

# 上班族这8类早餐最好别吃



上班族每天都奔波在家与公司之间,很多白领早晨匆匆忙忙起床,对于早餐的要求也不高,但是专家认为,早餐是非常重要的,上班族想要保健身体,那么要避免8类早餐。

## 1. 甜点面包

早上的时间对于每一位上班族来讲都是非常紧张和不够用的,因此甜点面包就成了大家最方便的一种选择。有不少人已经将甜甜圈、丹麦曲奇、玛芬蛋糕等作为常吃的早餐了吧。然而,这类甜点面包中虽然含有砂糖、脂肪和碳水化合物等,但是营养价值并不高。因此,并不会成为人体所需的能量,不建议当作早餐。

## 2. 太辣的食物

大家都知道吃辣的食物有帮助开胃的效果,不过吃太辣的食物也是不利身体健康的。同样的原因,早晨的肠胃要尽量避免受刺激,过于辛辣的食物显然是伤胃的,这绝对是早餐的大忌。

## 3. 未经加热的剩饭菜

有时候时间来不及了只能吃没有加热过的剩饭菜,随便对付两口就草草了事这是很多上班族的一种早餐状态。这是很糟糕的情况,隔夜饭菜经过一个夜晚的存放,会产生一些微生物的变化而导致不良细菌产生,很容易“病从口入”。

## 4. 熟食卤菜当早餐

如今熟食卤菜也越来越成为广大上班族的一大爱吃的食物,不过把这熟食卤菜当早餐可不是事。这显然和上面说到的道理一致。90%的熟食都需要加热后食用,同样是因为预防病菌的滋生。另外,尽可能食用自己亲手烹制的熟食,因为在菜市场里的买回来的即便口味很不错,但却难保时间是否新鲜。

## 5. 罐装咖啡

压力大睡不醒种种现象都让上班族身心俱疲,可是每天还要应对很多的工作,因此就用罐装咖啡来提神了。在市场上销售的罐装或瓶装咖啡实际上加了很多牛奶和糖。虽然甜甜的很好喝,但是要注意其实它并没有营养的,并且让血糖值快速上升。血糖值快速上升,或许会让你一时感到精神振奋,但是效果持续时间短,很快就会感到疲劳。因此,尽量自己泡咖啡,适量加糖为好。

## 6. 蛋包饭和炒鸡蛋

众所周知鸡蛋是一种很营养健康的食物,也是早餐的一大推荐食物,不过吃多了也是不好的。像蛋包饭和炒蛋等使用鸡蛋较多的食物还是不要作为早餐为好。鸡蛋中由于富含脂肪,胆固醇较高,一天吃1-2个就够了。

## 7. 香肠火腿

还有一些上班族是想让自己吃的营养一些于是就吃香肠火腿当作早餐来吃,看着是有营养,不过对健康也不利。香肠、火腿和培根等都是加工肉制品,早上吃这些,容易引起心脏病等循环系统疾病。心脏不好的人早餐最好不要吃。

## 8. 过于冰凉的果蔬汁

很多上班族喜欢一早喝果蔬汁,虽说可以提供蔬果中直接的营养及清理体内废物,但大家忽略了一个最重要的关键,那就是人的体内永远喜

欢温暖的环境,身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。所以吃早餐时,千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等等,短时间内也许您不觉得身体有什么不舒服,事实上会让你的身体日渐衰弱的。

## 上班族吃这些早餐才健康

### 不要过多摄入脂肪

一般来说,早餐应该减少脂肪摄入量,少吃油炸食品,以防超重和肥胖。如果脂肪摄入过多,则容易导致脂质过氧化物增加,使活动耐力降低,影响工作效率。



### 谷类早餐应受青睐

一顿好早餐应包括这样三件东西:谷类食品(如未去麦的粗面粉面包、八宝粥、黑米面包、窝窝头、茴香菜包等)水果和含脂肪少的牛奶。

### 注意摄取维生素、叶酸和铁

25-40岁的白领女性的早餐应至少满足其50%的日维生素和叶酸,特别是维生素c和铁的需要量。当今,大多数女性都没有从食物中摄取足够的铁和叶酸。如有可能,可从午餐和晚餐予以补充。肉、内脏、小米、茴香可满足人每日所需的10至18毫克铁的需求量。维生素b则可从瘦肉、鱼、肝、全麦面包、土豆、花生等食物中摄取。

