



小小西红柿的“大益处”

西红柿又称番茄,是一种常见的果蔬,它红红圆圆、味道酸甜,堪称人见人爱。而这看似平常的西红柿,其实有着巨大的营养价值。

好在哪 富含多种营养元素

西红柿富含番茄红素和多种维生素,以及钾、叶酸和硫胺素等多种微量元素,能够提高免疫力、降低胆固醇、减少辐射、抗氧化等。据专家介绍,西红柿中富含的番茄红素,是植物中所含的一种天然色素,主要存在于茄科植物西红柿的成熟果实中,是目前在自然界的植物中被发现的最强抗氧化剂之一。西红柿的主要作用如下。

抗癌:作为一种抗氧化剂,西红柿中的番茄红素在清除致癌自由基方面非常有效,可降低患肺癌、胃癌、食道癌、前列腺癌等癌症的概率。

保护心血管:西红柿中的番茄红素可以防止血清脂质氧化,降低血压,从而对心血管疾病产生保护作用,

并减少患心脏病的几率。西红柿中的维生素B和E以及类黄酮,也能促进心脏健康。经常食用西红柿已被证明可以降低血液中LDL胆固醇和甘油三酯的水平。

保护眼睛:西红柿中的叶黄素和玉米黄素可以保护眼睛,减少来自手机、电脑等的辐射,缓解眼睛疲劳。西红柿中的维生素A也有助于改善视力,预防夜盲症和黄斑变性。

保护肺脏:西红柿中的番茄红素以及叶黄素和玉米黄素等抗氧化剂,可以减少烟草烟雾中导致肺气肿的有毒物质。西红柿中的香豆酸和绿原酸也可对亚硝酸胺发生作用,而亚硝酸胺是香烟中的主要致癌物质。

帮助消化:西红柿可预防便秘和腹泻,并能有效清除体内毒素。其含有大量的纤维,可以扩大肠道,减少便秘的症状,改善消化系统健康状况,避免结肠直肠癌等疾病。

健康口腔:番茄红素可以通过像预防癌症一样的方式对付牙龈炎和牙周炎等,不过大量食用生西红柿会

损害牙釉质,所以吃完西红柿后半小时左右,应该刷牙。

保护皮肤:西红柿有助于维持健康的牙齿、骨骼、头发和皮肤。番茄红素可以保护皮肤免受紫外线伤害,番茄汁局部应用甚至可以治愈严重的晒伤。

怎么吃 不宜长时间加热

西红柿物美价廉,既能当主材又能做调料,且营养也很丰富。那么,究竟该如何食用西红柿才更健康呢?

对此,专家表示,食用西红柿的时候,一定要选择个大、圆润、丰满、外观漂亮的食用。不要吃长有赘生物、外观看上去不新鲜的西红柿。此外,不成熟的西红柿不宜食用,因为青色西红柿含有大量的生物碱甙,食用后会出现恶心、呕吐、全身乏力等中毒症状,孕妇食用后可能对胎儿的发育有害。

另外,空腹也不宜食用西红柿。因为西红柿含有大量的胶质、果质、柿胶粉、可溶性收敛剂等成分。这些

物质容易与胃酸起化学反应,结成不易溶解的块状物,阻塞胃出口,引起胃胀、腹痛等不适症状。西红柿不宜与黄瓜同食,因为西红柿富含维生素C,而黄瓜中的维生素C分解酶会破坏维生素C,二者一起食用达不到补充营养的效果。

西红柿可以生吃也可以熟吃,但不宜长时间加热烹制后食用,因为过熟会导致维生素大量流失,营养价值大幅降低。值得一提的是,很多人喜欢的“糖拌西红柿”,如果吃不对也会影响健康。专家建议凉拌西红柿时最好用蜂蜜,蜂蜜甘而平和,对人体呼吸系统、消化系统、心脑血管系统及皮肤等都具有治疗和调补作用。

怎么买 四种西红柿不宜买

果蒂部位发青:没成熟的西红柿有“青肩”(果蒂部青色),它们可能

含有一种名叫番茄苷的有毒成分,吃完之后会有苦涩的口感,甚至会引起身体不适。

色泽不均匀:这类西红柿在生长的过程中可能感染了病毒,味道和营养价值也会大打折扣。

外观畸形:如果西红柿有明显的尖顶或者外观呈多面体,说明它与同品种有很大差异,很可能因为含有病毒或过份使用激素所致,长期食用会对健康造成威胁。

手感坚硬、籽粒呈绿色:催熟的西红柿手感很硬,掰开一看籽呈绿色或未长籽,而且少汁,肉与汁一体,结构不明显,这种西红柿多涂有化学物质——乙烯利,虽然毒性较低,但长期食用有害健康。(洪岩)

春吃芽,说的都是哪些“芽”?

