

六个技巧吃鱼最实用

冬季是体弱者进补的好时机，鱼则是进补的好水产食品，不仅味道鲜美，而且营养价值极高，鱼脂肪含量极低。但是冬天吃什么鱼好？怎么吃鱼最养生呢？冬季吃鱼六大守则奉上。

一、鱼肉过红过白不吃

鱼因品种不同，本身就存在金枪鱼这样的红肉鱼和带鱼这样的白肉鱼之分，但如果鱼的颜色过于鲜红或呈亮白色，很有可能是染色剂的“功劳”。

二、个头挑“八分大”的

鱼的个头决定其口感和安全性。太小，鱼还没有长大成熟，肉质不够鲜嫩，鱼刺也会显得格外多。太大，意味着鱼的年龄老，肉质粗糙，体内可能积聚了不少有害物质。

质。

因此，买鱼选个头“八分大”左右的比较合适，例如，鲤鱼和武昌鱼以1斤半、鲫鱼0.5斤~1斤、草鱼4~5斤为宜。

三、鱼眼浑浊塌陷、鱼鳃发灰的不买

选购“冰鲜鱼”，应该先观察其眼睛和鳃。新鲜鱼眼球饱满，角膜透明清亮，鳃丝清晰呈鲜红色。

其次，鲜鱼眼球不饱满，眼角膜起皱，稍变浑浊，有时眼内溢血发红，鳃色变暗呈灰红或灰紫色。

腐败鱼眼球塌陷或干瘪，角膜皱缩或有破裂，鱼鳃呈褐色或灰白色。

四、现杀活鱼放再吃

刚宰杀后的鱼肉品质并不是最好的，因为鱼肉会有一个“排酸”过



七种食物别和鸡蛋一起吃

鸡蛋的营养成分比较全面而均衡，人体需要的营养素几乎都有，无论是蛋清还是蛋黄，它们的蛋白质生理价值都极高，且易于消化吸收。但是你知道吗，以下这7种食物不能和鸡蛋一起吃。

一、吃完鸡蛋后不要立即吃糖

很多地方有吃糖水荷包蛋的习惯，其实，那会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。而这种物质不易被人体吸收，所以会对健康会产生不良作用。

隔夜蛋、茶叶蛋都对身体不好。没有完全煮熟的鸡蛋隔夜之后其中的营养的会滋生细菌，如果吃到这样的变质鸡蛋会有害健康。由于蛋白质在煮的时候已被破坏，又是隔夜，所以营养价值会降低很多。同理，一煮再煮的茶叶蛋也是要注意少吃。因为茶叶中的物质和蛋白质混合会产生有害物质。

二、吃完鸡蛋后不要立即吃柿子

吃完鸡蛋后吃柿子轻则会得食物中毒，总则会导致急性肠胃炎还有肺结石。一般而言，这两种食物同时吃会导致以上吐、下泻、腹痛为主的急性胃

肠炎症状。所以如果服用时间在1~2小时内，可使用催吐的方法。立即取食盐20g加开水200ml溶化，冷却后一次喝下，如果不吐，可多喝几次，迅速促进呕吐。或者可用鲜生姜捣碎取汁用温开水冲服。如果服用时间较长，尽快服用些泻药将有毒物质排除体内。

生蛋母食。如果你以为生吃鸡蛋营养更好那你就大错特错了！未熟的鸡蛋中含有大量的大肠杆菌，不经烹煮就食用容易引起腹泻。因此鸡蛋要经过高温烹煮，杀死其中的细菌后再吃。再加上生鸡蛋里含有抗生物素蛋白，它会影响食物中生物素的吸收，导致食欲不振、全身无力、肌肉疼痛等“生物素缺乏症”。还有抗胰蛋白酶，会破坏人体的消化功能。还要注意一点，就是打蛋时要提防沾染到蛋壳上的细菌！

三、吃完鸡蛋后不要立即喝豆浆

每天早晨，做妈妈的都会为孩子精心准备早餐。希望孩子可以在清晨得到充足的营养。所以很多妈妈都会在豆浆中打入鸡蛋花。或者在孩子吃完鸡蛋后让孩子用豆浆解渴。其实，单独饮用有很强滋补作用的豆浆含有一种特殊物质叫

