

当心四个炒菜习惯致癌

最近,在朋友圈里《炒菜时4个习惯或致癌》的文章纷纷转发,不刷锅就炒菜、炒完菜就关油烟机、炸过食物的油反复使用……这几个看起来是居家妈妈的省钱必备“良方”,其实在“毒害”我们的健康,或引发癌症。东南大学附属中大医院临床营养师夏朋滨营养师指出,这四个习以为常的习惯,其实都是坏习惯,小心致癌。

坏习惯一: 炒菜后不刷锅接着炒

这是朋友圈第一个被提出的坏习惯,也是大多数懒人的通用生活习惯之一。刚炒过鸡蛋,锅里还有一些底油,没事,接着再放点油接着炒其他的菜,这样既省钱也省油,一举两得。刚炒过青菜,没啥油,锅也是干净的,那就继续用呗……然而,中大医院临床营养师夏朋滨营养师指出,看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物。而且在不刷锅紧接着炒菜的时候,你会发现原本在锅里残余的菜很容易烧焦,这也存在一定的致癌隐患。因此,建议大家不要舍掉刷锅这一步骤,为了健康和菜的好卖相,还是洗刷刷起来吧。

坏习惯二:炒完菜马上就关油烟机

菜马上就要出锅了,关火、关抽油烟机、盛菜,一系列的动作一气呵成,一道菜宣告完成。

然而就是这一随手的习惯,却暗藏“杀机”。夏朋滨营养师介绍说,有的人喜欢炒菜结束后,立马关掉油烟机,这跟随手关灯的习惯一样自然,然而这是不利于身体健康的。如果是火特别大,菜烧焦的话,更会引起有害物质释放,特别是对呼吸系统产生危害,有可能有诱发肺癌的可能。

夏朋滨进一步解释说,因为在炒菜过程中会产生大量的有害物质,特别是高温油烟,而油烟机在排除废气方面起了非常大的作用。事实上,油烟机排除废气也是需要时间的,当炒菜结束后仍有未排干净的废气残留在厨房。炒完菜后,不妨让油烟机继续运转3-5分钟,确保有害气体完全排出。另外,在炒菜时尽量关上厨房门,将窗户打开通风,这样在一定程度上也能减少有害物质在厨房内的残留。

坏习惯三:油冒烟时才下锅

怎么看油是否热了? 很多人会回答看到油锅冒烟就行了。但是这样做健康吗?夏朋滨指出,油锅冒烟的时候,油温往往已经达到200℃以上,此时才把菜下锅的话,产生的致癌物会增加癌症风险。这种条件下,蔬菜中的很多营养素也被破坏了。此外,油在这种温度下,不仅其中所含的脂溶性维生素受到破坏,

而且其中人体中必需脂肪酸也受到氧化破坏,降低了油的营养价值。营养师建议,在烹饪过程中,最好是热锅冷油,油在高温状态下产生的反式脂肪酸对人体是有害的。

坏习惯四:剩下油炸的油仍用来炒菜

很多人不舍得扔油炸过的油,还会用来高温炒菜或油炸,其实这种做法非常不可取。夏朋滨认为,使用多次用过的油,油里面会有残留致癌物,主要是苯并芘的成分,还有些醛类、杂环化合物等。食物油最好只用一次,在控制好油温情况下,最多2-3次。由此看来,在街边的炸串、炸豆腐是吃不得了!

在食用油的选择方面,夏朋滨介绍说,从食用油的来源来说,主要有动物性和植物性。日常生活中尽量少用动物性油脂,在总量控制的基础上,选用植物油。在转基因食物还没有足够证据证明无害的情况下,推荐选用非转基因植物油。从加工工艺上,优先选择物理压榨方法生产的油,少用化学浸出法生产的油,因其含有一些化学加工过程中残留的有害化学物质,虽然在安全范围内,但少摄入为好。