俗话说:“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”,简单的几个字却蕴含了“顺时而食”的食疗精髓。《黄帝内经》里说“春夏养阳”,即春季阳气上升,饮食调养最宜温补阳气,那在春天最适宜吃什么呢?

绿豆芽

绿豆芽又名豆芽菜,是豆科植物绿豆的种子经浸泡后发出的嫩芽。性凉味甘,通经解诸毒。一般人都可食用。但是体质虚弱的人不宜多食绿豆芽。在炒豆芽时也应热锅快炒,减少维生素C的破坏,烹调时配上姜丝来中和它的寒性。炒绿豆芽时加入一点醋,可防止维生素B1流失。

正常的绿豆芽略呈黄色,不太粗,水分适中,无异味;购买绿豆芽时选5~6厘米长的为好。

吃法:将绿豆芽用开水烫过,加酱油、醋凉拌而食,可以消毒解毒。

黄豆芽

黄豆芽营养丰富又全面,富含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、烟酸、维生素C等多种营养成分,春季食用最宜健脾养肝。黄豆芽还含有大量的维生素B2,经常食用有利于预防口角炎。

黄豆芽自制方法:选择颗粒饱满、色泽黄亮、豆瓣呈青白色的黄豆作原料,泡发时应做到以下几点:

- 当豆芽长到15毫米长时浇水要透不留死角,以防红根、烂根。
- 掌握好水温,定时浇水,用水不忽冷忽热,以防芽根成红棕色。
- 浇水水温不宜太高,水头不宜太

短,否则会使豆芽只长根不长梗。

芽长50毫米时应提高水温,增加热量以防芽根发黑。

当豆芽好时,应降低最后三次浇水的水温,发芽完毕及时取出,以防豆芽出现中间烂的现象。

黑豆芽

黑豆芽是一种口感鲜嫩,营养丰富的芽菜。钙、磷、铁、钾等矿物质的含量比绿豆芽还高,而且黑豆发芽的过程中还会有多种维生素生成。一般在芽高3~10厘米时食用。此时两片叶尚未展开,可炒、作汤或凉拌及作火锅蔬菜,味道清香嫩脆,风味独特,口感极佳。

豌豆芽

豌豆芽富含钙质、维生素C、赤霉素和胡萝卜素,有利尿、止泻、消肿止痛、抗菌消炎、增强新陈代谢等功效。而且豌豆苗中含有丰富的钾,能够起到降血压的作用。此外,豌豆苗

中富含的膳食纤维,对清肠和防治便秘也大有好处。

香椿芽

香椿被称为“树上蔬菜”,是香椿树的嫩芽。香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素等物质,有助于增强机体免疫功能,并有很好的润肤肌肤的作用,是健美美容的良好食品,经常食用能够帮助提高免疫力,改善肌肤状态。香椿是时令名品,含香椿素等挥发性芳香族有机物,可健脾开胃,增加食欲。

香椿炒鸡蛋做法:

- 1.香椿洗净,过开水焯烫30秒-1分钟时间,看香椿芽由红变绿即可;
- 2.捞出过凉水浸泡,滤干水分。切碎,打入鸡蛋,拌匀备用。用前先放盐,不能早放;
- 3.锅里热油,大火,倒入蛋液。迅速翻动,至蛋液半凝固;
- 4.立刻关火,再继续翻动几下,

利用余温使得鸡蛋全部凝固即可,这一过程也就一分钟时间。切莫炒起来没完,如果鸡蛋一老,就不好吃了。然后用铲子把炒好的香椿鸡蛋往中间聚合,扣上一个平盘,倒扣锅子,鸡蛋饼就在盘里了。这一过程也要快,不能让鸡蛋在热锅里太长时间,防止底部变老。

蚕豆芽

蚕豆既可以炒菜、凉拌,又可以制成各种小食品,是一种大众食物。不过很多人不知道其实蚕豆芽也是可以吃的。

有研究指出,蚕豆发芽营养价值比不发芽的高。蚕豆虽然有很高的营养价值,但是存在抗营养因子如植酸等致使其生物利用率较低。国内外许多研究表明,籽粒发芽处理可提高蛋白质和淀粉的消化率,提高某些谷物中限制性氨基酸和维生素等营养物质的含量。

(王岗)

大扫除伤女不伤男

春暖花开,正是大扫除的季节。据英国《每日邮报》报道,挪威一项新研究发现,打扫房间有害女性肺脏,其危害相当于每天抽一包香烟。但是,男性似乎不受这种影响。

新研究中,挪威卑尔根大学研究

员塞西尔·斯万尼博士及其研究小组对欧洲社区呼吸健康调查涉及的6235名男女参试者的肺部健康相关数据进行了梳理分析。调查初期,参试者平均年龄为34岁,他们接受扫除相关的多项问卷调查。