胰蛋白酶，它与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

吃鸡蛋要适量。尽管鸡蛋的经验价值高，但是鸡蛋不是吃越多就越好。多吃鸡蛋容易造成营养过剩、导致肥胖。增加肝脏与肾脏的负担。而蛋白质过剩会使尿素制造系统负荷过重，食入过多蛋白质，还会在肠道产生大量的氨、羟、酚等化学物质，对人体的毒害很大。很可能会出现易出现腹部胀闷，头晕目眩、四肢乏力、昏迷等症状，也就是常说的“蛋白质中毒综合征”。

四、吃完鸡蛋后不要立即吃鹅肉、兔肉

鸡蛋还不能与兔肉、鹅肉等肉类一起吃。李时珍在《本草纲目》中说：“鸡蛋同兔肉食成泄痢。”那是因为兔肉性味甘寒酸冷，而鸡蛋甘平微寒，二者都含有一些生物活性物质，共食会发生反应，刺激肠胃道，引起腹泻。

五、吃完鸡蛋后不要立即吃蟹肉

鸡蛋还有很多禁忌，因为平时比较少去可以搭配而鲜为人知。比如，吃完鸡蛋后吃蟹肉也会导致食物中毒。而蟹肉

程，需要放置一段时间才更加鲜美。

像草鱼、鲢鱼这样的小型鱼，应该立刻冷藏，2小时后再烹调；而大型鱼需要冷藏超过2小时。

五、水箱内水的颜色不对不选

在超市购买活鱼时，要看看“水色”。因为它是水质好坏的体现，如果呈现深绿色或是蓝色，可能是藻类过多，说明很久没有换过水和清洗水箱了，可能会影响鱼的健康。水色清且流动更换的水箱中的鱼，一般会更新鲜活。

六、价格太低的不买

价格低得离谱，就要考虑鱼的来源、品质和安全性问题，变质鱼吃下会带来很大的健康风险。

健康网

本身性滋腻，患有感冒或体内寒湿的人一般都不要吃。加上它性咸平，孕妇跟刚刚生完BB后消化系统不好的人都不能吃。

六、吃完鸡蛋后不要立即吃消炎药

鸡蛋富含蛋白质，炎症发作时要特别注意蛋白质的摄入。所以当炎症发作时，切记不要在吃鸡蛋后吃药。特别是消化道疾病，有腹泻症状的，更加不能吃鸡蛋。因为鸡蛋含蛋白质多，会加重胃肠负担，相对对药效有影响，特别是脂肪泻。如果是其它炎症，如呼吸系统、泌尿系统等，从西医角度来说是没有多大影响的。

七、吃完鸡蛋后不要立即饮茶

有很多人喜欢在吃完鸡蛋后用茶水解腻。特别是那些喜欢喝早茶醒神的人。但是这个时候，其实你忽略了一点，就是吃完鸡蛋后喝茶会有害健康。因为茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸与蛋白质结合具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠道蠕动减慢，延长了粪便在肠道内滞留的时间，不但易造成便秘，而且还增加有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性，危害人体健康。

健康网

注意数码相机的保养



汗渍。无论是电子防潮箱还是使用干燥剂的防潮箱都需要经常检查一下，

看一看干燥剂的颜色有没有变化，如果是硅胶干燥剂，颜色脱蓝之后

就要及时更换新的干燥剂。没有干燥箱的，可以用塑料袋密封保存，适当放一些代用干燥剂，比如饼干盒里面的那些白色小袋等。

三是相机不用时，要把电池从相机中取出单独保存，尤其不能将普通干电池放在相机内长期搁置。相机不用时，最好每隔一段时间（如半月或一个月）放入电池开机拍几张照片，伸缩一下镜头。此举一是保证机械部件的运转灵活，二是维持一下内置电池的电量。除了一些低端机型，数码相机中都有一块纽扣电池用来保持相机的基本参数信息，长时间不用，这块纽扣电池就会断电，造成日期设置等信息丢失。

