

摒弃小陋习 还你好身材

天气渐凉，翻出来以前的牛仔裤，哎呀，提不上了！原本苗条的身材慢慢肥胖起来，我们到底做错了什么？殊不知，只要改掉一些生活中的坏习惯，就能让身婀娜如初。

坏习惯1 手机不离手

许多职场女性上班除了看电脑就是看手机，好不容易到了饭点，本该移步食堂或餐厅，现在却连胳膊都不用抬，手指在手机上点点划划一番，外卖就可以送到面前，甚至连吃饭也在不断地刷手机。

最近，巴西和荷兰研究人员在美国《生理学行为》杂志上报道了他们的研究发现：一边吃饭一边刷手机容易让人摄入更多热量，不利于控制体重，导致肥胖。手机剥夺了人们许多本来必不可少的能量消耗，让他们在不知不觉中又获取了更多的能量，因此手机是导致肥胖的“首恶”。

坏习惯2 随手一杯奶茶

奶茶中含有许多糖分和脂肪，特别含有世界卫生组织严格限制的人造反式脂肪。人造反式脂肪给身体带来的伤害包括导致血栓形成、影响胎儿和婴儿的生长发育、影响生育、易患阿尔兹海默症、引发冠心病以及导致肥胖。广州、长沙等多地食安部门对奶茶的抽检结果显示：有近四成食品添加剂、人造反式脂肪超标。

同时，奶茶中的糖分也不容忽视，很多号称“无糖”的奶茶，实际上均含有糖分。在检测的样品中平均含糖量为每杯34克。远远超过《中国居民膳食指南2016》中规定的“每天糖的摄入量不超过50克，最好控制在25克以下”的建议。由此我们可以推断，在“有糖”的奶茶中，含糖量更

是高得惊人。因此，高糖、高脂的奶茶是导致肥胖的重要“帮凶”。

坏习惯3 不看营养标签

蛋糕、蛋黄派、炸薯条、薯片、炸面包圈、糕点、饼干、冰淇淋等预包装食品均在包装上标注营养标签和成分配料表，我们除了关注保质期外，还要仔细阅读营养标签和成分配料表，譬如成分配料表中标注的“氢化植物油”“部分氢化植物油”“奶

精”“植脂末”“代可可脂”等名词都表示含有反式脂肪酸，应该视情况谨慎选择。还需谨防一些狡猾的商家，明明在配料表中标注有氢化植物油，却在营养标签反式脂肪一栏中标为“0”。因此，我们一定要营养标签和成分配料表结合起来看，谨慎选购。

导致肥胖的坏习惯还有许多：不吃早餐、晚餐太丰盛、水果当主食、吃饭狼吞虎咽、爱熬夜、爱吃零食等。

让我们从小处着眼，摒弃不健康的坏习惯，才能保持住婀娜身姿。 晚综

相关链接

怎么看食品标签



在追求健康的时代，日常挑选食品，该如何查看食品标签呢？

看“9+”要素 按照《预包装食品标签通则》（GB 7718-2011）要求，预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号，及其他需要标示的内容。

看成分种类 一般食品成分可分为食品配料和食品添加剂两大类。根据国家规定，食品添加剂必须全部列出，并且都会标注在同一个食品添加剂括号内。因此，可以根据括号内的

名称数量来判断该食品的添加剂使用情况。

看配料表排列顺序 按照国家标准要求，食品中使用的所有食品添加剂都必须在配料表中注明，并按制造或加工食品时的加入量，依从高到低顺序排列，加入量不超过2%的配料可不按照递减顺序排列。我们在看配料表的时候可着重看一下排名靠前的配料，这些是食品中的主要成分，这样可以轻松判定食品的性质。

看营养成分表 《预包装食品营养标签通则》规定，预包装食品应当在标签上强制标示四种营养成分和能量（“4+1”）含量值及其占营养素参考值（NRV）百分比，“4”是指核心营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠，“1”是指能量。“营养素参考值%（NRV%）”表示食品中所含营养成分占全天应摄入量的百分比。

