

牛奶发苦还能喝吗

喜欢喝奶的人有时会遇到这样的情况，一袋全脂灭菌奶明明还在保质期内，但加热饮用时却有点苦味。牛奶发苦是怎么回事、发苦的牛奶还能喝吗？

营养专家表示，还在保质期内的袋装牛奶，如果牛奶袋没有鼓胀，牛奶闻着没有异味、看上去颜色也没改变，加热后也没有出现分层絮凝之类的现象，只是喝的时候感觉有点苦味，那么这样的牛奶一般不会对健康产生明显影响。

营养专家分析说，牛奶发苦的现象多出现在超高温瞬时灭菌的袋装或盒装牛奶中。超高温瞬时灭菌可以快速杀灭细菌以及细菌分泌的蛋白水解酶，不过，尽管细菌被杀死后不会复活，但牛奶在存放过程中，被灭活的蛋白水解酶中有一小部分可能会逐渐恢复原来的蛋白质结构，这时候它们的活性也就会“死灰复燃”。蛋白水解酶能把牛奶中的蛋白质水解成肽类，因为部分肽类有苦味，所以就形成了苦味的奶。

不过，这些有苦味的肽类本身并没有毒性，也就是说，因为这种原因出现苦味的袋装奶是可以被人体消化吸收的，并不会对健康产生明显影响。此外，牛奶发苦的情况在以前较为常见，但随着乳制品品质的不断改善，目前这种情况已比较少。

从另一个角度来说，牛奶灭菌后，牛奶中的酶要恢复活性通常需要在一个月以上的时间，因此出现苦味的牛奶大多是保存时间较长、新鲜度较差的。因此，营养专家建议日常生活中尽量避免饮用这样的牛奶。比较靠谱的方法是购买新鲜出厂的产品并尽快喝完，避免长时间存放。

李建(据《中国消费者报》)



中医保健食方帮你稳住血压

在中医看来，高血压有不同体质类型，饮食调理要对症效果好。如果对自己的体质不了解，有一个简单的方法：看头部的感觉。

当人血压高时，容易感觉头晕头痛。不同类型的高血压，头部的感觉会有细微的差别，我们可以根据这一点来识别。

肝阳上亢型：这种人脸色发红，容易口干舌燥、嗓子疼，脾气比较急。

头部的感觉：头晕而且胀痛。
保健食方1 香蕉皮煮水
做法：一个香蕉的皮(只要皮)切碎，冷水下锅，煮开后再煮5分钟。只喝水，不用吃皮。

保健食方2 白菊降压饮
做法：白菊花(干品)0.5公斤用水泡一晚上，加水煮开，30分钟后滤出水；再次加水，再煮30分钟。把两次煮的水合并，放冰箱里，分10天喝完。这个方子的效果跟剂量很有关系，所以用量一定要够。

痰湿型：这种人很容易打瞌睡，有时感觉胸闷恶心。

头部的感觉：感觉头很重，脖子发僵。

保健食方：老丝瓜1根(切碎)、川陈皮1个、杏仁6克，3种原料一起加水煮30分钟，代茶饮。

阴虚型：这种人眼睛容易提前老化，经常腰酸、膝盖酸，睡觉出汗。
头部的感觉：头部长时间隐隐作痛，有耳鸣。

保健食方：松花蛋1个、墨鱼干1只、大米2两，煮粥食用。

阴阳两虚型：长期高血压、常年依赖降压药的人，身体容易越来越虚，最终就是阴虚阳也虚。这种人怕寒又怕上火，容易疲劳，浑身无力，记忆力变差。

头部的感觉：眩晕。
保健食方：核桃仁8个(切碎)、糯米2两，煮粥食用。

常有人问：“调理高血压的食物，低血压的可以吃吗？”饮食调理是针对血压升高的原因去调理，并不是吃下去就去让血压下降。因此，上面食方的材料并不会让低血压的人吃了血压更低。食物的好处就在于此：它们往往是双向调节的，纠正身体的偏性，让我们的体质趋向于中正平和。

陈允斌(据《中国妇女报》)

鞋子后的“小尾巴”有大作用

你有没有发现，很多鞋子后边其实都有个“小尾巴”，这个“小尾巴”有什么作用呢？难道只是为了装饰吗？



鞋子后面的小尾巴大有妙用

鞋子后边的这个“小尾巴”，叫做“鞋提”。顾名思义，鞋提就是用来帮助使用者提鞋的。有些人穿皮鞋，会专门购买“鞋拔”来帮助提鞋，而运动鞋大多就自带这个提鞋神器。

首先，我们穿鞋的时候，脚有时会 will 鞋后跟一起压入鞋底，长此以往鞋后跟就会塌陷和变形。如果在穿鞋时拉着“小尾巴”往后提，就可以将鞋后跟拉出，轻松穿好鞋子，同时还能有效地保护鞋跟。

