责任编辑:郑晓蔚 实习生:朱琳 美编:王莺燕 组版:陈恩武

生活报道 Reports

这些食物隔夜就“报废”

不浪费食物是一种美德,不少人习惯将晚上吃剩的饭菜留到第二天享用。可是有一些食物如果隔夜食用,可能会对健康造成危害。

■隔夜银耳

银耳汤是一种高级营养补品,但一过夜,营养成分就会减少并产生有害成分。因为不论是室内栽培的银耳还是椴木野外栽培的银耳都含有较多的硝酸盐类,经煮熟后如放的时间比较久,在细菌的分解作用下,硝酸盐会还原成亚硝酸盐。

亚硝酸盐使人体中正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,丧失携带氧气的能力,造成人体缺乏正常的造血功能。

■隔夜茶

隔夜茶因时间过久,维生素大多已丧失,且茶汤中的蛋白质、糖类等会成为细菌、霉菌繁殖的养料,所以,人们通常认为隔夜茶不能喝。

■隔夜鸡蛋

如果鸡蛋没有完全熟透,那么未熟的蛋黄隔夜之后食用,在保存不当的情形下,营养的东西容易孳生细菌,造成例如肠胃不适、胀气。但是如果鸡蛋已经熟透,而且以低温密封保存得当,一般没有问题。

茶叶蛋通常是煮两遍的,第一遍煮熟,第二遍将蛋壳敲碎,加茶叶等辅料再煮,所以茶叶蛋肯定是熟的。但是那些半生半熟的鸡蛋,蛋黄呈半液体状,就不能隔夜吃了。

■隔夜叶类蔬菜

由于部分绿叶类蔬菜中含有较多的硝酸盐类,煮熟后如果放置的时间过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,有致癌作用,加热也不能去除。因此如果想准备多一些菜第二天热着吃的话,应尽量少做茎叶类蔬菜,而选择瓜类蔬菜。

除此之外,所有海鲜品和鱼等也不宜隔夜食用。鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物,会损伤肝、肾功能。 天易

性·情 Decoding Disposition

侬萨宁啊?

树上春

桃子有过多少女友?恐怕他自己也数不清。段正淳在《天龙八部》里遍地开花,却比不上桃子的情债等身。人帅、善言、脾气好、舍得花钱,遇上这样颠倒众生的男人,姑娘们都像泰坦尼克号一般迅速沦陷。只是从来都不超过三个月,“真爱”就会改朝换代,变成桃子msn“春天的故事”好友栏里的一员。女之杀手、男中奇葩、独闯花坛、片叶不沾,桃子也觉得自己的段数高极了。

又到周末猎艳时,桃子轻车熟路地钻进一家酒吧。凌晨两点,正是下手的好时机。一排烂醉的美女趴在沙发上,无人料理。他敏锐地扫视全场,迅速锁定一个最漂亮的,上前背起就走。

回到住处,桃子不动声色,温柔地扶她上床躺下,递过一杯冰水,又拿来湿毛巾敷在她的额头。美女竟然乖乖躺下,双眼带雾地看着他。桃子心领神会,立刻将双眼焦距放到无限远,作深情状。美女闭上双眼,他这才将湿滑的嘴唇缓缓凑了过去。体内的酒精似乎这时才真正燃烧起来……

几乎“恶战”到天亮,桃子精疲力尽。枕边的女人红晕满鬓,眉眼舒展,如饱吸阳光的朝露一般莹润。桃子右手轻轻从她颈下穿过,将她搂进胸前。“不知道她喜欢吃什么呢?她穿淡紫色长裙应该很美吧?如果我邀请她一起去海边,不知她会不会答应呢……”桃子的眼前幻化出一片片色彩斑斓的未来。

直睡到下午,他才睁开双眼,旁边空空如也。桃子跳下床来,推开浴室门,突然一声尖叫传来。桃子抬头,惊恐地大喝:“侬,侬是萨宁?!(沪语,你是谁?!)”