此外,营养师还特别提醒,在煎鱼的时候要注意控制好油温,煎鱼很容易糊。最好是锅热了就放油,然后再放鱼,这样就不容易糊锅,千万不要等锅冒烟了再放油。

扬子晚报

55岁后 少吃蛋白质长寿

越来越多的人热衷于“低碳水化合物高蛋白饮食减肥法”。然而,英国《每日邮报》近期报道的一项新研究发现,高蛋白饮食可能在短期内有助减肥,但中年人过量摄入则会减短寿命。相反,中年时减少蛋白质摄入,65岁后再增加其摄入量,是健康长寿的好方式。

澳大利亚悉尼大学生命科学学院教授史蒂夫·辛普森及其研究小组以小鼠为对象展开了25种不同饮食对健康影响的对比研究。结果发现,低

蛋白高脂肪饮食在寿命、衰老和健康方面的破坏作用最大,常规的高碳水化合物低蛋白饮食则相反。美国南加州大学一项对7000名中年人饮食情况展开的调查发现,50-65岁过量摄入蛋白质会增加罹患癌症、糖尿病和其他减寿疾病的风险。

综合多项研究分析发现,在成年早期,蛋白质占20%的饮食最佳。人到中年时,降低蛋白质比例,多吃谷物、豆类和蔬菜等复合碳水化合物,更有益延年益寿。

生命时报

春季养肝可选择“三高”食物

“肝应春,属木,主生发。”春天,是养肝的季节。从饮食上来说,养护肝脏可以选择“三高”食物。

高维生素食物:蔬菜水果。虽然绿色食物是养肝的,但要注意,食物有寒热温凉之分,太热或太凉都对肝脏不宜。比如,青椒、韭菜是绿色的,但性热。芒果、菠萝等热带水果并不适合养肝、护肝,芹菜、白菜、苹果、橙子等蔬果则适宜养肝排毒。

高蛋白质食物:鱼肉蛋奶和豆类。蛋白质是肝脏酶和抗体的原料,还可以提供能量。鱼类是最好的优质蛋白,河鱼和海水,哪个更好呢?海鱼的营养价值比较高,但不代表营养价值高就一定适合自己。中医认为,海鱼属于发物,而河鱼性质平和,适合调补身体。春季,建议多吃鲤鱼、鲫鱼这样的淡水鱼,营养价值充足,还不易上火。

高糖食物:米面和谷物。糖是保护肝脏的重要

吃太咸油水大 五类吃法最招结石

近年来,查出结石的人越来越多,有关“吃豆腐得结石”的报道也屡见不鲜。体内这些“小石头”真是吃出来的?为 此,记者采访了第二军医大学附属长海医院营养科主任医师蔡东联。

数据显示,我国已成为结石发病率最高的国家之一,南方部分地区发病率超过10%。蔡东联介绍,人体形成结石的原因很多,除了生活在炎热地区、运动过少、患某些疾病等因素外,不良饮食习惯也是重要成因之一。总结起来,主要有以下几类易患结石的吃法。

喝水少、水质差最易引发结石。常见的肾结石,就与长时间喝水不足有关。人体70%的成分是水,其代谢、排毒都需大量水分。饮水量太少,会增加血液浓度及肾脏负担,并导致尿液浓缩,易引起结石。建议成人每天喝至少8杯水。蔡东联表示,有些地区的饮用水是硬水,晶体、钙含量较高,会使人体尿钙增高,形成结石。

摄取过多高蛋白食物。例如经常吃肉太多甚至拿肉当主食的人。蛋白质在体内消化代谢后,会增加尿酸酸性,身体为平衡尿酸酸碱度,会释放碱性的钙,钙与尿酸便会在泌尿系统中形成结石。成人每天需60-80克蛋白质,经常大吃大喝的人易超标,可多吃果蔬并相应减少肉类摄入。

吃太咸有风险。体内的高盐分从尿液中排出时,也会增加钙排出量,使尿钙升高,易在尿液中与草酸结合形成结石。烹饪时可用蒸煮代替煎炸,菜出锅时再撒盐,少吃咸菜、酱类等高盐食物。

