

教你从外到里吃白菜

价格便宜、好吃又营养的大白菜,是当之无愧的冬日第一菜。现在人们对营养的追求,总希望别浪费了食物的营养,要悉数吸收才好。我们就来看看,怎样吃大白菜,能从外到里吃到营养。

老菜叶:炖菜、做干锅

白菜外面深绿色的老菜叶,是营养最丰富的部位。相比于其他部分,它含有更多的膳食纤维,类胡萝卜素、维生素C以及钙、铁等矿物质。多加一点油来炒,或者放在肉

菜里短时间炖一下,可以使老菜叶中的膳食纤维变得柔软,口感更好。同时,在油脂的帮助下,类胡萝卜素能更好地被吸收。因此,大白菜最外层的老菜叶最适合和肉一起炖,或者做干锅菜。

中间叶子:做菜卷或涮着吃

白菜中间的菜叶比较嫩,营养也很丰富。这部分菜叶容易熟,口感好,最适合轻微加热。这部分的菜叶是涮火锅必不可少的美味,也可以做

奶汤白菜、开水白菜、栗子烧白菜等。这里再向大家推荐一种吃法做白菜卷:用水焯一下,裹上虾肉或鸡蛋等做的馅之后,上笼蒸10分钟,提芡浇汁即可。

菜心:最宜凉拌

白菜心口感脆嫩,含有丰富的水分,纤维比较少,维生素也相对较少。生吃能最大限度地保留菜心中

的营养。菜心拌海蜇、菜心拌山楂汁、菜心拌肉丝、拌豆腐丝等都是很经典的吃法。但生拌菜心一定要洗净,以免带有虫卵。

菜帮子:做馅,打果蔬汁

白菜帮纤维粗,口感不美,但水分非常多。把它跟甜美的水果一起打汁,比如猕猴桃、芒果、橙子和鲜枣等,调上蜂蜜,非常美味。不像芹菜、

苦瓜等蔬菜,白菜没有“怪味儿”,跟水果搭配很合适。另外,白菜帮做馅也特别好,剁碎后稍除一下水分,加入肉丁或肉馅,可制作大包、馅饼、锅贴、水饺等。

菜疙瘩:腌咸菜、切丝炒肉

菜疙瘩可以切条或片,和其他菜根类,如芹菜根、香菜根、萝卜等一起腌咸菜。不过腌制时间要在20天以

上,以防亚硝酸盐的产生。菜疙瘩也可以凉拌,加点盐、香油、几粒花椒即可。另外,还能切丝加点肉炒着吃,味道也相当不错。

□朱本浩

3种食物易受重金属污染,食用须谨慎!

重金属看似和食物无关联,事实上,日常生活中很容易见到它们的身影。若不注意,这些“有毒”的重金属就会随着食物一起进入我们体内,并慢慢累积危害健康。

1|海鲜

海鲜是健康食谱中的明星,味道鲜美而且富含营养物质,能预防心血管病,改善情绪和记忆力。但与此同时,海鲜的安全问题也不容忽视。由于污染的蔓延,很多贝类和海鱼已经被重金属汞、砷污染,如果长期食用此类海鲜就很可能导致重金属在体内积

累而危害健康。

2|易拉罐装饮料

易拉罐以铝合金做材料,罐内壁涂了一层有机涂料,使铝合金和饮料隔离。有些生产不合格的铝罐在加工过程中,有的地方没涂上保护性涂料,或者涂得过薄,致使罐内壁铝合金与饮料接触。久而久之,铝元素逐渐溶化其中,尤其是罐中饮料带有酸性或碱性时危害更大。据科研人员对22种饮料的调查发现,易拉罐饮料中铝含量较高,比瓶装饮料高3~6倍。

建议:少喝易拉罐饮料,改喝瓶装

饮料。

3|皮蛋

在制作皮蛋时,在鲜蛋的外面包裹的辅料中有一种叫密陀僧的东西,它的化学成分就是氧化铅。加入氧化铅可以促进配料均匀,快速地渗入蛋中,也可使皮蛋迅速凝固,易于脱壳。但放置的过程中,这些氧化铅就逐渐渗透到蛋内。