来源:39健康网

# 秋季吃姜有禁忌 这3类人千万别碰生姜

生姜,是大家都很熟悉的一种调味品,很多朋友在煮菜的时候都会放一点生姜,但是有些人却不宜吃生姜。



## 一、阴虚体质的人

阴虚就是燥热体质,表现为手脚心发热,手心有汗爱喝水,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠不好,而姜性辛温,阴虚的人吃姜会加重阴虚的症状。

## 二、内热较重者

如患有肺热咳嗽、胃热呕吐、口臭、痔疮出血、痛疮溃烂等病的人不宜食用生姜。如果是热性病,食用生姜时一定要配伍寒凉药物中和生姜的热性。

## 三、肝炎病人

因为常吃姜会引动肝火旺。想要克制姜引起的肝火旺,可以同时选择一些舒肝理气食物,比如用山楂、菊花泡茶喝,这样就可以消除姜引起的燥热而不伤身体。

## 如何选购生姜

嫩姜一般指新鲜带有嫩芽的姜。姜块柔嫩,水分多,纤维少,颜色偏白,辛辣味淡薄。嫩姜口感脆嫩,一般用来炒菜、腌制成糖姜等食品。

老姜外表呈土黄色,表皮比嫩姜粗糙,且有纹路,味道辛辣,一般用作调味品。熬汤、炖肉时用老姜再合适不过。

如果是硫磺熏过的姜,一般大过干净,好像打了蜡一样,光滑水嫩。用手蹭下姜皮,硫磺姜的皮很容易剥离,而且姜肉的颜色和姜皮的差别很大。还可闻鼻子闻一下,若有淡淡的硫磺味,千万别买。

如果发现姜皮变黑、变硬或是姜上生霉斑,说明姜已经坏掉。另外,姜受热变质会生出白毛,姜受热则会产生毒素,轻轻一捏就会流出汁液,这样的“异常姜”不要选购。

来源:99健康网

# 智齿健康不可忽视

智齿是指人类口腔内,牙槽骨上最里面的第三磨牙,上下左右各一颗共四颗。由于人的咀嚼更多依靠第一磨牙,智齿常被认为是多余的“零件”,但它却让人很不省心,长智齿时常伴随疼痛发炎。如果没有长正,又未能及时医治,龅齿、炎症、囊肿甚至败血症、肿瘤等继发性疾病都可能发生。

县医院口腔科医生告诉记者,一般正常萌出的智齿和智齿本身没有龋坏以及周围软组织没有反复发炎和疼痛史,有正常咬合的智齿都是不需要拔除的。但如果智齿没长正,就应该尽早拔除。当智齿与其他牙齿排列不齐,比如与第二磨牙高低不平有台阶,或者排列位置与邻近的牙齿有角度,就会因为不易清洁可以损害邻近的牙齿。部分长出的智齿还可能因为食物残渣没有及时清洁滋生细菌而腐蚀智齿和出现牙龈疾病。久而久之,会引起牙齿龋坏、牙周炎,产生肿胀、疼痛、咬颊肉,甚至发烧、咽喉痛等不适症状。如果长期咬颊肉,引发持续异常刺激,有可能发生癌变。所以,该拔的智齿应该尽早拔除,千万不要等到“不得不拔”时才来,那时有智齿已经连累相邻的牙齿,对口腔伤害更大。

记者 周国庆

# 药盒上有这10个字要慎买



生病的时候我们经常去药房买药,除了要注意购买的药物是否对症以外,药名上如果出现“扑”、“敏”、“苯”、“麻”、“美”、“氢”、“酚”、“疏风”这10个字,请你一定要谨慎购买。

## “扑”、“敏”、“苯”、“麻”、“美”、“氢”、“酚”、“疏风”这10个字,请你一定要谨慎购买。

### “扑”、“敏”、“苯”、“麻”、“美”、“氢”、“酚”、“疏风”这10个字,请你一定要谨慎购买。

氯苯那敏(扑尔敏)、茶海拉明均为常见的抗过敏药物,但是这些药具有一定的中枢神经抑制性,可能引起嗜睡、困倦等症状,所以服药期间不要驾车,从事高空作业、机械作业及操作精密仪器,司机最好别吃。

