有营养,因此会将其去掉。其实不然,这层泡沫富含酵素,饮用后可以帮助人体抗炎抗菌,增强免疫力。
据《天府早报》

实用宝典

生活小窍门



1. 利用吹风机撕标签

买了礼物打算送人,不想让别人看到礼物上的价格标签,但标签却很难撕干净,这时用吹风机吹热标签,很容易就撕下来了。

2. 冬天洗澡后喝温水

冬天洗完澡后,除了要吹干头发,最好再喝一杯温水,这样有助于恢复体温,还能防止感冒。

3. 用水果去除车内异味

有的车子开久了,空调内会散发出一股异味,在车内放置2个苹果或切开的柠檬,水果散发出的香味能够掩盖并去除车内异味。

4. 让拉链拉起来更顺畅

有些新买的衣物或包包上的拉链比较难拉,可以用蜡或爽身粉涂在拉链上,这样拉链来回拉动时就会顺畅很多。

5. 快速打开罐头盖子

在开各种罐头时,很多时候使了很大力都打不开盖子,这时只需要用手掌大力地在罐头瓶底部拍打几下,或者拿起罐头将盖子侧面往坚硬的地方磕碰几下,你会发现罐头盖子很轻松就能打开了。
晚综

怎样防治书虫



清洁 在防治书虫的时候,做好清洁卫生是很有必要的。书虫一般喜欢温度较高的潮湿环境和比较脏的环境,如果改变了这些条件,就可以预防书虫的滋生。但是做清洁的时候,不要把房间弄得很潮湿,一定要保证房间可以尽快地干燥起来。

翻动 在有时间的情况下,我们可以经常将书翻动翻动,以有效地防止书虫的繁殖,还可以使书上的灰尘减少,使书的表面比较干净。如果藏书比较多的话,可以春末或者秋末的时候进行一次全面翻动清理。这样效果比在其他季节翻动效果要好一些。

清理害虫 要及时清理房间里面衣物、杂物里面寄生的害虫,也是很重要的防虫除虫方法。许多虫子不仅会蛀食我们喜爱的书籍,而且还会使我们生活特别不舒服。所以,及时清理害虫很有必要。

放驱虫剂 在存放书籍的书柜里面,放一些樟脑丸或者驱虫剂,可以起到防治害虫的作用。放樟脑丸的时候可以少放一点,不用放太多,因为樟脑丸对人的健康也非常不利。同时驱虫剂注意不要喷到了书上,书受潮后容易发霉。

通风 藏书的房间不仅要注意经常通风,降低温度,而且要定期打扫,特别是经常翻动的书籍,要尤为注意。

投放药剂 如果书虫太多,可以在书虫经常出现的地方投放药剂进行捕杀,或者用热水烫,但是要注意保护书籍。如果书虫比较少的话,可以直接将其捉住。
晚综

延伸阅读

哪些水果适合鲜榨

选水分含量高的,比如西瓜、梨、苹果、草莓、柠檬、柑橘、猕猴桃、菠萝等比较合适。除了西瓜、柑橘这种能直接压榨出汁的水果,多数果汁制作时得加水才能打成浆。

还有一些水果的籽或核不宜食用,榨汁之前应该去掉,比如樱桃、苹果、桃子等。但有的果蔬籽含有较多的抗氧化成分,具有很高的营养价值,比如葡萄籽、石榴籽、猕猴桃籽、西瓜籽等,榨汁时最好保留。

鲜榨果汁能保存多久



鲜榨的果汁应当现榨现饮,这不仅有利于果蔬汁中营养成分和新鲜风味的保持,也有利于控制微生物的生长,饮用更加安全。

如果没有经过烫煮,榨汁之后更应当马上喝,不可以存放。可以说,在每一分钟当中,维生素和抗氧化成分的损失都在增加。如果经过烫煮再打汁,酶已经被灭活,那么在冰箱里密闭暂存一天应当是可以的。但注意要尽量减少果汁和空气的接触,避免氧化变褐色。