嘌呤高的食物吃太多。如动物内脏、海鲜等。嘌呤的代谢产物是尿酸,尿酸过高,可能形成尿酸结石。吃嘌呤多的食物时最好别喝酒,应多喝水增加嘌呤代谢、排出。

饮食中油水大。脂肪会阻碍尿酸代谢,导致血液中尿酸浓度增加,当水分摄入不足时,



易产生结石。吃了油大的食物更要多喝水才能避免结石。

此外,蔡东联也列举了生活中关于“吃出结石”的几个误区。

误区1:吃菠菜豆腐汤会导致结石。菠菜等青菜含大量草酸,豆腐含钙丰富,人们觉得二者一起吃,会产生常见的草酸钙结石。蔡东联表示,菠菜豆腐在一起,的确会产生草酸钙,但其无法被人体吸收,也不会进入泌尿系统,而是随其他未消化的食物残渣,通过粪便排出体外,不会造成结石。同样的道理,奶茶中的草酸也不会导致结石。

误区2:吃富含钙的食物会导致结石。很多人因害怕得结石,不敢吃豆腐、喝牛奶。蔡东联表示,一般人或结石患者不需刻意回避含钙食物,形成结石的成分要在特定的尿液酸碱度下才会析出。相反,充足的钙会结合肠道中的草

酸,形成不易被吸收的草酸钙,从而避免形成结石。建议成人每天喝300毫升牛奶,既能保障当天所需的钙,又不用担心过多钙导致结石。

误区3:吃太多维生素C含量高的食物会导致结石。维生素C在体内代谢后会产生草酸,有人担心吃太多高维生素C含量的食物会增加尿中草酸浓度。研究证实,饮食中吃大量维生素C与草酸钙结石的形成无关。蔡东联表示,除非依靠营养品等大量摄入,否则从饮食中获取的维生素C不足以成为结石病因。

误区4:喝啤酒可预防结石。因啤酒中的酒精和水分有利尿作用,便有了这一说法。研究表明,酒精的利尿作用短期内可帮助排尿,但若喝太多,不断排尿反而让水分流失更快,更易产生结石。

生命时报

兴趣是小学生学好英语的关键

随着社会的发展,英语逐渐成为一种十分重要的语言。小学生们好奇心强,渴望知识,只要能经过正确的引导,培养学习的兴趣,他们能将英语学好。

俗话说,兴趣是最好的老师。可见有了学习上的兴趣,也就有了学习上的积极性。据此,激发小学生学习英语的兴趣,是小学生学好英语的关键。

学习兴趣是产生学习主动性和积极性的源泉,是学好英语的“催化剂”。所以说,英语课堂教学中,要着力培养学生的学习兴趣。根据小学生的好奇、好动、善于模仿、爱说、爱唱、爱表演等诸多特点,充分借助多媒体这一教学平台,运用生动、形象、直观的教学方法和手段,引导学生轻松愉快地氛围中学习英语,逐渐养成敢说、喜欢说、善于联想的好习惯,并在不断刺激中开发其求知欲。唱英语歌曲,读英语儿歌,玩英语游戏,猜英语谜语,讲简单英语故事,使之从中感受到学习英语所带来的无穷乐趣。其具体做法如下:

一、帮助小学生能树立正确的学习观。小学生对于学好英语的重要性是模糊不清的。教师要借助影视资料,结合身边发生的事,与学生广泛地交流互动,使学生认识到学好英语,是走向世界的桥梁,进而驱使他们产生学好英语的动机和兴趣。

二、教学活动要有趣味性。教师要充分利用教材,结合小学生年龄、心理特征,精心制作课件,精心设计教法。在课堂教学中,教师要善于演示,示范,善于创设情境,善于启发,善于发问,从而激发学生的学习欲望,学习的兴趣得到了强化。义务教育英语课程标准(2011年版)指出:教师应根据教和学的需要,创造性地开发和利用现实生活中鲜活的语言学习资源,拓展学生学习和应用英语的渠道。(教育部,2012)譬如,在教授新版pep小学英语三年级上册Unit3 Colour 这一单元时,我就尝试利用身边孩子们喜欢的物品来进行教学。从孩子们熟悉的彩虹入手,了解颜色的名

