

稀薄淡的牛奶才是好牛奶



不少人对牛奶的认识一直有这样的误区:认为越浓越稠的牛奶才是好牛奶。其实,专家指出,真正的纯牛奶并不是很稠、很浓、很香。相反,稀一些、淡一些的牛奶,才是真正的优质牛奶。这其中主要有两个原因。

一方面,从纯牛奶的加工工艺角度来说,没有经过加工的纯牛奶,脂肪颗粒很大,放置一段时间后,会形成一层厚厚的奶油层。为了防止出现这个问题,市售牛奶一般都经过了均质工艺处理。这个工艺在打碎牛奶脂肪颗粒的同时,会使牛奶变稀。

另一方面,从纯牛奶的特点来说,牛奶在经过热加工、脱气处理后,脂肪的风味会变浓一些,特别是经低温巴氏杀菌的纯牛奶,其脂肪风味更加自然醇香,但绝对不是特别浓香。那种香味浓郁扑鼻的牛奶,极有可能添加了牛奶香精。而质量不好的牛奶,也可能会添加牛奶香精,但缺少纯正好牛奶的自然、淡淡的香味。

所以说,符合稀、薄、淡的特质才是真正的好牛奶。消费者要端正消费观念,不要一味地追求牛奶稠、厚、香,相反,如果遇到特别浓、特别香的牛奶,要提高警惕,有可能添加了香精或增稠剂。

中国日报网



编者按:生活有真相,科学乐不停。如果你有一些稀奇古怪的念头想知道真相,那就拨打025-84783612和“真相帝”谈谈吧。

风湿病重女轻男 孤独女性更易患病?

最新的数据显示,我国的风湿病患者超过3000万,是心脑血管疾病后第二大致残性疾病,从发病率上看,女性的发病率较男性更高。风湿性关节炎病为何更青睐女性?哪些类型的女性更易患风湿性关节炎?

专家指出,风湿类疾病是一种常见病、多发病。从西医理论上讲,风湿病的发病主要与免疫紊乱有关,是机体对外来刺激产生了过度反应。比如由冷转热或者由热转冷时,机体应激过度反应,就会导致疾病的发生。

风湿病似乎更重女轻男。原因主要有3点:其一,女性本身的

体质和抵抗力比较差;其二,可能和雌激素有关,女性雌激素水平高,会影响类风湿性关节炎高发;其三,女性免疫力较差。

在女性患者当中,教师和会计这两个职业居多。主要因为这两个职业的工作压力与生活压力比其他职业要大得多。孤独的女性也更容易患风湿类疾病,因为感染是风湿病的一个重要诱因,孤独的女性往往免疫力比较弱。此外,爱时尚的女性也是高发人群之一,她们在冬季宁可要风度也不要温度,将自己的关节暴露于寒风中,为患病埋下了祸根。

凤凰网



见多识广



本期问题:猜猜图中的“宇航服”是什么?
上期答案:胶带

请将答案通过短信发送至13675161755,请注明姓名、地址和邮编。我们将选取五位答对的读者发给纪念奖。南京市读者请到报社领取奖品。地址:南京市洪武北路55号置地广场602室。领奖时间:每周二到周五下午。外地读者我们将按地址邮寄奖品。

获奖名单:梁兆翔(南京市)、陈立斐(南京市)、王春红(南京市)、楼亚芬(南京市)、梁素珍(常州市)



昆仑出版社友情提供
本期奖品:通往乌托邦的旅程

本版图片均来自网络

好消息

猪肉大葱馅包子有助消除疲劳

人到中年,身体各项机能就开始慢慢衰退,容易疲乏、浑身没劲。专家建议,老年人多吃猪肉配大葱可以消除疲劳。人体若缺乏维生素B₁,就会使乳酸在肌肉处堆积,身体容易感觉疲劳。猪肉富含维生素B₁,大蒜、大葱、韭菜等蔬菜富含硫化物,搭配起来吃,如吃猪肉大葱馅包子等,可补充维生素B₁,使肌肉更有耐力。

