

炒菜一个习惯让血管堵了99%

炒菜是每个家庭的必修课,炒的菜营养健康,全家都受益,而炒菜时不注意,如果有了这个坏习惯,就会让血管堵塞,危害全家健康。这个坏习惯是炒菜用过多的油,这不是危言耸听,是真实的例子。

据《中国江苏网》报道,70多岁的王老汉近一个月来双腿乏力,走50米就腿疼,走不动路。到医院检查,医生都大吃一惊:王老汉全身多处血管严重病变,颈动脉、肾动脉、髂动脉、腿动脉等主要血管均出现重度狭窄甚至闭塞,最严重的地方达到99%阻塞。而最终发现这一切的罪魁祸首都是:吃得过油!



● 炒菜过量用油的危害

1. 血管堵,易患脑中风

油吃多了对心脑血管疾病有很大的诱发作用。而这些过多胆固醇和脂肪酸会附着沉积在血管上,造成动脉硬化,最终还会形成血栓。血栓一旦阻塞心血管,结果就是脑中风。

2. 导致肥胖、高血压

油最大的特点就是油脂高,大

量食用会让人的身体发胖继而诱发各种疾病,1克即可产生9千卡的热量。一胖百病生:高血脂、高血糖、高血压、冠心病和脑梗塞等富贵病就会随之而来。

3. 诱发多种癌症

美国食品药物管理局甚至建议食品生产商在食品标签上说明:饮食中脂肪总量低可减少罹患结肠癌、乳腺癌、前列腺癌的风险。

● 减少吃油过量四诀窍

几乎所有人都有过量用油这个坏习惯!这是有数据支持的,据统计,目前我国城市居民平均吃油量45克~50克,相比中国营养学会推荐每人每日25克~30克的标准,超出了一大截!

那么怎么减少?

1. 多采用蒸、煮、炖、汆、拌等少油的烹调方法。
2. 少吃奶油蛋糕、酥皮点心等食物。
3. 减少外出用餐次数。
4. 多使用不粘锅、微波炉等炊具。

据《健康时报》

生活 问答

牙齿越白越好吗

健康的牙齿不是白色的,而是半透明的淡黄色。牙齿的颜色和牙釉质的钙化程度相关,钙化好,透明度就好,硬度也就越高。正是因为透明度较高,可以透出牙本质的乳黄色,所以牙齿看起来淡淡发黄。

钙化不好或发育有缺陷的牙釉质,透明度差,看起来比较白。这种牙抗龋坏的能力比较差,强度也差,更容易磨损或龋坏。如果发现新生的牙齿钙化不高,呈现苍白色,牙釉质也不透明,应注意刷牙,使用含氟牙膏,以提高牙齿抗龋坏的能力。 据《中国妇女报》

生活 锦囊

早上做几件事最润肠

秋冬季天干物燥,人体代谢较慢,容易导致便秘,如不尽快改善,可使体内毒素积存过多而导致抵抗力下降,尤其老年人以及患有心脑血管疾病的便秘者,更应警惕便秘导致的严重后果。

冬季防治便秘,应该针对上述情况做好防治工作。在饮食上注意补充芹菜、山药、木瓜、全麦食品等含膳食纤维高的食物,以便增加食物残渣,刺激和促进肠道蠕动。冬季适量吃一些胡萝卜,这样不仅可以补充胡萝卜素,还能起到润肠通便的作用。

专家提醒,冬季清早就要开始润肠,早起时可以空腹饮水,然后做仰卧起坐1分钟~2分钟,或沿着结肠走向顺时针按摩腹部,刺激肠道、促进肠蠕动。每隔1小时~2小时站起来活动一下身体。即便不做运动,早起时也可调制一杯蜂蜜水来喝,这样不仅能润肠和防治便秘,还能起到润燥的效果。另外,容易便秘的人可以适量喝点香油,冬季也可吃点松子仁。