他的面前站着一个身材玲珑的姑娘,还没来得及补妆的脸上,没有眉毛。

身体密码 Health Code

淋浴喷头“暗藏杀机”

美国科学家最新研究发现,淋浴可能损害人的健康,这是因为淋浴喷头很容易成为病菌的温床,病菌随着飞溅的水流进入人体,容易导致肺部疾病。科学家建议,普通家庭可以通过常清洗喷头或者更换金属喷头来避开这一风险。

研究者发现,淋浴喷头中的鸟分枝杆菌比自来水高100倍。鸟分枝杆菌喜欢在温暖、黑暗、潮湿的环境中生长。长期暴露在这种病菌面前,会导致健康人出现持久的肺部感染,症状包括感到疲倦、虚弱,持久地干咳、呼吸急促等。

较真女人易患癌

据《健康生活报》报道,特别认真的“好女人”易患癌。调查结果表明:城市女性癌症患者中,70%属于“好女人”。在日常生活中她们特别认真,一丝不苟,不善于释放压力,所以很容易患癌。

尤其是财会、中小学老师、办公室管理人员均是癌症高危人群。她们具有比较较真、无法及时自我释放或转化压力、内向性格等特点。社会不适应影响心理,引起躯体病变,癌症、冠心病、高血压患者都有这个趋势。专家建议,城市人防治癌症,要学会释放或转化压力。

长得像 不来电

英国最近一项研究发现,相貌相似会增加人们之间的信任感,但是却不会增加他们之间的性吸引力。

研究人员使用一种电脑软件对某些人像进行了动画变形,让它们变得和被调查者的长相更像或更不像。结果发现,被调查者在50%的情况下会信任他人,但是对于相貌和自己相像的人,信任度会提高到73%。但是如果让被调查者来评判这些变形人像的性魅力,他们却不太喜欢和自己长得太像的人。研究者说,这是因为和与自己外貌相似的人上床难免会产生一种乱伦之感。但是对于长相和自己太过悬殊的人也难以产生好感。选择和自己长得有点像又不太像的异性当伴侣刚刚好。**晓未**

益生康健 益生康健 优质平价健康品的开创者 全国领先★优质平价★百万会员★专业服务

翻来覆去睡不着,揪头发也无济于事,失眠让人受够了罪;睡前30分钟服用,安享婴儿般的睡眠,太爽了!

美国进口松果体素片 29元

夜夜香甜好睡眠

整晚翻来覆去,躺着,坐着,站着,坐着;从1数到1万,从至至数到羊还是睁着眼睛到天亮;头发白了,眼圈黑了,身体越来越差了……

增强大脑松果体活性 大大延长深度睡眠

最新科研证实,引起人类长期失眠的原因在于深度睡眠细胞已经腐锈退化至逐渐缩减趋势。每天晚11点至凌晨2点是人类睡眠的最佳时机,一般情况人到这个时间段有强烈的嗜睡感,且睡意很浓,失眠者恰与其擦肩而过。

人的睡眠是通过大脑松果体来控制,如果大脑松果体功能衰退,那么人就会失眠、多梦、醒来后疲劳。美国生命科学研究院多年以来一直致力于解决人类睡眠障碍、提升睡眠质量的研究,经过反复试验,率先采用三交叉比对物质提取法提取出松果体营养素和抗衰老物质两种核心成分,成功研制出全新生物导眠制剂美国进口松果体素片。

通过美国睡眠障碍临床研究中心临床观察,发现美国进口松果体素片安眠效果最佳,增强大脑松果体活性成分,大大延长深度睡眠时长,让你拥有一个安详甜蜜的香甜睡眠。

揭开婴儿睡眠香甜的神奇奥秘!