此外,还可以边走边嚼口香糖。多晒太阳和适度运动能促进大脑分泌血清素,而边走边嚼口香糖,更能有节奏地刺激大脑,有效促进血清素的分泌。 生命时报

坏消息

用热水服阿莫西林可能导致过敏

到了呼吸道疾病的高发季,阿莫西林常被用于治疗咽炎、肺炎、支气管炎等,它是应用广泛的青霉素类抗菌药。但青霉素类药物的分解产物与蛋白质结合后易形成抗原而导致过敏反应。引起过敏反应的大分子聚合物随时间推移、温度升高而增多,因此用热水冲阿莫西林颗粒会加速聚合物的产生而增加过敏反应。因此,医生建议最好用不超过40℃的温开水或冷开水服用阿莫西林,更为安全。 光明网

洛丽塔国际美容SPA连锁机构
网址: www.cnluolita.com

2010年最具影响力美容连锁机构
2010年最佳减肥塑形机构
2011年最具竞争力美容机构
2012年减肥塑形优胜机构

88元 恢复纤细小蛮腰

连减三天 终结肥胖

洛丽塔国际纤体SPA连锁机构巨资独家买断具有专利权的——纳米磁波光能淋巴360℃排毒仪

①改善微循环系统,促进新陈代谢; ②有效平衡身体的酸碱度; ③令水分子活性化,提高肌肤含水量; ④激活线粒体,消灭细菌,燃烧脂肪; ⑤15种生物共振+11种针对性疗程,采用电脑调控治疗程序全自动输出各种参数,有效击退5大顽固脂肪; ⑥肝脏是人体排毒的重要器官,人的肝脏代谢功能在春节后最为旺盛,在这个绝佳时期,完全可以有效排除毒素从而达到减肥目的,一定不要错过这一大好时机!

6大功效让您告别肥胖恢复纤细小蛮腰

- ① 操作简便,安全有效,吃饱吃好,突破饮食限制;
- ② 一次见效,12小时最少减2-8斤以上,仅需5-8次可彻底改变大肚腩;
- ③ 根据肥胖情况不同,一疗程可减8-40斤;
- ④ 对失眠、便秘、内分泌失调,高血压、高血脂、脂肪肝有显著效果;
- ⑤ 减肥后不反弹;
- ⑥ 绿色健康,签约保证,无效退款。



【减肥案例】48岁的李女士坦言自己是在洛丽塔-抑制肥胖细胞排毒减肥后的疗程变化:“以前我的体型很胖,也不知道什么原因,到了洛丽塔检测出是由于体内细菌毒素引起的肥胖,我在这仅做了3次就瘦了8斤多,腰围、臂围、腿围都在减,感觉好极了,以前我的手脚很冰冷,可现在的我脸部红润,皮肤紧致,富有弹性,身体里淤积的“垃圾”一下子都变没有了,心情特别好,现在到哪儿都觉得自己特别有自信!”

减肥纤体,比效果,比实力,比规模,比实惠,还是洛丽塔!

灭脂肪 排毒素 减体重 显曲线

(红色店名为首批参加活动门店)

预约热线 025-83204448

西祠讨论版 <http://b1066371.xici.net>

湖南路店: 83204448 湖南路14号特创商务楼6层
珠江路店: 86700957 新世界中心A座2816室
集庆门店: 86466823 集庆门大街87号
金鹰店: 84702095 汉中路金鹰国际商城A座32层
奥体店: 83619513 奥体大街118号紫金西城中心幢101-102号

新街口店: 84200539 东方名苑A座1805室
水西门店: 86656823 水西门大街209号
大行宫店: 84404383 太平南路2号日月大厦8楼D座
仙林店: 85896229 仙林文苑路9号康桥圣非4幢107-108号

龙江店: 86214833 江东北路388号正泰大厦1单元1803-1804室
迈皋桥店: 85367099 和燕路311号
江宁店: 51190778 江宁上元大街442号大市口2楼
鱼市街店: 83609089 鱼市街59号2楼