

星制作 | XINGZHIZUO

肿瘤专家总结的防癌密码

记住了受益一辈子

预防癌症没有想象中那么难,记住肿瘤专家总结的这一组数字密码,就相当于掌握了防癌密码。

饮食防癌密码:吃彩虹蔬果 5 7 9

多项研究证实:足量的蔬菜水果纤维,可预防大肠癌,能减少肾癌、乳腺癌、食道癌等多种癌症的发生率。一般来说,一份蔬果相当于一个饭碗(碗口直径11厘米,碗深5厘米)装八分满。自2004年以来,台湾癌症基金会倡导大家根据不同的年龄性别,吃不同份数和颜色的蔬菜,即“蔬果彩虹579”:

5:12岁以下的儿童,每天尽量吃够5份蔬果;7:12岁以上的女性每天尽量吃够7份蔬果;9:12岁以上男性每天尽量吃够9份蔬果。

运动防癌密码:规律运动 1 3 5 7

目前已经证实的是:每天坚持30分钟以上运动,患癌风险就能有效降低。在为自己和家人制订运动计划的时候不妨遵循“1357”:

1:每天最好运动一次;3:连续运动不少于30分钟;5:如果不能保证天天运动,争取一周运动5次;7:运动的心率约等于170减去年龄。

体重防癌密码:体重盯住 85 80

英国研究人员对524万人进行了长达7年半的追踪调查后发现,体质指数与子宫癌、甲状腺癌、肾癌、胆囊癌等17种癌症都有显著的相关性。

维持体重牢记“85、80”:

85:男性腰围要控制在85厘米以内;80:女性腰围不应该超过80厘米。

图说 | TUSHUO

露脚踝后果很! 严! 重!

看完默默地把裤脚边放下了

时下,不少人将脚踝露在外面。看似只露出一小截,却可能导致踝关节疼痛、腿寒等。



事件 24岁的笑笑就是冬天里的“露脚”一族,大衣、长裤、单鞋,寒风瑟瑟,旁人看着都直哆嗦。不过,笑笑却我行我素,“韩剧里很多女明星都这么穿,显瘦。”笑笑的妈妈更是不理解女儿的装扮,“这么冷的天出门,腿上就只穿一条九分裤,袜子也不穿,光脚穿运动鞋。我就怕她以后落下病根,说她她还犟得很。”笑笑妈妈很无奈,“她说她不冷,光脚露在外面,咋可能不冷?”结果,笑笑感冒发烧住进了医院——短短一天半,反复发烧4次,都在39℃左右,“冻出来的,我现在有些后悔了。”笑笑说,“建议大家多穿点,千万不要着凉了。”

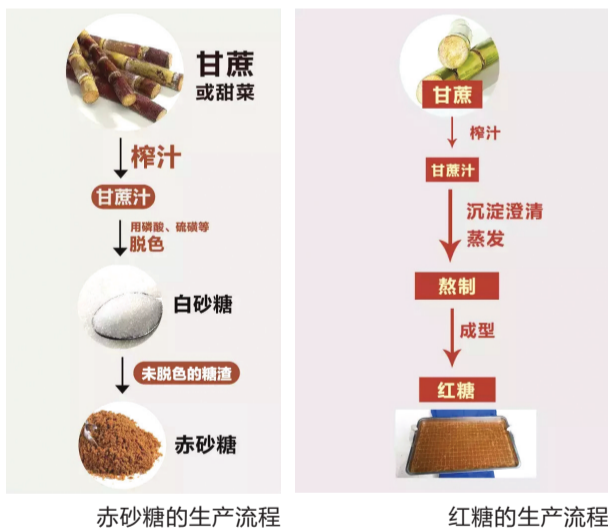
提醒 医生表示,脚踝皮下脂肪较少,保暖性能较差,春季应“下厚上薄”,脚下神经末梢丰富敏感,保暖好脚才能使身体适应温度变化。

医生介绍,血管受寒收缩,关节的血液循环也会变差,长此以往易造成关节损害,甚至关节炎。如果关节受寒,可能整个腿部都会受冷。俗话说“寒从脚底生”,最好还是遵循“春捂秋冻”的说法,不要太早把脚踝或颈肩部露出来,以免关节受损或感冒。

注意 | ZHUYI

超市在卖这种“假红糖” 真相竟然瞒了几十年?!

