

# 夏天喝一口 小病马上走

生活 **提醒**

## 做菜先过油？ 三大炒菜习惯不科学

- 1.蔬菜先切后洗。洗菜时，切开后的蔬菜与水的接触面积会大大增加，易使B族维生素、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质大量流失。正确的做法是先仔细清洗蔬菜，并尽量将水分控干后再切。
  - 2.切完菜再用水焯。蔬菜切太碎，容易流失原有的菜香，若再经过水焯，其中的维生素和矿物质会大量损失。
  - 3.做菜先过油。这种烹调方法会导致摄入的油脂超标，破坏蔬菜本身的营养，同时还可能产生致癌物。建议大家少吃过油菜、煎炸菜，烹调蔬菜多用白灼、清炒、凉拌和清蒸等方式。
- 据《扬子晚报》

生活 **妙招**

## 戒指卡手难取有妙招

- 1.利用肥皂泡沫做润滑剂，涂满手指，可以减少取下戒指时对手指的伤害。要多涂一点在手指的指关节上，尽量使戒指和手指之间也被润滑到。润手乳液、护发素、抗生素软膏、食用油、花生酱等都可以作为润滑剂使用。
  - 2.逐渐地活动戒指，将戒指在你手指上转动几次，使它也沾有润滑剂。尽可能轻地旋转戒指，并往外拉，看能不能拉出来。如若不行则采取接下来的办法。
  - 3.将手浸泡在凉水里，戒指在温度高时和温度低时对手指的束缚度是不一样的。把手放到凉水里，浸泡几分钟。(注意：用凉水而不是冰水)
  - 4.将一根细线从戒指中穿过。用线把手指指关节以上缠起来。不能太紧，让戒指可以通过即可，从上往下解开线，使戒指滑下来。解开时戒指要在线上面，这样它就会顺着手指往外，直到把它拿下来。
- 据《生命时报》

生活 **锦囊**

## 吃五种水果防慢病

**苹果有益于大脑** 研究发现：苹果中含有的抗氧化剂槲皮素，能改善神经系统的整体健康状况。美国康奈尔大学的研究者则发现，苹果有助于保护神经细胞免受氧化应激反应，降低了人们患上认知障碍症的风险。

**香蕉预防心脏病** 香蕉中所含有的膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B<sub>6</sub>协同工作，能确保心脏处于最优的工作状态。

**葡萄有助于燃烧脂肪** 葡萄中富含的白藜芦醇，燃烧脂肪的效果特别好。美国佐治亚大学的研究者发现：白藜芦醇能导致脂肪细胞的分解速度比正常速度快出2.46倍。

**橙子能减轻皱纹** 橙子中丰富的维C有助于逆转阳光和污染引起的皮肤损伤，减少皱纹，提高皮肤的整体质地。

**梨能预防癌症** 梨中含有的膳食纤维要比其他水果都要多，它有助于结肠中致癌物质的排出，从而降低人们患上结肠癌的风险。此外，它还含有根皮素这种黄酮，能抑制黑色素瘤、淋巴瘤、肝癌和结肠癌细胞的生长。

据《健康时报》



夏天到了，很多人喜欢拿柠檬泡水喝，这其实是个健康的做法。柠檬富含柠檬酸、苹果酸、维生素C、钾、钙、镁、磷等，还含有柠檬精油、橙皮甙、柚皮甙等保健成分，切片泡水更有利于营养物质的释放。那么，柠檬水应该怎么泡呢？

### 最好选择鲜柠檬

新鲜柠檬香味浓郁，而干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。鲜柠檬一定要带皮切薄片。因为皮的部分类黄酮物质更高，如橙皮甙、柚皮甙等，它们都是有益健康的成分，柠檬精油也主要在皮里面，而切薄则有利于柠檬皮中的香气成分泡出来。

类黄酮物质有淡淡的苦味，和柠檬本身的酸味相配合，天热时喝更解渴。剩下的柠檬可以在切口处涂些蜂蜜，用保鲜膜包上，能在冰箱里存3天。

### 水温60—70℃比较适宜

泡柠檬的水太凉，香味不容易泡出来。如用沸水浸泡，则会有较多的苦味

物质溶出，比如橙皮甙等。有人担心，水温太高会导致维生素C的损失，其实柠檬的酸性较强，而维生素C在酸性条件下耐热性较好，没那么容易损失。因此，泡柠檬的水温一般在60℃—70℃比较合适。

### 柠檬泡水一定要淡

如果用柠檬水代替白开水来解渴，则泡水时一定要淡。一大片带皮柠檬泡1升水，能倒3—4小杯，一般冲泡2—3次，没有柠檬味道时换片新的即可。这样泡出来的柠檬水不酸不涩，比较清香，不加糖或蜂蜜即可饮用，所含能量几乎可以忽略不计。如果柠檬片放得比较多，则需要加糖或蜂蜜，有利于平衡酸味。

柠檬酸有利于胃黏膜修复。对于消化不良者来说，在淡柠檬水中加薄薄一片姜佐餐食用，对促进消化液分泌还有好处。

不加糖的淡柠檬水中没有钠，几乎不含能量，而含有钾、少量维生素C和少量类黄酮物质，很适合高血压、糖尿病、心脑血管疾病和痛风等慢性病人日常饮用。

据《生命时报》

### 小提醒



需要提示大家的是，柠檬水加一点蜂蜜或白糖会更好喝。但是，酸甜的柠檬水大约含有5%的糖，一杯(200克)加糖蜂蜜水中含能量40千卡，如果喝两杯，就相当于吃1/4碗米饭，所以需要控制体重的人要限量。

此外，胃酸过多的人只需把柠檬水尽量泡淡一点就可以喝，因为少量的柠

# 分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话：15903708588

## 兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车，年租可购买新车。  
电话或微信：15137070588  
15903709669

## 租售房

售丽晶大酒店斜对面有线电视台家属院住房一套，6楼，120m<sup>2</sup>，三室两厅，天然气、水、电齐全。  
电话：18537087827  
13700703688

## 日本留学

高中以上学历申请赴日留学(全日本有200多家可选择：东京、大阪、名古屋、神户等)，零中介费！  
详询高老师：  
15803708386  
在日本留学勤工俭学，是工薪阶层的最佳选择！



## SSK 孙绍宽艺术学校全国连锁

两人团报学费半价(其中一人)

另有价值2699元的净水器免费送

八一一路校区：8869869 南京路校区：5255557 新建路校区：2775544  
香君路校区：6689689 神火校区：7861111

诚招各县(市、区)、乡(镇)加盟办学  
全国加盟热线：400—686—5282  
学校官网：www.shaokuanyishu.com



### 我们没有服务 只有黑鱼最擅长



扫一扫 有惊喜

加盟热线：130 7375 4935  
地址：郑州市经开区南英街与石化路交叉口向北300米路西土房子鱼锅



顺昌号被工坊教你开一家比工厂还赚钱的被子现做店

### 全国已有3013家加盟店创业成功

- 免加盟费
- 免保证金
- 免技术培训

小投资低风险 100%赚钱



加盟热线：4000-111-875