其次，日常生活中，如果在海边或是雨天，鞋子被打湿了，需要提着鞋子行走时，也可以用绳子连接两只鞋子的鞋提，这样就能一只手轻松提鞋子了。

除此之外，鞋提还有两个作用：

一是便于晾晒。洗完鞋子后，只需将衣架穿过左右鞋子的鞋提，就能方便地进行晾晒了。如果家里的衣架没有自带小勾子，也可以用夹子夹住鞋提，再借助衣架来晾干鞋子。

二是防止脱落。鞋子穿久了，常常会出现变松的现象，在进行户外运动时鞋子易滑落不利于运动。这时候，我们可以借助鞋提，将鞋带向后绕一圈从鞋提中穿过再绑紧，这样就能很好地固定鞋子与脚。

小贴士

鞋子为啥容易变黄

且不说外人是否会注意到我们的鞋子，穿着一双发黄的鞋，对于大多数人来说也是难以忍受的。为什么有些鞋子这么容易发黄呢？

鞋子发黄，主要受材质和着色剂的影响。鞋类产品中，最常见的材料为聚氨酯(PU)材料和橡胶。

PU材料常作为鞋面材料，其芳香族(苯环)上异氰酸酯的前酐结构在紫外线、湿热环境作用下会断裂，产生黄变的醌亚胺变色基团，最终导致产品外观发生较大的变化；而对于脂肪族和脂环族PU材料，由于其异氰酸酯基团结构相对稳定，没有前酐结构的存在，因而具有较强的抗黄变特性。

鞋子的保养方法

由于鞋子发黄主要是材料氧化所致，对于这类发黄，我们在日常使用时应注意避免鞋子暴晒以加重材料氧化。在清洗白鞋之后，避免将其放到太阳底下晒干，而应在通风处晾干鞋子或者用纸巾包裹晾晒。

而对于其他由于灰尘、水渍等造成的污渍，可以使用牙膏或小苏打来进行清洗，牙膏中含有摩擦剂和表面活性剂，小苏打成分为碳酸氢钠，去污能力强，这两者对于各类污渍有一定的改善作用。

关于鞋子的保养，还有以下几点需要注意：

首先，洗鞋子时应选择温和中性的清洁剂(pH值在6至8之间的洗衣

液、净白皂等)，避免选用含氯的漂白剂，因为这类清洁剂碱性过强，容易对皮质和橡胶等造成损伤。

其次，应该经常更换鞋子，给鞋子“透气”的时间。我们的脚闷在鞋子里一整天，脚汗无法完全排干，导致鞋子变得潮湿，可能会导致发霉。

第三，在雨天鞋子沾水后，尽量将表面的水擦干后再收纳起来，避免污渍长期残留而发生霉变、黄变等。

第四，长期不穿的鞋子，要选择存放在干燥的地方，或者可以在鞋子里塞入报纸或鞋楦，这样既能保持鞋子干燥，还能撑住鞋内空间，保持鞋子造型挺立，不易变形。

据《北京青年报》

地三鲜做法可改进

地三鲜色泽油亮、入口浓香，是最受欢迎的“下饭菜”之一。但这道菜的热量很高，经常吃会让你在不知不觉中长胖。

地三鲜的主要食材是土豆、茄子和青椒，它们本身的脂肪含量都很低，且营养方面各有优势。其中，土豆钾含量高达347毫克/100克，远高于香蕉(256毫克/100克)等水果，并且富含中国人容易缺乏的维生素B1、维生素B2，还含有维生素C、膳食纤维和多酚类物质。茄子脂肪含量只有0.1%至0.2%，富含很多有益健康的活性成分，比如花青素、类黄酮和果胶等。青椒最大的优势是富含维生素C，含量高达130毫克/100克，在常见蔬菜中位列第一。

这三样菜搭在一起，做成地三鲜，营养优势瞬间反转。做地三鲜少不了过油这一步，有些人为了使其味道更好甚至会用三次油。第一次，是把土豆、茄子、青椒都油炸一遍，不仅看起来色泽明亮，还可以让油脂丰厚到使人唇留齿香。第二次，是为了把葱蒜等调料的香气炒出来。第三次，最后装盘时淋油，为的是让各种食材不粘连在一起，卖相更好。于是，一道地三鲜就成了高油高脂的非健康菜，尤其是茄子肉具有像蜂窝或海绵一样疏松多孔的结构，在油炸过程中，这些疏松多孔的结构层层暴露，增加了与油脂的接触机会，再加上茄子中的水分快速蒸发，让原本海绵一样的结构更是多了无数道吸管一样的通路，为油脂的进入敞开了大门。根据测定，炸茄片的吸油率高达17%，炸土豆片也有15%。《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每天食用烹调油25至30克。一盘250克食材做出来的地三鲜，所含的油脂很有可能已经达到每天烹调油的推荐