一般情况下,此类药物连续使用不宜超过1个月,否则会有耐药风险。应用一种抗过敏药物治疗,若症状未明显改善,可遵医嘱换用作用机制不同的其他药。

### 心脏病者慎用“麻”

心脏病者慎用“麻”

心脏病患者慎用。常见促胃动力药,如吗丁啉、路得林等,其中主要有效成分为多潘立酮。

2011年欧洲药物管理局曾发布提醒,多潘立酮可能引起严重室性心律失常等症,建议心脏不好的患者慎用。

另外,吗丁啉适用于胃动力不足引起的消化不良,常表现为上腹疼痛、暖气等。一般情况下,若连续服用7天症状还未缓解,应当就医。

### 高血压不宜用“麻”

高血压不宜用“麻”

高血压不宜用。美扑伪麻片、伪麻那敏片中的“麻”,是指其中含伪麻黄碱。它可收缩血管,因此高血压、眼压高的患者不宜用。此外,它还可对神经产生影响,加重前列腺患者排尿困难。

### 痰多患者慎用“美”

痰多患者慎用。美沙芬是临床常用的中枢性镇咳药,含此成分的复方药物通用名大多含有“美”字。

慢性支气管炎、肺炎患者痰多时应慎用该药或含该成分的复方感冒药,因为它具有的镇咳作用可能影响痰液排出,堵塞呼吸道,或使用右美沙芬时应同时服祛痰药。

### 芬时应同时服祛痰药。

除此之外,孕妇也要慎用右美沙芬类药物,以免影响胎儿发育。“右美沙芬”与止咳药里的“可待因”相似,过量服用也会成瘾。

### 消化道溃疡者慎用“氢”和“酚”

消化道溃疡者慎用。对乙酰氨基酚(扑热息痛)是常用退热药,但它对胃黏膜有一定刺激作用。某些消化道溃疡患者服用时,存在出血风险。这类患者用药期间应注意观察,发现异常及时停药。

市面上的复方感冒药很多都含扑热息痛,若多种一起吃,很易过量,扑热息痛成人一天不能超过4克,否则存在肝毒性风险。服此类药期间还应避免饮酒及含酒精饮料,以免使其生成的一些代谢物与肾细胞结合而伤肾。

### 风寒感冒慎服“疏风”

风寒感冒慎服。治疗感冒的中成药中,有很多有“疏风”字样,如感冒疏风颗粒、疏风清热胶囊。一般情况下,这类药多用于风热感冒即出现咽喉疼痛、痰液发黄、口干等症状。风寒感冒患者,即出现怕冷、咳嗽吐稀白痰等症时应慎用。

还需注意的是,虽然上述方式可大致初步判断药物禁忌,但药物具体用法、用量应遵循医嘱,服药期间出现不良反应,要停药就医。

来源:99健康网

# 金针菇怎么做既开胃又好吃

金针菇又称为“增智菇”,含有丰富的赖氨酸、钾和精氨酸等,是人们所需的营养元素,对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用。今天就介绍一下金针菇怎么做既好吃又开胃。

金针菇性寒,味甘、咸,具有补肝、益肠胃、抗癌的功效,主治肝病、胃肠道炎症、溃疡、肿瘤等病症。金针菇中钾含量较高,对预防男性前列腺疾病有帮助。而且金针菇还是高钾低钠食品,可防治高血压,对老年人也有益。补肝,益肠胃,抗癌;主治肝病、胃肠道炎症、溃疡、肿瘤等病症,益智。

## 营养成分

鲜金针菇富含B族维生素、维生素C、碳水化合物、矿物质、胡萝卜素、多种氨基酸、植物血凝素、多糖、牛磺酸、香菇嘌呤、麦冬甾醇、细胞溶解毒素、冬菇细胞毒素等。

## 营养价值

1、金针菇含有丰富必需氨基酸成分较全,其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富,且含锌量比较高,对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用,人称“增智菇”;