如果保养合理，一台数码相机至少可以拍摄十万张照片。反之，有可能因为长期不用或者保养不当，导致相机内部生锈甚至漏液，最终彻底瘫痪。因此，数码相机的日常保养是一件相当重要的工作。

股修武

勿让保鲜膜变“毒膜”

保鲜膜在生活中的作用越来越大，人们也对其越来越依赖。蔬菜、水果、剩菜剩饭，只要盖上它，心里就会踏实很多。但近日有研究指出，有些食物其实并不适合盖上保鲜膜，因为这样反而会影响健康。

一、不宜使用保鲜膜的几类食物

1、萝卜、黄瓜、豆角。100克裹上保鲜膜的萝卜存放一天后，其维生素C含量减少了3.4毫克，豆角减少3.8毫克，黄瓜存放一天一夜后，其维生素C的损失量相当于5个苹果。

2、剩菜剩肉。保鲜膜有一定的透氧性和不透湿性，并且阻隔空气中的灰尘，延长食品的保鲜期，居家生活的确很常见。因其不透湿的特性，很适合保存水分较大的蔬果，但是生活中，人们却往往用保鲜膜包裹剩菜和肉类。

熟食、热食、含油脂的食物最好不要用保鲜膜包装贮藏。因为这些食物和保鲜膜接触后，很容易使其材料中所含的化学成分挥发，溶解到食物中，对健康极为不利。

二、适合食用保鲜膜的食物：含水多的蔬果

苹果、梨、油菜、韭黄等水分较大的蔬果适合用保鲜膜。

这些蔬果使用保鲜膜，不但能够长时间保鲜，还会增加其中的某些营养成分。在该项研究中，美国科学家发现100克裹上保鲜膜的韭黄，24小时后其

维生素C含量比不裹时要多1.33毫克，油菜、莴苣叶多1.92毫克。

三、尽量不要带着保鲜膜加热食品

保鲜膜中可能含有邻苯二甲酸盐和DEHA等化学物质，微波炉加热后会产生致癌物。因此食物包装任何保鲜膜时，最好不要使用微波炉烹调或在蒸笼、电饭锅中加热；即使没有接触到也最好去除保鲜膜。

平时保存食品时，多多改用有盖的瓷碗盘或不锈钢容器。如果可能的话，买肉时，尽量用自备纸来包肉。食物装在无盖的陶瓷碗内，如果上面附盖保鲜膜，不要装满以免碰到食物。

四、分清种类再使用

目前，市场上的保鲜膜大体分为两类，一类是普通保鲜膜，适用于冰箱保鲜；一类是微波炉保鲜膜，既可用于冰箱保鲜，又可用于微波炉，消费者在使用上要特别注意区别使用。

没有注明适用微波炉的保鲜膜，就不宜在微波炉煮食及加热用。即使有些保鲜膜声称可用于微波炉，使用时间也不宜过长，以防止食物温度上升而导致保鲜膜融化，粘在食物上。

五、若要加热，避免与食物接触

保鲜膜与食物表面最少应有25毫米空隙。而选择耐热玻璃、瓷盘等来代替保鲜膜覆盖食物是一个古老却很有效的方法，这样可避免保鲜膜融化和保鲜膜中的增塑剂被食物吸收。

加热油性较大的食物时，应将保鲜膜与食品保持隔离状态，不要使二保鲜膜者直接接触。因为食物被加热时，食物油可能会达到很高的温度，使保鲜膜发生破损，粘在食物上。

六、保鲜膜健康危害

为了增加其黏性、透明度和弹性，聚氯乙烯保鲜膜中增加了一定量的增塑剂，而增塑剂含有一种化合药剂，它对人体内分泌系统有很大破坏作用，会扰乱人体的激素代谢。

经过长时间的包裹，食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解，并且在加热时，会加速增塑剂中化合药剂释放到食物中，食用后会引起妇女患乳腺癌、新生儿先天缺陷、男性精子数降低，甚至精神疾病等。

