

一健必读



# 看看营养真相 走出营养误区

全麦面包、营养麦片、水煮鸡蛋……无论外出采购还是在家烹饪,营养饮食日益受到人们重视,或为成长、或为瘦身、或为长寿。然而事实上,在琳琅满目的商品中,各种营销噱头、营养理念泛滥,难免让人在营养食品的选购上出现误区。

## 真相1 沸水煮蛋三五分钟即可

通常人们认为,只要用热水把鸡蛋煮熟就好了,于是很多人在煮鸡蛋时,往往将鸡蛋放入锅中,打开火就不管了,10多分钟后取出。这还算时间短的,在街头的一些早点摊上销售的茶叶蛋,更不知在锅里“干滚”了多长时间。事实上,这样煮出的鸡蛋非常不利于身体健康。

将市面上买回的茶叶蛋打开后发现,蛋白质已经严重变质,并且在蛋黄与蛋白接触的地方还有一层黑膜。

实际上,鸡蛋在水煮的过程中,会

发生四个过程的变化。其一,煮鸡蛋时间不太长时,鸡蛋中的抗营养物质、沙门氏菌尚不能完全去除,食用这样的鸡蛋对身体不利。其二,随着煮鸡蛋时间的延长,蛋白质刚刚凝固,沙门氏菌、抗营养物质都被去除。其三,水煮时间再延长,鸡蛋被煮得有点老了,鸡蛋中富含的维生素E、少量DHA及不饱和脂肪酸等营养成分容易被氧化,从而造成营养素损失;同时,脂肪氧化后还会产生自由基,胆固醇氧化后对心脑血管的危害比正常胆固醇大得多。其四,水煮

时间再延长,鸡蛋中的这些营养物质不但被氧化,还容易产生黑膜即硫化亚铁——鸡蛋中某些含硫的蛋白质和鸡蛋中的铁发生反应,从而产生额外的危害,如妨碍铁的吸收,严重者还会导致结石,影响儿童生长发育。

在煮鸡蛋的这四个过程中,显然第二个过程的鸡蛋最为健康,即蛋黄微微凝固的溏心鸡蛋。把握合适的煮蛋时间为煮沸状态下的3至5分钟,具体用时与鸡蛋大小相关。另外,有人用煮蛋器煮鸡蛋,煮成的鸡蛋时间也是合适的。

## 真相2 营养麦片不如燕麦片

燕麦片是近年来被人们普遍认可的健康食品。核桃高钙、红枣高铁、中老年营养麦片……各种各样组合搭配的营养麦片令人目不暇接。然而,这些营养麦片就真的营养吗?

据营养师介绍,人们选择营养麦片,追求的是燕麦带给人的保健成分,其中,尤以β-葡聚糖这种黏水溶性膳食纤维为首要功能因子,有清理体内

胆固醇等功效。

市场上的大部分营养麦片都有一个共同的特点,就是配料非常多,但很少见有足够燕麦成分的。人们本想通过食用营养麦片来获取燕麦的营养成分,早就被植脂末、白砂糖等不够营养成分抵消了。

那么,什么是真正营养的燕麦片呢?一是能通过外观直观看到颗粒较

完整的燕麦。二是看营养成分,相比纯燕麦片,所谓“营养燕麦片”的蛋白质含量很低,β-葡聚糖含量也较低,不仅如此,所谓的“中老年配方营养麦片”中,还增加了大量的钠。因此,选购真正营养的燕麦片其实非常简单,就是看营养成分表中标注了“燕麦”两字即可。熬煮燕麦,煮后粥越黏稠,说明内含β-葡聚糖的营养成分越高。

# 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 真相3 全麦粉做的才叫全麦面包

很多人早餐都有吃面包的习惯,如今面包中最“火”的品类非全麦面包莫属。全麦对人体确实有很多好处,比如延缓血糖升高、缓解便秘等。不同颜色和口感的全麦面包,营养价值是否一样呢?

