

你吃方便面时还会加根火腿肠?
你每天还在穿着高跟鞋走来走去?

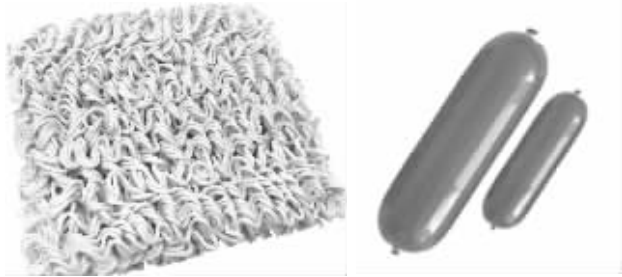
改变,从现在开始

例1

最近有媒体报道,方便面加火腿肠,是一种很不健康的吃法:“方便面和火腿肠中都含有大量钠元素,搭配在一起,人体摄入的钠元素会严重过量,常吃易致血压升高、动脉粥样硬化,使骨质疏松加快,而且易让人患感冒,方便面搭配火腿肠不是明智选择。”

方便面+火腿肠 这个经典组合很不健康

主要原因是两者含盐量都较高



方便面加火腿肠,这个经典组合是加班、熬夜、等车的必备法宝

钠元素超人体正常所需

报道一出,网友们纷纷表示,这起残酷的“分手事件”太让人难过了,甚至有人哀叹:“没有火腿肠的方便面,还叫方便面吗?”

方便面和火腿肠不般配,主要原因是两者的含盐量都较高,这就是很多人吃完就口渴的原因。那么,一包方便面加一根火腿肠,钠元素到底超标多少呢?口说无凭,实验为证!

从市场上随机买来最常见的方便面和火腿肠各三种,分别标注为样品1、2、3号。方便面包含了调味包、油包和风味包等几种调料,其中2号方便面,还很“贴心”地搭配了一根小火腿肠。

带着方便面和火腿肠,我们来到浙江省质量检测科学研究院,由这家权威机构检测出每个样品的钠元素含量,再通过计算得出其中钠的含量。

从检测结果看,三包方便面的钠元素含量都在2400-2800毫克,根据《中国居民营养参考摄入量》,成人推荐的钠元素摄入量是每天2000-2200毫克。

“一般不是重体力劳动者,出汗量不大的人群,一天所需的钠元素是2200毫克,换算成盐大概是一茶勺左右的量,就是6克。”浙江大学诺特营养中心营养师王靖云说。

由此可见,一包方便面的钠元素含量已经超过人体

一天所需,再加上火腿肠中300-500毫克的钠元素,确实是远超人体正常所需。

事实上,我们每天摄入的钠元素还远不止这些,因为钠并不仅仅存在于食盐中,而是普遍存在于食物中的。例如味精(谷氨酸钠)、小苏打(碳酸氢钠)、酱油、鸡精这类的调味料;咸菜、酱菜这类的腌制或烟熏食品;豆豉、豆瓣酱这类的发酵豆制品;甚至是饼干、膨化食品等许多零食中,都含有丰富的钠元素。

方便面只能偶尔吃吃

“方便面作为应急食品,偶尔吃吃还是可以的。”王靖云说,方便面是高热量食品,除了钠以外,其他营养元素都很缺乏,长期食用肯定对身体不好。

方便面不要加煎鸡蛋

不过,方便面也可以吃得稍微营养一点。比如不放或少放调味料;处理面饼时先用开水煮软,把面条捞出后用凉水冲一下,这样既能洗掉盐分、防腐剂,又能增加面条的弹性,最后往锅里重新倒入热水煮开;有条件的还可以配上蔬菜、鸡蛋,来增加蛋白质和维生素含量。不过,不建议添加煎鸡蛋,因为方便面本身就是一种含油量很高的食物。

王靖云还提醒,幼儿,尤其是初生儿,需要摄入的钠元素含量不能太多,因此尽量不要食用食盐。一般人如果想保持健康的话,也最好避开重盐重油的商品,吃得清淡些。

据《都市快报》

例2

31岁的陈娟,穿了15年高跟鞋,脚骨凸出一大块,站一会儿就会疼。换上平底鞋,脚后跟、小腿疼痛,拄着拐棍才能走路。

医生诊断,她因为常年穿高跟鞋,患上拇外翻。医生建议,女士平时要选择宽松、鞋跟不超过5厘米的鞋子穿。

16岁开始穿高跟鞋 31岁拄着拐棍走路

专家:穿高跟鞋易引发拇外翻

故事

穿了15年高跟鞋,她不能走路了

31岁的陈娟,是郑州市一所培训学校的英语老师。

她身高只有1.5米,高跟鞋成了其出门的必需品。

本来爱逛街的她,近期变得越来越“宅”——她的双脚拇指严重变形,站一会儿就会疼。

陈娟从16岁上高中那年就开始穿高跟鞋。“除了上体育课,我几乎没穿过平底鞋。后来工作了,单位组织旅游,我也是穿着高跟鞋出行。”