建议:市场上的皮蛋有铅皮蛋和无铅皮蛋之分,应选择无铅皮蛋。吃的时候加些醋,酸性物质可以尽量减少有毒物质在体内的吸收。



服药有讲究 干吞易伤身

吃药要讲究姿势,是为了更好地发挥疗效,避免不良反应。卧床病人最好采用坐式,以60毫升温开水送服。一般病人服用药片,应至少饮用100毫升温开水,并保持站立姿势1分钟。心绞痛病人在含服硝酸甘油片时,应将身体紧靠在椅子上,约2分钟至5分钟即可奏效;若站着服,因脑部缺血,易眩晕、昏厥;若卧床服,会增加静脉的回心血流量,使发病时间延长,故以坐式服药片为好。

另外,吃药不饮水可致药效降低或造成食管损伤。饮水可加大胃的排空速度,使药物更快到达小肠,有利于药物的吸收。增加饮水量还可使溶解度小而剂量大的药物增加溶出量,使吸收增加。切忌干吞药片以免损伤食管粘膜。

冬季如何治疗鼻塞

1、煎熏法:

将一小把葱白或将葱头(洋葱)三四个切碎煎汤,用鼻吸热气,或将食醋烧开吸醋气,疗效都较好。

2、填充法:

将葱白捣烂取其汁渗入药棉内,将药棉塞进鼻孔,或将大蒜瓣1个削成比鼻孔稍小的圆柱形,用薄层棉花或纱布包好塞入鼻孔,效果也不错。

3、侧卧按摩法:

左侧鼻塞向右卧,右侧鼻塞向左卧,用双指夹鼻按揉双侧迎香穴1~2分钟,鼻塞可除。

4、热敷法:

用热毛巾敷鼻,或用电吹风对着鼻孔吹热风,吹双侧太阳穴、风池穴、大椎穴,鼻塞可解。

上海市集中空调通风系统卫生管理办法(节选)

(2011年12月1日起施行)

第一条(目的)

为了加强本市集中空调通风系统卫生管理,预防和控制空气传播性疾病的发生和流行,保障公众身体健康,制定本办法。

第二条(适用范围)

本办法适用于本市行政区域内下列建筑中的集中空调通风系统的卫生管理:

(一)旅馆、餐饮场所、商场、公共浴室、公用事业及金融机构的营业场所等商业建筑;

(二)行政办公楼、商务写字楼等办公建筑;

(三)博物馆、图书馆、美术馆、纪念馆、科技馆、档案馆、体育馆、音乐厅、影剧院、游艺厅、歌舞厅、网吧等文化体育娱乐建筑;

(四)机场、铁路客运站、长途客运站、轨道交通站、港口客运站等交通建筑;

(五)学校、医疗机构等教育卫生建筑;

(六)住宅等居住建筑;

(七)其他用于社会公共活动的建筑。

第六条(设计卫生要求)

新建、改建、扩建集中空调通风系统的,建设单位应当委托具有相应资质的设计单位按照集中空调通风系统卫生管理标准进行设计,并使用符合产品质量规定的集中空调通风系统设备设施。

第七条(卫生学评价报告的提供)

建设单位应当按照国家和本市有关规定,在建筑设计文件审查阶段、竣工验收阶段提交的材料中,包含集中空调通风系统设计和竣工验收卫生学评价报告的内容。

第十一条(登记报告制度)

市卫生行政部门应当建立集中空

调通风系统登记制度。

管理单位应当自集中空调通风系统建成并交付使用之日起60日内,向所在地的区、县卫生行政部门报告投入使用情况。

第十四条(清洗要求)

管理单位应当按照集中空调通风系统卫生管理标准的要求,对集中空调通风系统进行定期清洗。

管理单位可以自行清洗或者委托专业清洗机构进行清洗。

第十四条(定期检测要求)

管理单位应当按照集中空调通风系统卫生管理标准的要求,开展集中空调通风系统卫生状况的检测,检测每年不得少于一次。

管理单位应当委托具有相关计量认证资质的检测机构开展检测,具有相关计量认证资质的管理单位也可以自行检测。

第十八条(档案管理)

管理单位应当建立集中空调通风系统的卫生管理档案,卫生管理档案应当包括以下材料:

(一)集中空调通风系统设计说明书、竣工验收资料等;

(二)从业人员培训、设备设施维护、维修、现场检查记录;

(三)卫生学检测、评价报告;

(四)清洗、消毒记录。

卫生管理档案应当由专人管理,至少保存4年。

第二十七条(施行日期)

本办法自2011年12月1日起施行。

本办法施行前已交付使用的集中空调通风系统,管理单位应当自本办法实施之日起60日内,向所在地的区、县卫生行政部门报告使用情况。

□崇明县卫生局卫生监督所供稿