

为什么下完厨没食欲、喝浓茶手发抖——

# 除了醉酒,你还可能醉油醉茶醉水……



文 / 黄连珍(华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学教授)

众所周知,喝太多酒会醉,但你知道油、茶、饭和水也能“醉人”吗?

## 醉油:

很多主妇在为家人准备好一桌菜后,自己却没了胃口,甚至还会出现喉咙发干、眼发胀、头晕、胸闷的症状,经常有此不适者身体还会渐渐变胖,这些症状在医学上称为“醉油综合征”。造成这种症状的主要原因是长期在厨房进行烹饪,吸入了过多油烟。要防止“醉油”的发生,首先应改变原有的烹饪方式,油温不要过热,多采用焯、煮、清炖等方法。其次,食用油应选择质量有保证、杂质少的油。最后,要做好厨房的通风工作,尽量选用一些科技含量较高、可彻底清除厨房油烟的设备。

## 醉茶:

喝完浓茶或大量茶的人可能有过这样的体验,出现过敏、失眠、手足颤抖、四肢无力、想吐等症状,这其实就是“醉茶”了。引起此症状的罪魁祸首是茶叶中含有的咖啡碱,它是一种兴奋剂,摄入过多会对中枢神经造成强烈的刺激,从而导致“醉茶”。预防“醉茶”,要做到饮用清淡的茶水,一般茶与水的比例在1:50左右,同时最好不要空腹喝太多茶。如果出现“醉茶”,可通过喝糖水或吃甜点的方式进行缓解。

## 醉饭:

很多人吃完饭后特别容易犯困,这就是“醉饭”的典型症状。原因在于,进食过多或过快的情况下,消化道血管突然过度扩张,大量血液涌入胃肠道,脑组织过度缺血,脑活动兴奋性降低。俗话说“要想身体好,吃饭八分饱”,饮食需注意适量且不宜进食太快,尽量少食用油腻、难消化的食物。另外,建议用粗粮代替部分精白米面。

## 醉水:

因为口渴一下子猛喝很多水,喝完后,有时会出现腹部胀满、手足颤抖、软弱乏力等症状,甚至突然晕厥,这就是由于突然饮用大量水后发生的“醉水”。这是因为,一旦突然摄入大量水,会造成体内的钾、钠电解质的不平衡,从而出现“醉水”的症状。建议大家要时刻注意补水,喝时不要过猛。正确的喝水方法是,把一口水含在嘴里,分几次咽下,这样才能充分滋润口腔和喉咙,有效缓解口渴。

## 健康身边事>>

### 黄瓜敷脸,真变黄脸婆

文 / 陈伟华(中华医学会医学美学与美容学分会委员)

在许多人看来,黄瓜敷脸是经典不衰的美容补水妙招。事实上,这样做不仅达不到美容的效果,有时还可能适得其反。

黄瓜含水量高达96%~98%,并富含维生素E和黄瓜酶,有细致毛孔、促进新陈代谢、扩张皮肤毛细血管的作用,这也是它被很多护肤品作为主要成分的原因。遗憾的是,将黄瓜切片敷脸,并不能很好地发挥上述功能。因为刚切下来的黄瓜片切面有一种露珠状的黏稠物,阻碍了肌肤对黄瓜有效成分的吸收。如果洗脸后不擦任何护肤品,直接用黄瓜片敷脸,只会引起皮肤紧绷、干皱。此外,包括黄瓜在内的许多果蔬,直接敷面可能在短时间内使皮肤水分增加,而10分钟后就会被“打回原形”,也就是说,水分并没有被吸收。长期使用,缺水紧绷的面部就会产生干皱、肤色变暗等各

种问题。

用黄瓜美容,真正有效的方法应是榨汁后与蜂蜜、牛奶等调匀敷脸。但相对于果蔬补水面膜,最有效的补水方式是喝水。每天早起后、上午10点、下午3点、睡前1小时应各补充一次水,每次250毫升,保证体内水分充足。还可以在水中加些柠檬,它富含维生素C,对保持皮肤弹性十分有效。



### 西兰花蒸5分钟,最抗癌

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生刘浩

西兰花是公认的抗癌明星,但怎么烹调能让它发挥更大的抗癌功效呢?英国《每日邮报》11月11日报道,美国伊利诺伊大学科学家研究发现,烹调西兰花最好的方法是,将其隔水蒸5分钟。当西兰花变成亮绿色的时候,其抗癌作用最强。

研究人员指出,西兰花是天然抗癌化合物——萝卜硫素的极佳食物来源,其中的黑芥子酶对萝卜硫素的抗癌作用极为关键。一旦黑芥子酶遭到破坏,萝卜硫素也不会起到抗癌作用。研究发现,跟其他烹调方法相比,西兰花隔水蒸5分钟左右,黑芥子酶保持得最好,这样做出来的西兰花更抗癌。

对此,中南大学湘雅二医院营养科主任唐大寒介绍,在食物的烹饪方法中,蒸确实最能保留食物营养和抗癌物质,像西兰花这种食物,蒸5分钟左右最佳,可加入调料拌着吃。唐大寒还建议烹调西兰花时宜剪不宜切。整朵的西兰花上有很多花簇,花簇由许多小粒的花朵构成,如果直接放在案板上切,会有很多小粒花朵散落,造成损失。建议将西兰花冲洗后,用剪刀从花簇的根部连接处剪下一个个花簇,或者用手直接掰下,这样能得到完整的花簇。此外,还有研究发现,西兰花和番茄一起吃,防癌效果会更强。

万泉地板

专业科技 超强抗磨

木制品专家

### 2013最牛新品搜罗——万象新净界地板

有调查显示,市场上号称是E0级的地板真正能达到E0环保等级的其实很少。而达到E0等级的往往又不耐磨,耐磨性较好的往往又在花色表现上差强人意,花色清晰的在防潮性上又较为欠缺。

针对以上问题,木制品专家将为您推荐一款由旺德府木制品材料研究所最新研发的全能型E0级地板——万象新净界地板,它在真正达到国家E0环保标准的同时,在其他性能上也表现不俗。万象新净界地板主打“四重净界”,为您打造完美的净界家!

**●净界第一重:国家E0级环保标准,享原生态净界家。**产品本身是整体达到了国家E0级的环保标准,对家居环境不会造成不利影响,使用起来十分安全,亦不会在数量上有限制。

**●净界第二重:抗磨家族前端科技,享持久无痕净界家。**万象地板素以专业抗磨技术著称于行业,万象新净界地板融合了万象的高端抗磨技术,在耐磨性上亦是优于其他E0产品。

**●净界第三重:周密防水耐潮处理,享干爽舒心净界家。**在防潮上,万象新净界地板采用了先进的微晶封蜡技术,将地板完全隔绝于外部环境,拥有高效率且高稳定性的防水、防潮性能。

**●净界第四重:CARB\*认证罗宾基材,享顶级品质净界家!**新净界地板才基材上也是优中选优,采用了顶级的罗宾基材,该材料通过了美国的CARB认证,为新净界地板的卓越品质提供了保障。



岳阳市 张家界市 娄底市 邵阳市 吉首市 郴州市火热招商中…… 加盟热线: 0731-89735033

专业,一脉相承;科技,造就品质。万象地板采用国际领先抗磨技术,高达9000转的耐磨转数,全时能、全气候立体防护,打造抗磨地板第一品牌。



AB装甲防撞抗压技术



红盒甲真空防护拒水技术



18道独特涂覆工艺



耐磨UV漆辊涂技术



单层加厚耐磨纸压贴工艺



大圆弧边角处理技术