曾有国家高级营养师提出,很多面包都会被打上“全麦”的标记,但看其配料表,排在第一位的竟然多是小麦粉。事实上,真正的全麦面包,主要成分自然是全麦粉。

专家提示,选购真正的全麦面包其实并不难。第一,看面包的配料表,排在第一位的应该是全麦粉,有的面包可能是小麦粉加全麦粉,有的可能是小麦粉加麸皮,实际上真正的全麦面包一定要包括小麦的麸皮以及胚乳和胚芽,成分齐全的全麦粉才是最为合格的全麦面包的制作原料。第二,观察面包颜色,一般来讲,全麦谷物在研磨完之后的颜色是棕褐色的,如果全麦面包颜色偏白的话,所谓全麦中的谷壳或谷粉层一定是不足的,不能称之为严格意义上的优质全麦粉。第三,品尝口感,粗粮食品在吞咽时会有拉嗓子的感觉,全麦面包也有这种特点,因为麸皮是不可溶性的膳食纤维。有的全麦面包颜色呈棕褐色但是口感细腻,往往是其中添加了焦糖色素,由此“冒充”全麦面包的缘故。第四,可以清晰地从面包上看到小颗粒状的麸皮。人们在选购全麦面包时,如果只是在面包外层看到麸皮,则可能是在面包制作过程中,只在面包外层撒了一些麸皮而已,实际上,真正的全麦粉中的麸皮应该是均匀的,是会渗透到面包内部的。(据《北京晚报》)

# 健多食广

## 防癌多吃大豆、胡萝卜

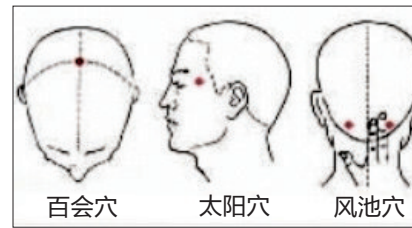
全国肿瘤登记中心日前发布的一份年报显示,全国每年新发肿瘤病例约为312万例,平均每天8550人,每分钟有6人被诊断为恶性肿瘤。我国居民一些罹患癌症的概率为22%。而精英人群,因为超负荷工作使其精神长期处于高度兴奋状态,身体负担过重,增加了患癌的机会。

在高发癌症疾病中,对女性威胁最大的是乳腺癌。专家发现,晚婚晚育、晚哺乳是导致乳腺癌高发的三个危险因素。

《中国居民营养膳食指南》指出,居民日常食物应多样化,以谷类为主,粗细搭配为首要原则。很多生活中常见的食材具有抗癌防癌功效,如大豆、胡萝卜、南瓜、西红柿以及含硒量较高的鱼类、荠菜、芝麻、胡桃等。一些流行病学调查还发现,大豆对肺癌、胃癌、结肠癌、皮肤癌等有不同程度的防治效果。(据《新京报》)

# 动起来

## 按揉“三穴”解秋乏



在秋高气爽的天气里,人们常常容易疲劳、精神不济。这种秋乏症状属于人体的自然生理反应,过段时间自然就能消除。若觉得这种莫名疲劳感影响到工作和生活,可采用自我保健按摩百会、太阳、风池三个穴位来缓解症状。

■百会穴 百会穴在头顶正中心,可通过两耳尖直上连线中点来简易取此穴。

具体方法:用双手拇指或食指叠按于百会穴,缓缓用力,有酸胀感为宜,持续30秒,同时可做轻柔缓和的环形按揉,反复5次。

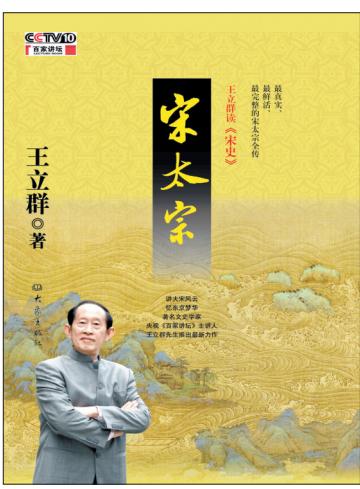
■太阳穴 太阳穴在外眼角延长线的上方,在两眉梢后凹陷处,按摩此穴不仅提神还可缓解头痛。