称,有red,green,blue,orange,black,white。再请我们的孩子们想一想,在我们的身边还有哪些有颜色的东西。孩子们的兴趣一旦被激发,他们也就愿意大胆得去说,去想。有的孩子说七巧板,还有孩子说大风车,海洋球,等等。这时,我又拿出孩子们喜欢的彩虹糖来鼓励他们用英语来说出不同的颜色,并用糖来作为奖励。孩子们一看有奖励,就更高兴了,七嘴八舌说了起来。虽然有些孩子发音不是特别准确,但是我欣赏的是这种积极和热情。发音不准和说错的孩子,订正一次后,对这个单词的记忆变得更加深刻了。颜色在我们的身边随处可见,所以孩子们对这些表示颜色的单词如red,green,blue,orange,black,white,能随处进行操练,对单词的记忆也一次次地被唤起。孩子们对所见的东西知道怎么去用英语表达,也就愿意敢说、敢于去说,也就越学越有兴趣。

三、重视对小学生学习习惯的培养。著名的教育家叶圣陶曾说过:“什么是教育?简单一句话,就是养成良好的习惯。”叶圣陶认为,教育的目的就是培养习惯,他说:“我们在学校里受教育,目的在养成习惯,增强能力。”好的学习习惯有利于学习兴趣的建立。在英语的学习过程中,主要表现在:仔细听,辨清发音,注意观察,认真模仿,积极联系,实际应用。因此,我就要着手培养孩子们养成上述的好习惯,形成一种能力。在孩子们刚入门学习英语时,他们最容易将简单的26个字母和汉语拼音的读音混淆。怎么办呢?我就从孩子们耳熟能详的26个字母歌入手,一一对照着去唱。通过反复的听唱认,让孩子们在脑子里形成字母读音的一个整体的印象,然后在针对每个字母进行各个击破。譬如,大写字母E在读音上和汉字“一”相似,并且在字形上能看出有汉字“一”。所以,我就让孩子们通过汉字“一”来进行联想并记住字母E。大写字母P和Q在我们的日常生活中非常的常见。孩子们看到它们,很容易就想到停车场里

的P,聊天用的QQ和QQ糖,等等。这样以来,看似很难的英语字母,在孩子们的眼里变得非常有趣,学起来达到事半功倍的效果。然而,对于学习的对立性和自觉性较差的学生,教师要给予更多的关爱,要经常予以辅导、督查和检查。所以,学习习惯的培养具有反复性。在反复中,学习兴趣得以提高。

四、教师要善待学生的错误,这有利于兴趣的稳定。古人云:“人非圣贤,孰能无过。”小学生受认知能力、思维发展水平的限制,自我认识和评价能力都很低,假若他们听到的,总是批评,自尊心就会受损,自信心就会动摇。长此以往,他们就会形成“我不行”、“我不会”的自我否定的心理定势。做事顾虑重重,怕前恐后,缺乏判断力和创造力,导致厌学,不学,从而丧失了学习的兴趣,降低了教学效果,教师的形象也会在学生的心理中大折扣。要让学生尝试练习,给他们犯错的机会。然后,他们会渐渐发现自己的错误并改掉它。在听说读写的训练中,孩子们普遍反应“听录音,补全短文”,这种题型难度较大。于是,在日常的教学活动中,我就让孩子们多听多说多写。练习的形式也多种多样。譬如,小组竞赛的形式说,在尝试中品味成功的兴趣以及从失败中得到的宝贵经验,从中感觉自己存在的价值,从而创造新的兴奋点,保持了学习兴趣。

五、适时提出学习目标。使学生们每节课都有一种成就感,随之而来的就是一份自信,一个希望,学习兴趣得到了升华。

兴趣是学习的排头兵,之后还需要有勤奋刻苦,需要持之以恒,需要不断进取。这样,便可以饶有兴趣地进入英语这个广阔的天地里,领略其怡人的风景。

综上所述,就学习英语而言,只要你怀有浓厚的兴趣,在学习的道路上,往往会感到轻松自如,而且容易取得较好的成绩。愿我们的孩子们,在老师的精心呵护下,带着一份轻松的心情,满怀对英语的喜爱之情,保持一贯的学习势头,不断进取。

