

冬天山药这样吃,养胃功效就翻倍

大家或许都对山药非常的熟悉,它是一种优质的主食。对于平时有胃痛、胃胀、腹泻等肠胃病的人群,山药可谓是一种宝贝,对于他们来说,如果吃粗粮,反而会因为粗粮中的纤维素含量过高,刺激肠胃。

如果对于红薯类的主食,里面的膳食纤维含量同样比较高,食用起来也不易消化,甚至是诱发更严重的肠胃病。那对于这种情况我们应该怎么办呢?

如果你符合这种习惯,就不妨食用山药。山药是一种很好的食材,虽然其中也会有一些淀粉类的成分,但山药的淀粉结构不一样,因其的颗粒小,对肠胃便不会有太大的刺激。

另外,还要告诉有肠胃疾病

的人群或者是养胃的人群一个好消息。在相关的研究上发现,山药在一定程度上能够促进肠胃的消化功能,从而对消化道的组织以及小肠的组织,都有提升的作用,不用担心吃完山药会引发肠胃上的不适。

除了有肠胃疾病的人群吃山药有养胃的功效,对于糖尿病患者、高血脂患者、高血压人群,还可以把山药替代一小部分的主食来食用,对餐后机体的代谢水平有利。

说完了山药的好处,还要告诉大家具体要怎么吃山药:

1、吃山药要这么吃,效果翻倍:蒸山药

生活中,有很多人喜欢拔丝的山药。可这种山药最大的特点

就是糖分、油量都很多,长期用这种吃法吃山药,非但不会对肠胃有什么帮助,还会因为这些调味品的加入,让肠胃的负担加重,以及增加罹患肥胖症的危险。

在这里建议大家吃山药的做法便是蒸着吃,蒸山药和白米饭一起,山药流失的营养物质都在米饭里,一起食用不用担心营养的流失,这样的山药食用起来还更易肠胃消化。

2、吃山药要这么吃,效果翻倍:煮山药

除了蒸山药的做法比较健康,还有一种做法那就是煮山药。我们具体可以怎样做呢?比较简单的就是,拿山药切成一小段一小段的,跟粥一起煮,如果可以



话,还可以放入适量的豆类。这样的粥,就可以堪称为养胃的佳品了。山药的营养价值,可以跟粥中的营养成分起到协

同的作用,对养胃的人群更有益处。如果你觉得味道比较清淡的话,不建议大家放白糖,可以放红枣片来调味。

冬季花草呵护有方

冬季降温,放在阳台的花草冻焉了,很多花草的叶子也冻坏了,不知道还能不能活。花草就和人差不多,人要感觉很冷了,花草也会很冷。大部分花草的适宜生长温度都在20-30℃左右,这个温度区间和人的舒适区间差不多。如果降到10℃,5℃,甚至零下,花草就可能被冻伤甚至死亡。那么,如何让花草安全过冬,就是当下需要关注的话题了。

冬季养护

一般来说,秋季就要陆续入室了,对于一些耐寒花卉,可以晚点再入室。放在室内的花卉,宜置于向阳处,把喜阳花卉置于前排,喜阴花卉置于后排,让花卉在温暖的环境下过冬。

对于室内有暖气的花友来说,花草过的比较滋润。如果室内温度比较低,我们还可以用塑料袋套着花盆进行保暖。找一个大的塑料袋,比花盆要稍大一些,套住花盆并扎紧底部,在袋子上扎一些小孔。当袋子上出现水珠时,宜将袋子解开透气,然后再将袋口扎紧。如果温度回升了,就把塑料袋拿走。

冬季绝大部分的花草处于休眠的状态,对水分的需求很少,同时气温较低,水分蒸发慢,整体来说对水分需求不大。浇水过多很容易导致盆土积水,花草烂根。一般情况下,以不干不浇,浇则浇透的原则浇水较好。绝大部分的花卉都应该降低浇水频率和数量。

冬季浇水一般在中午前后天暖时浇水。浇水时间的选择尽量让水温与土温接近为宜,另外如果水太冷,要适量兑点热水,用温水浇花更好。

这些植物不耐寒

常见家庭种植花卉,像月季、杜鹃、铁树、丁香、玉簪是比较耐寒的花卉,放在室外,或者露地栽植都可以安全过冬(北方一般比较难),风信子、水仙等冬天室内还可以开花。但

是像米兰、吊兰、绿萝、发财树这些植物就比较害怕低温了,就要及时的搬到室内,否则一个低温结冰过来,就会把茎叶冻坏。



绿萝-

绿萝冬季生长温度最好在10℃以上,最低不要低于5℃,否则可能会冻伤冻死。

吊兰-

吊兰冬季放在室内见阳光处养护。气温下降后,要注意室内温度保持在5℃以上,否则有冻伤可能。

发财树-



发财树冬季温度要高于8℃,否则叶片容易出现水渍状的斑点,先呈现古铜色,后逐渐脱落。若气温低于5℃,叶片会全部脱落,甚至枯死。

文竹-

文竹喜暖和,抗寒能力较差,不宜在室外越冬,安全温度为10℃,低于10℃以下会受冷害。不可让冷风直吹文竹,否则易发黄。(资料来源:人民网)