目前，增塑剂在欧洲已被限制使用，在韩国被明令禁止使用。

七、使用保鲜盒或保鲜袋

除了保鲜膜，市场上的食品包装产品主要有保鲜盒和保鲜袋。在“保水”、“保质”、“保营养”方面，保鲜膜无疑功效最好。但对于不适用保鲜膜的食物，可用保鲜盒或保鲜袋代替。

不同规格的保鲜膜：

市场上出售的绝大部分保鲜膜和常用的塑料袋都是以乙烯母料为原材料，根据乙烯母料的不同种类，保鲜膜可分为三大类。

大蒜既可调味 又能防病健身

由于大蒜既可调味，又能防病健身，因此被誉为“天然抗生素”。近日，《印度时报》又撰文介绍，据美国科学家研究发现，大蒜还是防癌的大功臣。这一成果刊登在了最新一期的《分析生物化学》杂志上。

该项研究的领导者，美国俄亥俄州大学癌症中心的厄尔·哈里森教授介绍说：“我们通过尿检发现，吃大蒜的实验组，体内癌细胞大大减少。而且大蒜吃得越多，人体内潜在的致癌物质含量就越少。”

其实，大蒜防癌的功效早已被中国专家关注。北京大学临床肿瘤医院、北京市肿瘤防治研究所也曾发表过研究报告称，大蒜对胃癌有很好的预防作用。中国中医科学院养生学专家杨力教授认为，平时多吃些独头蒜，可以很好地起到预防癌症，尤其是消化道肿瘤的作用。

不过，高温会破坏大蒜中最重要的抗癌物质——蒜氨酸，因此，美国国家癌症中心研究人员建议，切大蒜后别急着去下锅，先把压碎的大蒜放置15分钟后再煮，才能最大限度发挥大蒜的抗癌功效。

蒜是最常见的香辛调味料，它被称为天然抗生素，富含大蒜素等多种营养物质和抗氧化剂，具有多种美容护肤作用。《印度时报》近日综合了民间的一

些妙方，刊出“大蒜的5种美容功效”，并给出了科学解释。

1、除皱。大蒜里的某些成分，有类似维生素E与维生素C的抗氧化、防衰老特性，有助于保护皮肤免受自由基损伤，其抗皱作用堪比价格不菲的抗衰老化学药膏。这个偏方已经在民间广为流传了很久；将三个大蒜瓣捣碎后，涂抹在皮肤皱纹处即可，坚持每天涂，有助于让皮肤恢复青春活力。

2、祛痘。大蒜的抗菌属性有助于清洁皮肤，让肤色更好。可以将大蒜瓣切成两半，然后在痘痘上轻揉，坚持几天就可明显见效。

3、除妊娠纹。大蒜是为数不多的去除妊娠纹的秘方之一。将蒜瓣捣碎取汁，滴入热油中，涂抹在妊娠纹上，坚持两周即可见效。

4、强健指甲。大蒜不但可以保护皮肤，还可以强健指甲，防止脆裂折断。每天用大蒜瓣切片或捣碎后取汁擦指甲，坚持几周，指甲质地明显改观，强度恢复如初。另外，大蒜去皮切碎或捣烂，再加入陈醋浸泡3~4天，然后涂抹在灰指甲(甲癣)上，每天2~3次，几周后真菌感染症状可明显改善。