宋杰

红甜菜汤 能解乏提劲

现代研究表明,红甜菜营养丰富,其根中含有一种杂环酪氨酸衍生的生物活性物质——甜菜红素。抗癌、抗病毒和抗氧化的作用使甜菜红素在保健品和食品添加剂领域受到广泛关注,更被美国癌症协会列为30种有防癌作用的果蔬之一。

红甜菜的食用方法多样,既可榨汁饮用,也可以煮食、凉拌或炒食,但用它为主料最著名的一道菜,非红甜菜汤莫属,红甜菜汤位列“世界三大名汤”之一,更是俄罗斯、乌克兰地区的代表性食物,俄罗斯的宇航员在太空里都要吃红甜菜汤。

食材:红甜菜、猪肉或牛肉、洋葱、红萝卜、土豆、包菜、盐、香叶、香菜、番茄酱。

胃要怎么“七分养”

俗话说,胃病“三分治,七分养”,哪些能吃,哪些不能吃,即便老胃病也不见得能搞清楚。今天来说说这“七分养”究竟怎么养?

1、注意胃肠感受。消化不良的人对食材比较敏感,不同食物在餐后带给胃肠的感受也不同,所以特别要注意避免吃太多富含“抗营养因素”(如胰蛋白酶抑制剂、凝集素、苦涩味成分等)以及会抑制蛋白酶、淀粉酶活性的食物,比如生坚果、没有煮烂的豆子、芹菜、青椒,以及紫黑色和蓝紫色的食物(如紫薯、蓝莓、桑葚等)。

2、利用调味品暖胃。姜、花椒、八角、孜然粉、小茴香等很多调味品是暖胃、促进胃酸分泌的“小能手”。小茴香能起到与姜类似的效果,可刺激胃肠神经血管,促进消化液分泌,增加肠胃蠕动,排出积存的气体,有健胃、暖胃、行气的功效。另外,烹调中用点豆豉、酱豆腐等发酵调味品替代盐,能在一定程度上调节胃酸,让胃舒服些。

3、餐前喝热汤开胃。胃酸少的人适合饭前喝一小碗温热、少盐、去掉大部分浮油的鸡汤或肉汤。汤中能溶出可溶性其他氮物,如氨基酸、鲜味肽、鲜味核苷酸、肌酸等,它们具有提振食欲、促进胃酸分泌等作用。胃酸分泌增加,能促进铁、锌等微量元素元素的吸收,胃壁细胞分泌的“内因子”还有助吸收利用食物中的维生素B12。

4、水果、饮料别贪多。大部分水果或多或少有抑制淀粉酶活性的作用,而且食用大量水果和饮料会稀释胃酸,影响胃的杀菌和肠道消化能力。所以,餐前餐后不要喝饮料,不吃过多水果,如果特别想吃,可选择在两餐之间。

鑫铜监理公司招聘启事

鑫铜监理公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘4名专业技术人员,其中土建造价1名、矿建造价1名、招标代理和合同管理1名、财务出纳1名。

一、招聘岗位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的思想品德和职业道德,爱岗敬业,工作严谨。

岗位	人数	性别	条件
土建造价	1	不限	1、大专及以上学历。 2、年龄:男性,1972年4月1日以后出生;女性,1975年4月1日以后出生。 3、中级及以上职称。
矿建造价	1		
招标代理和合同管理	1		4、具有相关执业资格证和有实际工作经验的人员优先。
财务出纳	1		
合计	4		

二、录用方式

经笔试、面试考核择优,政审、体检合格后,予以试用。试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

三、报名方式及时间

应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历学位证书、专业技术资格证书等相关材料原件及复印件到集团公司人力资源部(有色机关大院西侧楼一楼128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。

联系人:符女士、周女士 联系电话:0562-5860078; 报名时间:2017年4月14日——2017年4月24日(工作日)。

集团公司人力资源部
2017年4月13日