洗衣事小 误区却多

洗衣服是每个家庭都会做的事,把脏衣服泡一泡,洗一洗,晒一晒,在肥皂、洗衣粉、洗衣液的强力去渍功能下,衣服很快就会光洁如新。不过,衣服虽然经常洗,但关于洗衣服这件小事,很多人还有些错误观念亟待纠正。

误区1:洗衣皂可以杀菌

网上流传,洗衣皂偏碱性,能破坏细菌体内的渗透压,因此有助于杀菌。

但有专家指出,洗衣皂的主要成分是表面活性剂,只能清洁衣服污渍,并没有杀菌作用,添加了杀菌成分的洗衣皂才有杀菌作用。

“细菌通过自身蛋白吸附在人体蛋白上发生作用。”专家说,洗衣皂如果添加了杀菌剂,用它洗衣服时会产生强氧化性物质,将细菌细胞膜上的蛋白氧化,失去跟人体蛋白结合的能力,达到杀菌目的。他还建议,用杀菌皂洗衣服最好用水多冲洗几次。

误区2:新衣不洗就穿会致癌

有人说新买的衣服不洗一下就直接穿,上面残留的甲醛会致癌,这听起来是一件挺恐怖的事

情。那么这是不是真的呢?

新衣服在生产、加工环节中会引入少许甲醛,作为助剂成分发挥防皱、柔顺、成形、美观作用。中国建材检验认证集团第一检验认证专家表示:“符合纺织品强制性国家标准的新衣服,即使穿之前不洗,甲醛含量也在安全范围内。而洗后再穿,甲醛绝大部分会消失。”根据GB 18401-2010《国家纺织产品基本安全技术规范》规定,婴幼儿用衣服的甲醛含量应不高于20毫克每千克,其他直接接触皮肤的服装甲醛含量应不高于75毫克每千克,非直接接触皮肤的服装甲醛含量应不高于300毫克每千克。

“这些甲醛不一定会被人体吸收。”检验认证专家解释,大部分衣服上的甲醛很容易挥发,能被吸收的量非常少。甲醛易溶于水,用洗涤剂就可以冲洗掉。人体正常新陈代谢过程也会产生少量甲醛,人不是对甲醛一点耐受性都没有。“任何物质的毒害不能离开量的概念,长期接触高浓度甲醛才会产生危害。”

不过,新衣服不洗就穿会感觉身上痒,倒可能

与甲醛刺激皮肤有关。因此专家建议,新衣服最好洗一洗再穿。

误区3:肥皂洗衣粉不能混用

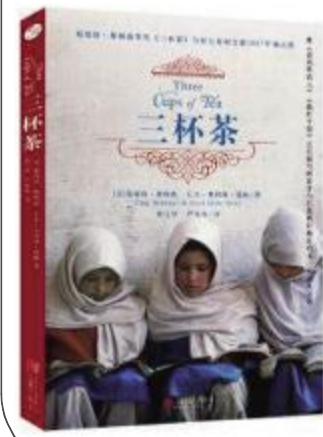
很多人说,肥皂是碱性的,洗衣粉是酸性的,两者不能混用,因为酸碱中和衣服就洗不干净了。

然而专家的观点却恰恰相反。“可以混用,搭配使用效果可能更好。”此外,肥皂碱性和洗衣粉酸性的说法也没有根据。肥皂是弱碱性,洗衣粉也是弱碱性。有些人用洗衣粉感觉手部皮肤“发烧”,是其他添加剂的作用。

唐芳 来源:人民网



推荐书单作品简介



《三杯茶》

内容简介:在巴基斯坦的世界中,“三杯茶”,是巴尔蒂人交朋友的方式。

第一杯茶,你是陌生人;

第二杯茶,你是我们的宾客;

第三杯茶,你是我们的家人,我们愿意为你做任何事,甚至是死。

当摩森顿于攀登K2峰迷路,科尔飞村居民拯救了他的生命。当地的居民生活艰困,糖是如此稀少珍贵,他们却为他

煮了甜茶,让他恢复力气。此后,从第一杯茶到第三杯茶,从陌生人到愿意以生命守护彼此,“三杯茶”代表的是他们之间珍贵的信任,更是一生的承诺,也是一个旅人,改变世界的开始。