5、防银屑病。蒜瓣数个捣成泥，加熟菜油调匀，外敷在患处，大蒜的抗炎作用对缓解银屑病(俗称牛皮癣)有一定效果。

人民网

吃豆芽必知三个技巧

绿豆芽含脂肪及热量低，含水分和纤维素多。常吃绿豆芽不仅可以减肥，而且对健康十分有益。

绿豆在发芽过程中，蛋白质中所含的氨基酸可以重新组合，使绿豆中较为缺乏的氨基酸大幅度提高，并使氨基酸的比例更适合人体需要。

绿豆芽中的维生素C、膳食纤维含量都非常丰富。具有减肥食品的高水分、低糖、低脂肪的特点。

1、常吃绿豆芽，能清肠胃，解热毒，利湿热，洁齿，有很好的保健作用。临床上用绿豆芽煎汤治疗疖疮、烫伤等外伤感染。

2、绿豆芽中含有的核黄素可用来治疗口腔溃疡，还能调五脏、通经脉、解诸毒，可用于饮酒过度、湿热郁滞、食少体倦。

新浪网

巧用土豆片除黑眼圈

有人一直黑眼圈比较严重，传说把土豆切成薄片，敷在眼部5分钟后再用清水洗净，能改善黑眼圈状况。也有人尝试用后，发现确实有效。

中国医师协会美容与整形医师分会常委陈伟华教授点评：造成黑眼圈的因素主要有两个：一个是血管型黑眼圈，缘于生活作息不规律；另一个是色素型黑眼圈，缘于长期日晒。除上述两种原因外，遗传、吸烟、饮酒、情绪低沉、思虑过度、熬夜导致的睡眠不足等，也是常见诱因。

血管型黑眼圈就是血液循环不畅通而导致的淤血，对于这种类型的黑眼圈，外敷土豆片有一定的改善作用。

健康网

冬季怕冷多补四种营养

天气越来越冷，很多女性的身体似乎也随之降温。但你知道吗，冷是对女人健康和美丽的最大摧残，不仅惹来手脚冰凉，还会引发宫寒、长斑等症状。所以，女人要对自己“暖”一点。

中医认为，女性身体发冷，主要是身体太虚阳气不足造成的，这种虚证也暗示着女性正在往衰老的方向转化。冬季怕冷吃什么好？多为身体补充四种营养吧！

一、抗寒营养素——维生素

维生素对于提高身体的抗寒力有着重要的作用。比如维生素A能增强人体耐寒能力；B族维生素有利于正常代谢；维生素C可提高人体对寒冷的适应能力；维生素E可以使血液循环顺畅等。

低温会加速体内维生素的代谢，所以想要摆脱身体的低温状态，你需要及时从饮食中补充维生素，调整体内激素平衡。

饮食中可增加动物肝脏、胡萝卜、南瓜等富含维生素A食物，新鲜的米面、粗杂粮等富含B族维生素的食物，新鲜蔬菜、水果等富含维生素C食物，葵花子、核桃、黑芝麻等坚果以及海鱼、豆制品等富含维生素E食物的摄入量。

二、抗寒营养素——无机盐

研究发现，有的人之所以在冬季时怕冷，是因为身体缺乏无机盐的缘故。一般情况下，身体会自动调节体温平衡，但是一旦身体缺乏无机盐，就会导致体温平衡机能变差，容易怕冷畏冷。

根茎类蔬菜含无机盐最多。

含根茎的蔬菜，如胡萝卜、土豆、

新华网

山药、红薯、藕及青菜、大白菜等，都会含有较多的无机盐。

根茎类蔬菜含有的维生素C、维生素B2、钾、膳食纤维等营养素含量比叶菜类低。但是，胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素含量很高，位居各种食物之首。萝卜、胡萝卜、牛蒡、洋葱等还含有低聚糖，可促进肠道有益菌群增殖，有良好的清肠通便效果。

三、抗寒营养素：碘

碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，从而发生热能。抵御寒冷。如果体内临时缺碘，合成甲状腺素的原料缺乏，身体的御寒能力会因此降低。

因此，可适当多吃点海带、紫菜、发菜、海蜇、贝壳类等含碘丰富的食物。此外，黑芝麻、葵花子、乳制品、叶类蔬菜等富含氨基酸的食品也有助于提高人体抵御寒冷的能力。

四、抗寒营养素：铁

女人怕冷是由于血液中铁元素含量不足，并常伴有血浆甲状腺素水平降低。而女性缺铁的主要原因是月经导致了铁的丢失。在人体中，铁是制造血红蛋白的重要原料，血红蛋白是红细胞内的主要功能物质，担负着身体内氧的运输和代谢的任务。

若女性因月经导致缺铁，同时在膳食中又未能及时补充，就会影响到血液携氧能力，身体会自动调节体温平衡，但是一旦身体缺乏无机盐，就会导致体温平衡机能变差，容易怕冷畏冷。

含铁食物包括：动物肝脏、各种瘦肉、鸡蛋黄、动物血液、黄豆及其制品、木耳和蘑菇。

健康网