具体方法:用双手拇指或食指分别对两侧太阳穴做轻柔缓和的环形转动,持续30秒。

■风池穴 风池穴位于后颈部,两条大筋外沿陷窝中,相当于耳垂齐平,按摩还能缓解眼睛疲劳。

具体方法:保持身体正直,两手拇指分别置于两侧风池穴,头后仰,拇指环形转动按揉穴位1分钟,可感到此处有明显的酸胀感,反复5次。(据《现代健康报》)

# 读家



## 光义尹京

无论赵光义在陈桥兵变中有无在场,是否发挥重要作用,赵匡胤的黄袍加身,身为皇帝的前途不可限量。从殿前都虞候至开封尹——意味着皇位继承人。宋太祖为什么会把如此关键的职位让给他的弟弟而不是儿子来担当呢?宋代建国前后的赵匡胤、赵光义、赵普三人组成了亲密无间的政治团体,随着赵光义尹京地位的确立及影响力的提升,三人集团开始出现分裂。宰相赵普与

开封尹赵光义之间的争斗成为太祖朝潜在的一股政治暗流。这种政治局面是怎样形成的?

大宋王朝的开国源于蓄谋已久的陈桥兵变。武将自然功不可没,但事先的谋划则更为重要。依据《续资治通鉴长编》记载了策划集团的三个人物:赵匡胤、赵普、赵光义。

后周显德三年,赵普在赵匡胤发兵扬州之时,在滁州为之照顾其父。由于这一机缘,其二人之间的关系十分亲密,后视为一个宗族。以后赵普一直在赵匡胤的幕府工作。陈桥兵变改朝换代以后,宋太祖提升他为右谏议大夫、枢密直学士。

赵光义与赵匡胤二人同父同母亲兄弟,自然被委以殿前都虞候,领睦州防御使要职。大宋初年,赵匡胤两次亲征平定地方“二李”叛军时,赵光义镇守京城开封。足以说明宋太祖对他这个弟弟的重视与信任。

又据载,赵光义每次出门,赵普陪同左右。二人交往甚多。建隆元年五月,北方滁州、泽州的李筠叛乱,太祖亲征。依赵普意愿,光义向太祖请示随太祖出征,后凯旋归来,提拔赵普为枢密副使。

三人中,赵光义到底作为多大,很难弄清。宋初亲密的铁三角并没有持续很久,最终分裂为明争暗斗的政治集团。

据载,乾德四年八月,大宋平定后蜀孟昶,“乐不思汴”的大宋军队引发四川动乱。太祖赏识冯贲才能,派其前往后蜀平定叛乱、治理地方。身为宰相的赵普心生妒意,后派冯贲担任梓州刺史。经赵普奏信控告冯贲,加之有据冯贲贿赂开封尹赵光义的幕僚刘整,冯贲等人全部认罪。最终冯贲流放沙门岛,免去刘整官职。

《续资治通鉴长编》的作者李焘虽参考不同记载,作了梳理,仍不乏可疑之处。赵光义登基后刘整后代得以追封,冯贲重新走上仕途。而《太祖实录》无一记载。探究根本,赵普想借冯贲事件来打击赵光义,宋太祖则偏袒赵普,但对赵光义留有颜面。这个事件显示,曾经亲密无间的三人集团已然瓦解。

乾德元年二月,赵匡胤打算让天雄节度使符彦卿典掌禁军,后遭赵普极力反对,事情不了了之。翻检史书,符彦卿是赵光义的岳丈。我们推测,赵光义借着他岳父进京朝见的机会,向太祖推荐其岳父掌管禁军,以重新掌握禁军的领导权,巩固提高自己的权势与地位。