食用量。并且，因为吃起来口感好，香味浓，很容易吃多，进而增加肥胖风险。

此外，地三鲜还有两大缺点。一是高温油炸会破坏食物营养，尤其是青椒、土豆中含量比较高的维生素C，还有茄子、土豆中丰富的花青素、多酚类物质等。二是高温油炸会产生一些有毒有害物质，如土豆这样富含淀粉的食材，进行高温油炸，容易产生致癌物丙烯酰胺。除了地三鲜，还有不少家常菜会用到大量油来烹调，应该少吃，例如，干煸豆角、干锅花菜、辣子鸡、宫保鸡丁、糖醋排骨、糖醋里脊、蛋黄焗南瓜、炸藕盒等。

如果特别想吃地三鲜，建议这样改进：土豆、茄子、青椒不要进行油炸，而是在留底油把葱蒜炒香后，按照煮熟的难易程度，分别放进锅炒制，这样既可以大大降低地三鲜中油脂的含量，也可以减少营养流失。如果希望卖相更好些，可以在炒制之前，先放入锅中煮一会儿，捞出，控干水分，然后放入微波炉中，烤至表皮出现褶皱，后面再再用少量油来炒，这样看起来更接近油炸后的样子。

刘萍萍(据《生命时报》)

年轻人也要预防老年斑

在大家的印象中，只有上了年纪的人才会长老年斑，而现在医院门诊，总会碰到有这种问题的年轻人，年纪轻一点的才20岁出头。

老年斑是皮肤的一种老化，也代表着身体的损伤。专家表示，发病可能与日光照射、遗传、不良习惯等因素有关。此外，老年斑发病还有一个原因——人体体内的脂褐质代谢紊乱，年轻人要引起注意。睡不好、压力

大、精神高度紧张、喜食油腻性食物的话，会导致皮肤腺脂质分泌增多，代谢过程中产生的脂褐质色素在皮肤积聚。

若想预防老年斑，医生建议要保持心情舒畅，生活中尽量不要太焦虑，并做好防晒，因为长时间日光照射会加速皮肤老化。同时要保持多运动、好好休息的良好习惯。

袁丞达(据《钱江晚报》)

吃番茄能保护心血管健康

番茄具有一定的营养价值，深受人们的喜爱。有人认为：番茄富含维生素C，多吃能美白。这个说法正确吗？

番茄的维生素C含量并不高，仅为14毫克/100克，在蔬菜中算不上丰富，还不到大白菜维生素C含量的一半，也仅为甜椒维生素C含量的11%。也有一些品种的番茄维生素C含量比较高，但如果储存方式不当，维生素C含量会明显下降。

传言说维生素C能美白，这与维生素C具有抗氧化性有关，不过也仅仅是针对外用的情况，并不能说明吃了富含维生素C的食物就能美白。同理，也有人认为番茄中富含谷胱甘肽所以能美白，这也主要是针对外用的情况。

虽然没有证据表明吃番茄能美白，但有研究提到，每日摄入一定量的番茄酱可以帮助避免户外长时间阳光照射造成的紫外线损伤，减少皮肤深层组织受到破坏，有一定的皮肤光保护作用。

虽说补充维生素C并非番茄的强项，但它的番茄红素含量还是挺优秀的，并且越成熟的番茄含有的番茄红素就越高。番茄红素具有抗氧化性，人体不能自己合成番茄红素，所以只能从食物中获取。摄入番茄红



素不仅能帮我们抗炎、增强机体氧化应激能力、提高免疫力，还能保护心血管健康，有助于降低血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇；血清中番茄红素浓度升高可降低绝经后女性患骨质疏松的风险。

脂类可促进番茄红素的释放，加入油脂热处理后的番茄红素比未加工的番茄红素更易吸收，因此番茄最好用油烹调加热之后再吃。如果喜欢生吃番茄，那就在吃的时候仔细咀嚼，机械作用也能促进番茄红素从细胞基质中释放出来，同时再吃点富含优质脂肪的食物，比如坚果。

薛庆鑫(据《人民政协报》)

当心孩子落入“甜蜜陷阱”

谨防掉入冰淇淋的“甜蜜陷阱”

冰淇淋是以饮用水、牛乳、奶粉、奶油、食糖等为主要原料，加入适量食品添加剂，经混合、灭菌、均质、老化、凝冻、硬化等工艺制成的体积膨胀的一种冷冻食品，其味道甘甜芳香，冰爽怡人，几乎能在夏天抓住所有人的胃。