穿了几年高跟鞋,她的双脚大拇指外侧凸出了“大疙瘩”。虽然穿凉鞋时不美观,但陈娟也没太在意。

最近,她只要穿上高跟鞋,站一会儿,脚上的“大疙瘩”就疼。换上平底鞋,脚后跟、小腿疼,拄着拐棍才能走路。

前天,她到郑州市骨科医院检查。医生诊断,她患上了重度拇外翻,需要手术治疗,罪魁祸首就是脚上的高跟鞋。

专家

穿高跟鞋坏处远大于好处

郑州市骨科医院副主任医师燕冰介绍,近些年来,像陈娟这样的患者非常多。在燕冰看来,高跟鞋是“新时代裹脚布”。其坏处远大于好处,是导致拇外翻的“罪魁祸首”。



穿高跟鞋弊大于利

要闻

回应中国海军舰艇在钓鱼岛海域活动

国防部:正当合法

国防部新闻事务局16日对日本媒体就中国海军舰艇在钓鱼岛海域活动的报道进行了回应。

有媒体问:日本富士电视新闻网10月16日报道,经过日本官方确认,16日当天上午,中国海军多艘军舰朝钓鱼岛方向航行。日本防卫大臣森本敏在记者会上宣称自卫队已经出动侦察机对中国海军舰队进行跟踪侦察,海上自卫队也正在搜集相关情报,强化对中国舰队的监控。请问对此作何评论?

国防部新闻事务局表示,中国海军舰艇在相关海域进行例行训练和航行,是正当的、合法的。需要指出的是,近日,日方派出军用飞机前往钓鱼岛附近海域活动,严重侵犯中国主权权益。我们正密切关注日方动向,要求日方停止采取任何使事态复杂化、扩大化的行动。 据新华社

外交部发言人: 中方密切关注 日美军演有关动向

外交部发言人洪磊16日就日美联合军演答问时表示,刻意突出军事安全议程不利于地区安全互信,中方密切关注有关动向。

在当天的例行记者会上,有记者问:据报道,日美将在冲绳举行联合军演,可能包括“夺岛”的假想任务。中方对此有何评论?

洪磊说,维护亚太地区的和平、稳定、繁荣符合各方的共同利益。刻意突出军事安全议程、加剧地区紧张局势的做法,不利于促进本地区之间的安全互信,不符合和平发展合作的时代潮流。

“我们密切关注有关动向,保留作出相应反应的权利。”他说,希望日方拿出纠正错误的诚意和实际行动,为中日钓鱼岛问题磋商取得进展作出努力。 据新华社

美军太平洋舰队司令: 和平解决钓鱼岛问题

美军太平洋舰队司令塞西尔·黑尼16日表示,希望日中两国通过外交手段解决钓鱼岛争端。

据日本共同社报道,黑尼在东京举行的记者会上说,美国政府在“尖阁诸岛”(即中国钓鱼岛及其附属岛屿)归属问题上不持任何立场。美方反对使用武力,敦促日中两国通过外交对话解决岛屿争端。

针对有媒体报道美军与日本自卫队计划举行夺岛演习,黑尼说,演习不针对特定国家,也没有设想特定事态的发生。

黑尼今年1月就任美军太平洋舰队司令。太平洋舰队为美军驻亚洲太平洋主要作战力量,下辖美海军第三舰队和第七舰队,辖区覆盖太平洋和印度洋海域,司令部设在珍珠港。 据新华社

展会预告
详情请登陆:
www.qipeihui.com



AUTO PARTS CHINA
第72届全国汽车配件交易会
The 72nd China Automobile Parts Fair

主办单位: 中国机械工业联合会
中国汽车工业配件销售公司
南京市人民政府金融办公室
承办单位: 中国汽车工业配件销售公司
中航联华(北京)科技股份有限公司
协办单位: 十堰市人民政府
常州市人民政府

汽配行业的专业展会
展览行业的卓越品牌

南京国际博览中心
2012年10月27日-29日

中国·南京

联系方式

电话: 010-88127419 88130731
传真: 010-88116923 88127418
邮箱: zhongqipeihui@vip.sohu.com
网址: www.qipeihui.com