为什么一岁多的婴儿睡眠如此香甜,而且睡眠时间较普通人而言比较长,经美国加金山医疗研究机构大量科研证实,人体褪黑素与衰老很体内松果体素有直接关系。

人在6岁前松果体素分泌量最高,之后逐渐下降,至45-50岁时仅为幼年的1/2,至80岁时会减低至原来的1/4。这一规律的发现,不仅揭示了多数中老年人长期睡眠障碍的真实,同时也暗示有松果体素分泌量与人类寿命延年的密切关系,其松果体素分泌量严重不足可能是导致人类衰老的重要因素之一。同时也证实了,为什么婴儿睡眠香甜成为人们的奥妙所在。

美国进口松果体素片深度睡眠,安神助眠,调节自然睡眠,从根本上改善失眠药物中毒和神经系统的损害,最终达到恢复自然睡眠的目的。

美国进口松果体素片

本品以高纯度的松果体素,每片含16为主要原料,经过先进工艺精制而成,每片含松果体素3mg。

规格:60片/瓶

零售价:168元/瓶

现在订购 29元/瓶

香甜好睡眠 黄金组合

松果体+蜂王浆 睡眠质量更高

补充了营养的补充品,把受损的松果体细胞给补好了,松果体分泌的褪黑激增加了,睡眠自然就会好起来了。所以,失眠对症效果,数产生的朋友,如果体和蜂王浆搭配服用,效果不可,睡眠质量自然更好。

搭配蜂王浆

特价29元

84元/瓶

松果体+B族维生素 加速睡眠营养神经

B族维生素被称为“天然的神经营养剂”,压力大,神经紧张使失眠的恶性循环,B族维生素中的B1可保证神经营养及脑神经,减轻压力,提升安眠效果。如果松果体素片遇上B族维生素能使失眠的原因引起的失眠、烦躁、易怒。

搭配天然B族

特价63元

98元/瓶

电话订购·送货上门·货到付款·30天退款退货保障

服务时间:8:00-21:30周一至周日 服务监督电话:010 59861273

400-651-0018

益生康健(南京)会员服务中心

美国进口松果体

九月南京城再遭热抢

“我自己要8瓶美国松果体,还要帮邻居带5瓶,还有楼上的张大妈,楼下的李老师,他们都是吃松果体把失眠治好的,现在得买点试试一下……”

“我同事两天前就抢购到8瓶松果体,我现在买还能不能买到呀?”

最近,南京均有很多人发现,一向价格昂贵的进口美国松果体,此次益生康健公司竟只卖29元钱!可能不敢相信,拨打电话400-651-0018咨询,还真有这么一事!据称一位会员说:“我以前吃你们美国松果体,效果特别好,当天吃当天就能睡,服用几天后每天都能一觉睡到天亮,没想到这么便宜的松果体,效果还这么好!所以也让失眠朋友也都试试,趁这次活动赶快多买点,就怕卖没了……”。 抢订热线:400-651-0018

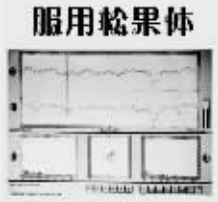
美国进口松果体 让我饱饱睡足8小时

吃了许多失眠的药都不管用,都快得抑郁症了!有位朋友给我推荐美国松果体素片后,就去买了几瓶,果然不同寻常,一连好几天睡的好踏实,就和救命稻草似的。如今这可怕的失眠再也不犯了!拥有婴儿般的香甜好睡眠,每天都能睡足8小时。

用了美国松果体 老教师免费做推广

退休后一直在家养着,上班教书那会落下的失眠到现在也没彻底好,“失眠常常使我的新陈代谢出现问题,我很清楚它的危害,美国进口松果体能帮助加速睡眠而又不产生副作用,身体上没有什么不良反应,既然有这么多失眠者受益,我觉得值得推广一下”。

服用松果体 脑波前后对比



图为失眠者的大脑脑波,在高速的脑波表现下,显现出紧张高低不平,跳动迅速的特征波曲线。

图为服用美国进口松果体素片后,大脑脑波呈现平稳状态为一条直线,表明人体进入深度睡眠状态。