避免氧化变褐色。

鲜榨汁颜色发生褐变并非是变质。果蔬汁在榨汁之后,由于其细胞结构被破坏,果蔬中的多酚类物质接触氧气后,在多酚氧化酶催化下生成褐色物质,即发生褐变。这个现象极易在加工或放置过程中发生,导致果蔬汁本来的颜色改变,但这并不意味着变质,发生褐变的现榨果蔬汁在短期内仍然可以饮用,不会影响果蔬汁的安全性。

缓解疲劳、帮助睡眠、预防近视、抚平眼周细纹 蒸汽眼罩真有这么神奇吗

如今,人们对生活品质的追求日益强烈,一款标榜缓解疲劳、帮助睡眠、预防近视、抚平眼周细纹等功效的蒸汽眼罩,受到年轻消费群体的热捧。那么,蒸汽眼罩真的有效吗?

现状 网上销售火爆

记者在某第三方交易平台键入“蒸汽眼罩”关键词,搜索结果显示,相关产品超过万件,既有国内品牌,也有日本、韩国等国际品牌,大多包装清新可爱,吸引着大批网民购买。其中,一款明星代言的蒸汽眼罩,月销量达7万多件,而大多数品牌的蒸汽眼罩月销量都在100件至2000件不等,至于价格,每盒单价在20元至100元之间。

记者发现,“40℃发热,30分钟热敷,缓解眼疲劳”“恒温发热,蒸汽助眠”等产品介绍都放在了宣传的醒目位置,功效多集中在缓解眼疲劳、辅助睡眠、预防近视、抚平眼周细纹等方面,同时有洋甘菊、薰衣草、玫瑰等多种香型可供选择,一些蒸汽眼罩还含有中药、精油等成分。

据介绍,蒸汽眼罩是通过内部的金属粉,与空气接触产生热量和水分,从而产生蒸汽。使用非常简单,都是一次性,只要打开包装,将眼罩取出,



资料图片

让眼罩跟空气接触就会自动发热。

反馈 产品功能有限

然而,蒸汽眼罩真有那么神奇吗?

25岁的淮安市民韩女士平时喜欢上网追剧,用眼较多,听说蒸汽眼罩能缓解眼疲劳,还能抚平眼周细纹,就在网上买了三盒试试。韩女士说,产品对于减轻眼睛干涩有一定效果,但是消除细纹、黑眼圈什么的完全没见到效果。“而且用多了眼周会明显变干。”韩小姐说,不如涂滴眼露闭眼休息来得方便。

“感觉就像暖宝宝贴在眼睛上,还不如热毛巾敷得舒服。”即将上高二的顾同学看到身边的同学在用蒸汽眼罩,自己也从网上买了点试试。“功能没有介绍得那么神,对于缓解眼部疲

劳有一定效果。”顾同学说。

医生 谨慎选择使用

淮安市第二人民医院眼科医师孙昊表示,蒸汽眼罩其实就是通过热敷缓解眼疲劳、眼干涩,进而促进睡眠。对于消除黑眼圈、消除眼袋、预防近视等功能则没有明确的科学依据。

孙昊表示,好的蒸汽眼罩应该是热度持续时间长且恒温。而有些蒸汽眼罩由于生产不规范,发热温度容易过高。一旦超过50℃,就容易灼伤眼部,严重的话甚至会伤到眼角膜。因此,要选择正规厂商生产的蒸汽眼罩。“蒸汽眼罩只能使用一次,不能重复使用,且不宜使用过久,一般热敷15~20分钟即可,不要超过半个小时,特别是近视患者千万不要佩戴隐形眼镜进行蒸汽眼罩热敷。”孙昊说。

此外,孙昊提醒,因为蒸汽眼罩中有不少化学物品,如果是易过敏体质的人,可能会出现过敏反应,最好不要使用。“眼睛有疾病、炎症,或眼周围有划伤、肿胀、湿疹等异常情况的也不能使用蒸汽眼罩。”孙昊说,如果是长期的眼睛疲劳,单靠蒸汽眼罩是解决不了的,一定要到正规的医院就诊,避免延误病情。
据《淮海晚报》