2、金针菇中还含有一种叫朴菇素的物质,有增强机体对癌细胞的抗御能力,常食金针菇还能降胆固醇,预防肝脏疾病和肠胃道溃疡,增强机体正气,防病健身;

3、金针菇能有效地增强机体的生物活性,促进体内新陈代谢,有利于食物中各种营养素的吸收和利用,对生长发育也有益,因而有“增智菇”、“一休菇”的美称;

4、金针菇可抑制血脂升高,降低胆固醇,防治心脑血管疾病;

5、食用金针菇具有抵抗疲劳,抗御消炎、清除重金属盐类物质、抗肿瘤的作用。

6、经常食用金针菇,不仅可以预防和治疗肝脏病及胃、肠道溃疡,而且也适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用,这主要是因为它是一种高钾低钠食品。

## 那么,金针菇怎么做既好吃又开胃

### 茄汁金针菇

材料:金针菇 500克、西红柿 2个、番茄酱 2瓷勺、葱姜蒜适量、油少许、盐适量、糖少许

步骤一:金针菇切掉根部,撕开,洗净;西红柿洗净切小块儿,我没去皮,您不去自己说了



算好;准备好番茄酱,请忽略它的品牌;葱姜蒜切碎备用。

步骤二:热锅热油,放入西红柿中小火翻炒出红油,然后放葱姜蒜炒出香味,再放番茄酱略微翻炒几下,添加清水,大火烧开,水开后转中小火,调入一点点糖和盐,煮三四分钟,让汤入味;放入金针菇,煮开后再煮1分钟左右关火。适当地加糖,既能中和西红柿的酸味,也能提鲜,金针菇本身就鲜美,糖的加入让这道菜鲜上加鲜,还可以让菜回味更好。

来源:99健康网

# 盱眙县2016年考入公办本科拟资助学生名单公示

由县政协牵头、县教育局承办的2016年家庭经济困难大学生第一批资助工作已告一段落。本项目工作由学生个人申报、调查组入户调查,经财政局、审计局、民政局、广电局、县报社、县残联、团县委等相关部门组成的联席会议研究,现将拟资助的学生名单予以公示,对公示名单如有不同意见,请与8月29日前向盱眙县资助助学活动组委会反映。联系电话:88265011

二〇一六年八月二十四日

## 附:盱眙县2016年考入公办本科拟资助学生名单

蔡晨阳	黄雅娴	孙加杰	臧守娟	蔡静怡	姬宇
孙娟	张古月	蔡士培	吉文清	孙丽	张丽
曹晓敏	贾必胜	孙苏杰	张朋	曹忠原	姜守平
孙珍珍	张苏皖	陈华伟	李季	汤梦悦	张艳红
陈静	李兰	唐现影	李洋	陈露	李理
陶玉迟	张芸	陈香香	李婷	田德飞	赵朋
陈星雨	李雪	万震宇	赵启蕊	陈秀林	林玲
王大鹏	赵兴中	程雨	刘家辉	王慧贤	刘耀
戴薇	刘洁	王娇	赵屹	单宏林	刘彤影
王晟昊	赵悦	单万强	刘毅	王雪莲	钟华荣
丁萌	刘悦	王永	喻月	丁闻远	陆杰瑛
王玉洁	周杰	杜海芹	罗方杰	王志强	周露艳
段伏笑	罗沁雨	肖晓	周帅	方如会	吕思远
谢恒	朱爱媛	伏婷	麻士红	谢婷	朱克宇
高伟霞	马彪	熊金雷	朱兰	高永凡	马品
许皇瑞	朱丽丽	高宇岑	穆奎	朱生杰	朱生杰
顾文慧	孙梦	许学峰	朱声啸	郭政铭	朱文娟
薛思敏	朱伟宇	韩志超	齐亚慧	颜文慧	朱文娟
郝宏燕	宋磊	杨登京	朱岳	何香莲	宋冉
杨浩哈	朱宗文	侯雨梅	宋叶红	杨洪	庄玉娟
胡雁	苏丹丹	杨天宇	邹浩浩	胡哲哲	孙回
杨志成	于凯	黄露豪	孙慧娟		