近日,朋友圈一则“XXX市超市里的红糖都由赤砂糖冒充”的消息引起不少关注。小编日常也喝红糖水,于是想看看啥情况,就去了超市……发现包装上商品名称标着“红糖”的,99%不是红糖!玄机就在配料表里:配料标的是“赤砂糖”!



赤砂糖的生产流程

红糖的生产流程

商家用“红色的糖”混淆概念

说白了,赤砂糖就是做白砂糖剩下的糖渣!就是红色的白糖而已!而红糖采用传统的“连环锅”制糖工艺,从甘蔗取汁到红糖成型,全程都是物理方法纯手工熬制,不掺杂任何添加剂,成本和营养远远高于赤砂糖。

据了解,目前暂无“红糖”相关的国家规定。“由于赤砂糖是红色的精糖,商家在包装上称它为‘红糖’,也不能说他卖的是假货,只是商家混淆了概念。”由于赤砂糖的市场需求量不大,而有保健需求的消费者的普遍概念中“红糖”具有养生滋补功能,所以商家看准了人们的消费心理,让赤砂糖傍上了“红糖”的名头。

从养生理论上来说,能入药的、有滋补功效的只能是红糖,红糖富含铁和铬等微量元素,容易被人体消化吸收,能快速补充体力、增加活力,是温补佳品。而赤砂糖没有类似的功效,吃后还会让人体的血糖迅速升高。

辨别方法 看色、手捏、尝味

一看颜色:红糖的颜色是黑红色带白点;赤砂糖的颜色是棕红、褐色无黑点。

二试手感:红糖呈粉状、易结块;赤砂糖呈颗粒状,发散、不易结块。

三尝味道:红糖味道有药味,发苦;赤砂糖无药味,糖蜜味。

此外,购买时可以留意商品的配料表,想要有滋补功效要挑选成分为红糖的产品。另外,由于红糖含水量高,不适合长期保存,一般保质期只有3个月。

提醒 | TIXING

35吨菲律宾进口香蕉被销毁

原因是这个

日前,深圳出入境检验检疫局销毁一批不合格进口菲律宾香蕉。该批香蕉重35吨,货值3.3万美元(21.5万人民币)。这是深圳口岸首次集中销毁大批量进口水果。

据悉,该批香蕉中多菌灵含量超过我国《食品中农药最大残留限量标准》要求近2倍。

多菌灵又名棉萎灵,是一种高效低毒内吸性杀菌剂,农药安全间隔期为20天左右,对多种作物由真菌引起的病害有防治效果。专家表示,此次进口菲律宾香蕉多菌灵超标可能为菲律宾出口果园喷洒农药后,未过农药安全间隔期就采摘出口,也不排除违规超量使用农药的可能。

国家质检总局表示,将向菲律宾官方通报该批不合格香蕉情况,并督促其采取整改措施,以确保输华香蕉质量安全。

蔬菜农药用什么洗?

为减少农药残留,人们想了很多方法应对,比如用自来水冲、用盐水泡、用淘米水洗等,这些方法真的管用吗?哪种效果好?

自来水 浸泡或冲洗可以去掉部分农药残留,但不要泡太久,以10分钟为宜,温水的洗涤效果比凉水更好。

盐水 浸泡果蔬不太可取,尤其对绿叶菜来说,盐水会破坏菜叶的细胞膜,不仅损失营养,还可能让农药残留进入菜中,但对去除果蔬内的虫害有些帮助,比如盐水可以泡出樱桃、菜花等果蔬中的一些小虫。

水中加醋或碱(小苏打) 对洗掉不同类型的农药残留或多或少有些帮助。不过,对于常见的农药残留,用小苏打泡的效果可能会更好一些。

淘米水 其实就是弱碱性水,对清洗农药残留有帮助。不过,有些米本身就有农药残留,淘米水中可能存在不确定风险。

洗涤剂 本身就是一种化学物质,可能造成二次污染。