另外，在阅读时一定要注意，营养成分含量值是按照每100克（毫升）食物给出的，还是按每份食物给出的。

实用宝典

室内五个藏灰处



近日，美国“家庭指南”网站刊文指出，家里五个地方最容易藏灰，甚至制造一些健康问题，最好有针对性地定期打扫。

地毯 地毯是皮屑、鞋底灰尘、食物残渣等污垢的聚集地。虽然地毯很舒适，但灰尘太多会引发过敏、哮喘等。如果喜欢用地毯，最好每周将地毯仔细清洗一遍，晾干后再使用。

电视、电脑等电子屏幕 电视、电脑等电子屏幕工作时会产生静电，吸附周围的灰尘。每年至少用防静电超细纤维布和屏幕清洗剂清洁一次，清洁时应拔掉电源。

沙发 外出回家后，很多人喜欢瘫坐在沙发上休息，也喜欢坐在沙发上吃零食，于是灰尘、食物残渣也易藏在沙发缝隙中，尤其是布艺沙发。购买沙发时，建议优先选择皮革沙发，灰尘不易进入。如果是布艺沙发，清洗时，需先吸尘，再取下沙发罩清洗。沙发枕也不要忽略，务必每月清洗一次。

地板缝 碎屑、污垢常积聚在地板或地砖缝中，尤其是橱柜和餐桌下方。等注意到时，可能已积聚了厚厚的污垢，很难擦除。可用小型手持式扫帚或软毛刷清洁缝隙，再用湿润的抹布擦拭。

暖气片背面 暖气片也叫散热器，散热时，热气会带动周围的空气运动，增加灰尘的附着，尤其是背面。但清扫时，暖气片背面很少被关注到。安装暖气片时，最好选择易清理的缝隙大小，不使用时，最好用防尘罩盖上。

据人民网

健康生活

素食者可以多吃豆

不想吃肉，不少人选择吃素。吃素吃不对，很容易出现营养不良的问题，比如蛋白质、矿物质和部分维生素摄入不足。而吃素很重要的一点就是多吃豆。

豆类和谷类多组合

素食者应多食用如豆腐、豆腐干、烤麸、豆浆等大豆制品。此外，素食者还可以采用蛋白质互补原则，比如豆类蛋白质含有较多的赖氨酸，而谷类氨基酸组成中赖氨酸含量相对较低，如果将豆类和谷类组合进行食物的烹调，即可扬长避短，达到两者蛋白质互补的作用。

蔬菜焯水 豆类浸泡

19~50岁中年人钙的需求量为800毫克/天，50岁以上钙的需求量则为1000毫克/天。完全素食者首先推荐增加含钙食物的摄取，比如喝牛奶等，如果达不到要求，可以在医生的建议下服用钙片。

对素食者而言，铁的推荐摄入量量为杂食者的1.8倍，特别是对于绝经前的女性素食者，应定期检测血铁浓度，必要时口服强化铁的食品或者营养制剂。素食者也可以充分摄入维生素C含量较为丰富的蔬菜水果，以促进铁的吸收。

豆类中的植酸、蔬菜中的草酸等抗营养因子会阻碍矿物质钙、铁、锌的吸收。蔬菜烹调时需先焯水去除草酸，豆类可先在室温浸泡以减少植酸。

奶、豆一定不能少

晒太阳不足时，饮食中的维生素D来源同样重要，强化牛奶、豆和一些谷类食品也有助于补充维生素D。

虽然奶制品和蛋类含有维生素B12，但研究显示奶蛋素食者血液中的维生素B12水平是低的。建议素食者尤其全素食者，使用维生素B12补充剂或者强化食品。

据人民网

生活妙招

熨毛衣可除菌除味



有些“娇气”的毛衣，穿几天洗一次，很快就会变形、起球，不能穿了，非常可惜。日本生活网站“RELIV-ERS”建议，这种毛衣一个季度洗1~2次最合适，如果有了异味或袖口、领口脏了，可以利用熨斗清洁。

方法是，展平毛衣，熨斗悬空1厘米，在每个位置停留5~10秒。利用熨斗的热蒸汽，达到除菌、除味的效果。此外，也可以将毛衣挂在通风好的地方除味、除潮气；如有灰尘等脏污，用毛刷刷掉即可。

晚综

五香烤豆干



材料：
豆腐干，葱花，生抽，芝麻酱，辣椒粉，花椒粉，五香粉，孜然粉。

做法：
1.豆腐干切块，表面划几刀便于入味，用签子串起来。

2.芝麻酱用生抽搅成酱。
3.豆腐干刷上酱料腌制一会儿。
4.撒上辣椒粉、花椒粉、孜然粉和五香粉的混合料，撒上葱花。
5.烤箱160度，烤10分钟左右即可。