

再这样喝茶你的肾就没救了

凤凰



茶已经成为人们生活中不可或缺的饮品。茶叶不仅有益心血管健康,还能预防,延缓衰老,很多人开始喝茶。喝茶的好处虽多,但却也要喝对才行,否则会对身体造成不良影响。

喝茶的四大好处

1. 降血压

研究表明,不喝茶的人高血压发病率约为10.55%,常喝茶的人,发病率不足7%,虽然它们之间的数值差距不是很大,但也证明喝茶可以降低血压。

2. 排毒抗衰老

茶叶中的茶多酚,能够清除身体内部的氧自由基、改善肠道菌群、减少体脂形成,对于抵抗衰老有着极佳的效果。多项

研究显示,饮茶后半小时,血液抗氧化能力增强41%~48%,这对抗氧化延缓衰老来说有着重要的意义。

3. 提高免疫力

常喝茶的人不易生病,有研究称,爱喝茶的人体内会产生大量抗病毒干扰素,其含量是不喝茶的人10倍之多,这种干扰素可有效提高人体免疫能力抵御疾病。

4. 抗癌

茶叶中含有丰富的叶绿素、β-胡萝卜素等营养物质,具有极佳的抗癌、抗肿瘤作用,常饮可帮人大大降低患病几率。

凡事都有两面性,所谓物极必反,特别是喝茶,饮茶不当,也会危害身体健康的。

这样喝茶很伤肾

护肾要多摄入水分,喝茶可以减少肾结石的发生,相信很多茶友都有所耳闻,但是错误的喝茶方式不但不能护肾,反而伤肾。

1. 过量喝茶

茶含有氟过量饮茶会损害肾脏。因为肾脏是氟的主要排泄器官,当机体摄入过量氟超过肾的排泄能力时,导致氟在体内蓄积,肾脏含氟量明显增多。实验表明,滞留肾脏过量的氟能引起动物肾脏皮质与髓质肾小管损害。

2. 空腹喝茶

茶叶中含有大量的咖啡碱,对人体有很大的刺激和兴奋作用,从而会加速心率导致心慌,而且促进肾排尿,加重肾的负担,严重的情况下会伤害肾功能,影响身体健康,所以切记不要空腹喝茶。

3. 喝过浓的茶

茶叶中富含草酸,常喝浓茶可导致高草酸尿,在尿路中易形成草酸钙结石,从而引起肾结石。而且喝过浓的茶,会使肾脏排尿频繁,而加重肾的负担从而伤肾。所以,日常喝茶还是喝淡茶比较好。

4. 边喝茶边喝酒

有人认为,酒后喝浓茶,有“醒酒”作用,这是一种误解。单独喝茶是不会伤肾的,但如果你有边喝酒边喝茶,或者用浓茶醒酒,那就有可能伤肾了。

因为酒精进入肝脏后,通过酶的作用分解为水和二氧化碳,经肾脏排出体外。而茶碱有利尿作用,茶中含有的茶碱,它会使尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。而乙醛对肾脏有很大的损害作用,危害肾脏健康。



牛奶保质期长 不是防腐剂多

胡长利

超市里的牛奶琳琅满目,来自世界各地,保质期也有着很大差别,有的只能保存5天,有的却长达6个月,进口牛奶甚至长达一年。不少消费者认为,这可能是因为在牛奶中添加了大量的防腐剂。其实,国家标准规定,纯牛奶不能添加防腐剂。

牛奶之所以存在不同的保质期,是杀菌方式和包装方式不同决定的,与防腐剂没有关系。杀菌主要有两种方法:巴氏杀菌法和超高温灭菌技术(UHT)。

巴氏杀菌法利用较低的温度(一般在60℃~85℃),就可以杀死致病菌,并保存牛奶中的风味物质,是一种损失较少的热杀菌消毒法。采用这种杀菌方法的牛奶保质期通常只有几天,需要冷链运输,冷藏保存。有的乳品企业会将杀菌温度提高,采用密封性更好的复合包装,将保质期延长到30天,这种产品可以常温保存。

超高温灭菌技术是把牛奶瞬间加热到135~150℃,持续2~6秒,几乎能杀灭全部细菌,保质期可以达到6个月以上,而且可以常温储存。根据牛奶的品质、加工处理的温度和包装形式,不同厂家会设定不同的保质期,从6个月到12个月不等,大部分的进口常温奶就是这样的杀菌方式。

在打消了防腐剂担忧的情况下,需要提醒的是,牛奶开封后要尽快喝完,不要长时间放置。牛奶包装上一般也都会有明确提示“开启后,需冷藏,且24小时内饮用完毕”。也就是说,我们不论购买哪种杀菌方式的牛奶来喝,都要记得不要喝“剩下的隔夜奶”。