然而，对于一部分孩子来说，甜甜的、凉爽的冰淇淋却是“美味的坏东西”，吃了不仅会拉肚子，还会出现食欲不振等症状。

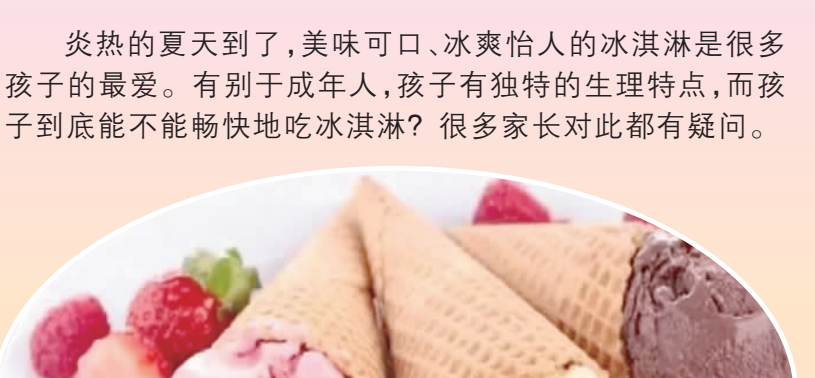
从中医四气来看，冰淇淋偏于寒凉，从五味来看，冰淇淋属于甘味。甘味是滋腻的，有碍脾胃功能；寒凉损伤阳气，可以直接或间接损伤脾胃。而脾胃是育儿的关键，因此，要正确、适度地吃冰淇淋，谨防孩子落入冰淇淋的“甜蜜陷阱”。

哪些孩子不可以吃冷饮

中医认为，小儿具有“脏腑娇嫩，形气未充；生机蓬勃，发育迅速”的生理特点。这是指小儿发育还不成熟、不完善，脾常不足，即小儿的脾胃运化功能尚未健旺。而因生长发育迅速，对精血津液等营养物质的需求却比成人多，因此，小儿易为饮食所伤，常出现积滞、呕吐、腹泻等疾患。

并不是所有的孩子都可以吃冷饮，还要看年龄。不满1岁的宝宝最好完全忌食，不满2岁的宝宝也不建议食用。已满2岁的宝宝如果真的要吃，一定要做到饭前或饭后半小时不要吃冷饮，空腹不要吃冷饮。

冷饮的摄入量也以半根雪糕为标准，切记千万不要一次、大量、迅速地吃冷饮，这样容易刺激胃肠道。要慢慢吃，这样冷饮逐渐通过食管再徐徐进入胃肠道，对胃肠道的刺激就小多了。



孩子过多吃冷饮的危害

胖孩子越来越胖，瘦孩子越来越瘦 过度贪食冷饮的孩子，一般是胖孩子越吃越胖，而瘦孩子越吃越瘦。这是因为胖孩子原本的消化吸收功能较好，冰淇淋中含有很多脂肪和糖，被这些胖孩子很好的吸收后，他们就会变得越来越胖，而瘦小的孩子一般体质较弱或偏食，冰淇淋吃得多了，就会导致他们抵抗力下降，身体素质变差，从而变得越来越瘦。

降低食欲 冰淇淋口感好，小宝宝味觉才刚刚开始发育，冰淇淋对他们来说无疑是“重口味”，他们一旦喜欢上这种甜腻的口感，再想让他们爱上自己的正餐可就难上加难

了。再加上这些含糖冰淇淋能让宝宝玩上小半天而不觉饿，也影响了宝宝对正餐的兴趣。

伤脾胃 从中医上来说，夏季时，孩子体内阳气相对少，特别是脾胃会比较虚。若是这个时候让孩子吃冰淇淋，那么本来就比较寒凉的脾胃，再人为让身体内部温度降低，就会造成身体调控的紊乱。而这时孩子就会出现拉肚子，食欲不振，流水等一系列脾胃虚的症状。

易患肠套叠 宝宝的肠管还没有发育完善，长而薄，肠系膜松弛，固定能力又差。一旦受到冷饮刺激，很容易导致平滑肌痉挛和蠕动增强，从而诱发肠套叠、肠道梗阻而危及生命。

如何控制宝宝吃冷饮

从冰箱里拿出来放一会儿再让宝宝吃 从冰箱里拿出来放一会儿的冰淇淋，吃起来就不会太冰，既可以解解馋，也不会太刺激胃肠道，对身体的伤害减小了很多。

定时又适量 在宝宝吃冰淇淋这个问题上，应该和宝宝提前讲好条

件，规定时间，规定数量，每天最多吃一次。

用健康的食物替代冰淇淋 细心的妈妈总是能找到解决的办法，可以和宝宝一起做水果酸奶，既激发了宝宝的兴趣，又有益于健康，何乐而不为。
边磊(据《劳动午报》)