据中国新闻网

生活 提醒

这是正确的洗澡顺序 多数人做错了

很多人喜欢通过洗澡来放松心情,但如果打乱了清洗的正确步骤,不但起不到放松的效果,还会影响身体健康。以下是正确的洗澡顺序,供大家参考。

首先,进入浴室后,热水一开,就会产生水蒸气,而人的毛孔也会随之扩张,此时应该立刻洗脸,否则会将脸上积累了一天的脏东西带入毛孔,引起青春痘。而且,洗脸水不宜过烫,否则容易使皮肤失去油脂的保护,产生皱纹。刚进入浴室时,洗澡水还不是很烫,建议用40℃以下的温水洗脸。

其次,洗澡开始后,水温可以偏热,能促进新陈代谢,加快血液循环,扩张毛孔,将身体上的污垢彻底排出。

最后,洗澡时,头发在水蒸气中得以滋润,因此,洗完身体后才是洗头的最佳时刻。 据《广州日报》

分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话: 15903708588 13781482017

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

本栏目一个电话上门服务

上门服务热线: 宋晨 13592345321 关金杰 15539056581

如有眼病 免费体验

随着年龄的增长,老年人患各种眼病的概率也随之增加,症状有视力下降、视线模糊、眼前有黑点等。

扶明堂眼疾康复中心全国连锁机构本着“传递光明,传递爱”的宗旨现向全市征集100名眼疾患者,让他们体验扶明堂的治疗效果。活动内容: 1. 免费检查; 2. 免费享受古法拨经及眼部

水疗(价值298元); 3. 免费领取扶明堂眼贴。

健康热线: 0370—2599788

扶明堂地址: 商丘市归德路与八一路交叉口往东50米路北(八一路小学大门东侧10米) 公交线路: 乘69路、86路、16路公交车八一路小学站下车 陕医械广审(文)第2016090051号

众泰E200电动汽车优惠大酬宾

众泰新能源汽车交1000元抵3000元,再送3000元健康大礼包。绿色新生活,流行新风尚,环保健康出行,我选众泰E200。

地址: 文化路与凯旋路交叉口南100米路西 电话: (0370) 2877677

招租

中国太平洋人寿保险股份有限公司商丘中心支公司现面向商丘市及永城市范围进行招租: 面积约3000平方米,结构为全框架,简装,楼体临街,一楼有门面,水、电齐全,物业产权清晰,有消防验收合格手续。

联系人: 张女士 手机: 15836883600

商丘各类汽车品牌4S店销售热线

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 长安铃木汽车隆兴店 2228000 | 广汽传祺汽车宏宝店 2260999 | 宝沃汽车正兴店 2058555 |
| 东风标致汽车银狮店 6055555 | 上海大众汽车恒昌店 2267361 | 哈弗汽车宏丰店 2226333 |
| 北京现代汽车天泽店 3909888 | 比亚迪汽车隆兴店 2228833 | Jeep汽车佳翔店 2268111 |
| 广汽丰田汽车威佳店 5072222 | 沃尔沃汽车商沃店 6987866 | 中华汽车华顺店 2630666 |
| 北汽威旺汽车驰原店 6979988 | 宝马汽车商德宝店 6998555 | 长安汽车威达店 2299889 |
| 一汽大众汽车众捷店 6060999 | 纳智捷汽车畅捷店 3539666 | 长安汽车威隆店 6797111 |
| 凯迪拉克汽车凯迪店 8992888 | 哈弗汽车宏腾店 3330888 | 长安汽车威航店 2233300 |
| 北京奔驰汽车鹏东店 6796010 | 猎豹汽车裕鑫店 2228887 | 东南汽车威达店 2227000 |
| 一汽奥迪汽车金奥店 2305555 | 众泰汽车盛源店 2236767 | 奇瑞汽车广瑞店 2969000 |
| 众泰大迈汽车德泰店 2079000 | 野马汽车睿诚店 2888580 | 别克汽车中岩店 2029888 |