几种食物比糖毁牙

王慧彦



加工的产品,对牙的危害比糖还大。但很多人并不知道苏打饼干的升糖指数比较高,更容易生龋齿。而且咀嚼时会越来越黏,有不少残留在牙缝中,导致细菌分解的时间更长,

牙齿被酸腐蚀的时间也就更长。

水果干。水果干比水果更脆,吃起来很方便。但当水果变干或脱水后,糖分就会很浓缩。这就意味着,水果干也会像糖果一样黏黏地胶着在牙齿上,增加酸腐蚀牙齿的风险。

硬糖。含化水果硬糖或者止咳糖片时,糖果在口中停留的时间比吃一块蛋糕的时间还要长,含化的过程中,也会残

留不少糖分在牙缝中。

葡萄柚。不少人把葡萄柚当作健康又营养的早餐,但是它酸性很强,被嘴里的酶分解后,对牙釉质的伤害会更大。

咖啡。咖啡中的鞣酸会让牙齿变得黄渍斑斑,在口中停留的时间越长,鞣酸对牙齿的伤害就越大。所以不要每天喝太多咖啡。

苏打饮料。苏打饮料比苏打水更伤牙,因为它们号称无糖,所以酸味不足,于是会加入磷酸。磷酸对牙釉质的伤害也不可小觑。

布尔亨内建议,为了牙齿健康,可以购买酸碱性(pH)测试条,用来检查日常食物,尽可能吃接近中性的食物和饮料。建议儿童多吃有益健康的果蔬、杏仁或黑巧克力。根据得克萨斯州的谢尔顿牙科诊所提供的图表,牛奶、无糖或不加咖啡因的茶不会伤害牙齿。



常吃豆豉助长寿

余国

豆豉是人们餐桌上不可多得的调味品和菜品,素有“营养豆”的美誉。豆豉营养极其丰富,含有大量蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、钴、硒、钼、硫胺素、核黄素、尼克酸等微量元素。豆豉属于发酵食品,更是老人的“长寿豆”。老人常吃豆豉不仅有助于开胃消食、祛风散寒,还能预防脑血栓和老年痴呆症的发生。

由于豆豉中含有多种营养素,可以改善胃肠道菌群,常吃豆豉还可帮助消化、降低血压、增强脑力、提高肝脏解毒功能,并有极强的抗癌作用。豆豉食品为黄豆或黑豆泡透煮熟或煮熟而成,有咸淡两种,都可放菜里调味。目前的川湘菜用的都是黑豆豉,比较干瘦,香味浓郁,味咸而略苦。黄豆豉则基本上保持了豆子的原色和原形,可以直接食用,也可以加辣或加香油食用,更多的是加工成其他豆豉制品。

豆豉的制作方法是将所需量的黄豆或黑豆用清水淘净,倒入锅内蒸或煮烂,滤去汁,装入透气容器中,用厚盖布捂严,置于大约15℃的地方,发酵15天后取出,用凉开水浸泡两天后,再加入适量盐和姜片继续浸泡。其间每天用饭勺搅动一次,15天后开始食用,这时的豆豉呈稀糊豆粒状,色泽棕黄,浓香味美。

一天一鸡蛋,宝宝发育好

廉政

鸡蛋一直有“全营养食品”的美称。最新研究发现,宝宝一天吃一个鸡蛋,有助于避免发育迟缓。

2015年起,美国华盛顿大学研究人员将6~9个月大的受试婴儿(厄瓜多尔人)随机分为两组进行营养试验,一组每天吃一个鸡蛋,并食用营养专家推荐的健康饮食,另一组不吃鸡蛋。研究人员发现,与对照组相比,每天吃一个鸡蛋的孩子,发育迟缓风险降低47%。而且,吃鸡蛋较多的孩子减少了含糖食物的摄入量。

研究负责人劳拉·伊恩诺斯指出:“令我们惊讶的是,鸡蛋对儿童生长发育的影响如此显著。对于发展中国家儿童来说,鸡蛋是一种可行、推荐的营养来源。”在宝宝6~9个月大时每天吃鸡蛋,会摄入更多的必需营养素,如维生素B12,有助于健康成长。

自制酵素小心细菌超标

阮光锋

“酵素”一词来源于日本,它其实就是“酶”的意思。因其被宣称有各种各样的好处,比如瘦身、助消化,不少人也尝试在家中自制酵素。不过,吃自制酵素并不会有什么好处,反而可能增加安全风险。

易受杂菌污染。自制“水果酵素”利用的是自然发酵,这个过程与自酿葡萄酒是类似的,只是用于发酵的水果不限于葡萄。水果在发酵过程中极易受到杂菌(如真菌)污染,因此家中生产出的“水果酵素”可能只是“水果发霉泡出的水”。

亚硝酸盐和甲醇多。众所周知的是,腌咸菜等食物含有很多亚硝酸盐。采

用自然发酵的水果酵素,由于菌种不易控制,往往会产生更多的亚硝酸盐;由于工艺限制,也可能产生更多的甲醇。

糖分高。制作“水果酵素”时经常需要加入大量的糖,含糖量通常在10%以上,喝多了会增加糖分的摄入。家中如果有肥胖、糖尿病等人士,这种“酵素”并不适合他们饮用。

“水果酵素”其实指的是水果发酵之后得到的混合物,里面的成分主要是水、糖还有果酸,以及少量的酶,跟原本的“酵素”已经是天壤之别。而且它宣称的瘦身、助消化功效跟酶也没有什么实质的关系,有时间去自制酵素还不如好好吃个水果。