问题包括:是否打扫自己的房间;是否做过专业清洁工;多久使用一次液体清洁剂和喷雾剂等。结果显示,1512名男性和197名女性不常打扫房间;1263名男性和2808名女性适时打扫房间;57名男性和293名女性做过专业清洁工。随后,研究人员对分析数据发现,女性清洁人员和在家中常做大扫除的女性患哮喘的

风险分别为13.7%和12.3%;不做大扫除的女性患哮喘的风险只有9.6%。具体来说,每周打扫房间一次或以上的女性,其肺活量下降速度最快,10~20年之间肺活量下降的幅度相当于每天抽20支香烟。然而,在参试男性中,无论是否为专业清洁人员,大扫除对他们都没有出现像对女性那样的不良影响。

斯万尼博士分析指出,这项新研究结果表明,大扫除可能会危害女性呼吸道健康,其关键原因是,包括漂白剂和氨水在内的清洁产品(厕所清洁剂等)会对女性肺部构成刺激,引发肺组织纤维化(肺部疤痕),进而损伤肺功能,增加患上哮喘等疾病的风险。

(徐澄)

练静蹲,护膝盖

站立挺胸脚分开,缓慢蹲到45度

俗话说:“人老腿先老,百病从腿养”。要想享受生活,拥抱自然,就得有健康的身体和灵活的膝关节。每天静蹲,就能有健康的膝关节。

膝关节上方的肌肉叫“股四头肌”,其主要作用是伸直膝关节。静蹲的姿势要求:站立,挺胸抬头,双脚与肩同宽,脚尖朝前,别内、

蹲可锻炼股四头肌,除能增强力量外,还可改善其对膝关节负重状态的调控,增加膝关节静态及步态稳定性,缓解对膝关节的冲击力,减轻负重和应力,缓解骨关节炎。

静蹲的姿势要求:站立,挺胸抬头,双脚与肩同宽,脚尖朝前,别内、

外八字,既锻炼力量,又不增加髌骨关节压力。慢慢蹲至30~45度,静止到双膝酸胀、明显颤抖为止,再起身慢慢走放松。早、中、晚各1组,每组3次,每次间隔1分钟,练习时精力集中,自然放松。

对于那些膝关节力量严重不足、

不能静蹲者,可先行靠墙静蹲,等力量改善后再静蹲。对于健身爱好者,靠墙静蹲虽可锻炼力量,但易造成膝关节不稳定。为保护膝关节、预防关节病发生,建议别靠墙静蹲。

(北京清华长庚医院骨科主任 医师 陈连旭)

《电子厂寻合作》

●韩汪莹身份证 370682199706258823挂失。
 ●房屋产权人李永英不慎遗失坐落于济宁市越河辖区任城许庄街道办事处张营村众博园1号楼东四单元三层东户的房产权证(济宁市房权证中区字第2007001437号),特此声明。
 ●山东广搜信息科技有限公司合同2份,合同编号 GSYX_0329000292; NO.TZGSJN08104丢失,作废。

●济南三禾美佳商贸有限公司遗失济南银座乐居生活用品有限公司开具的质保金收款收据,收据号:B0149073,开具金额为2000元,声明作废。
 ●济南小草经贸有限公司(税号370112054860663)遗失填开的山东增值税专用发票(记账联、抵扣联、发票联)2份,代码3700134140,号码02227733;代码3700143130,号码04642997,声明作废。

●投保人杨庆红,丢失利宝保险机构交强险保单号:88050837 01180019066000,单证号11637000042106,以此证明!
 ●彭程遗失济南职业学院学生证,学号201609110124,声明作废。
 ●济南杨颖商贸有限公司营业执照正副本3701052801594组组织机构代码证正副本792622800及公章丢失声明作废。
 ●张成龙丢失山东大学学生证,证号:201505261100声明挂失。

减资公告
 山东金捷网络科技有限公司(注册号91371400MA3MR8P00F)经股东会决议,拟向登记机关申请减资,注册资本由10000万元人民币减至1000万元人民币,请债权人于公告之日起45日内申报债权,特此公告。

中介服务
 ●婚恋婚姻13869445824
 ●本人李开胜丢失济南世茂天城置业有限公司开具的收据,收据号为0004997金额1万,0005008金额394798,0007004金额4010,0007759金额860000,0012104金额20000,0012581金额133000,0009904金额10000,0010289金额69120
 ●岳茂肖,驾驶证372830197209074617丢失,声明作废。

新型环保建材 寻找生产分厂
 本单位业务发展需要,寻找有厂房或民房单位和个人合作联办加工工厂,本单位免费投资机器模具技术,签订产品收购回收合同。单位地址:江苏徐州鼓楼区殷庄路79号
 项目热线:13813291971
 ●杨善丽挂失370125198603273829号身份证。