我们不清楚赵匡胤在让符彦卿掌管禁军这件事上内心何解,或许他知道赵普定会加以反对。可以肯定的是,两股力量开始明争暗斗。最初如符彦卿、冯贲事件,赵普占据上风。



## 你会挑选大米吗?

大米性味甘平,是提供B族维生素的主要来源。经常食用大米能够补中益气、健脾养胃、通血脉,也是能令人“强身好颜色”,补充营养素的基础性食物。那么,该怎么挑选优质大米呢?

1.根据颜色和外观挑大米 优质新米的米粒大小均匀,有光泽、丰满,胚芽处颜色呈乳白色或淡黄色;陈米的颜色黯淡或者呈咖啡色,会有少量的黄粒米;劣质米含有糠粉、碎米和杂质。另外,市场上

有白、黑、紫、绿等颜色的米,一般来说,大米品种的颜色越深,营养价值越高。贫血者最适合食颜色深的米,能够补血益气、暖胃止虚。

2.根据气味挑选大米 向大米哈一口热气,或者把米放在手中摩擦发热,闻大米的味道,优质大米有浓浓的清香味,无其他异味。陈米一般没有清香气味,甚至有米糠味。但若是离较远的距离就能闻到浓郁的大米香味,很可能是加入了香精。除了闻气味,还可以品尝大米的味道,将米放入口中细嚼,正常大米含水量较高,微甜,齿间留香。陈米或者劣质大米含水量较低,感觉较硬。

3.根据粗细挑选大米 大米主要分为精白米和糙米。糙米经过碾压、精磨变成精白米,这样一来,虽然口感好了但维生素损失惨重,绝大部分的膳食纤维也流失了。所以挑选大米的时候,最好多选择糙米。一般来说,糙米和精白米的混合食用,不但米香更浓郁,而且粗细搭配也有利于营养素的吸收。

4.根据安全性挑选大米 大米在生产加工过程中可能存在重金属残留、农药残留等问题,购买大米时,应该注意查看包装上标注的内容,最好挑选拥有“绿色食品”和“有机食品”标志的大米,以保证安全。另外要注意大米的保质期和需要

量,不要一次买太多,最好挑选真空包装,降低因保存不当变质的可能性。

## 染色、打蜡的水果 有哪些害处?

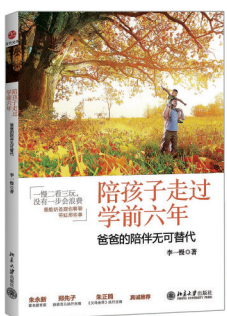
如今一些不法商贩会将色素倒入石蜡之中,浸泡已经霉变或者颜色不佳的水果,不需多时水果就会新鲜光亮。在水果染色时间太久、染色剂大量的情况下,色素有可能从果皮渗透进入果肉,这些合成色素在人体内可能转化成致癌物质,含有毒性、致泻性等,严重危害人体健康。

果蜡的少量使用对人体危害不大,但是工业用蜡含有汞、铅等物质,会给人体造成危害。怎样辨别并远离染色、打蜡水果?

第一,正常水果色泽自然均匀,染色水果色彩鲜艳并且颜色不均匀,而打过蜡的水果果皮发亮,色泽异常鲜艳。

第二,正常水果成熟之后,会散发出馥郁的味道,如果发现水果上没有本身的香甜气味,而是化学添加剂的气味,就很可能是染色或打蜡的。

还有一个特别简单可行的办法,就是购买时可以用白纸擦拭水果表面,如果掉色的话,就是染色水果。若是水果表面特别光滑发亮,我们可以用指尖刮一刮,打蜡的水果能刮出蜡质的痕迹。



## BOOKS 新书快讯

★作者:李一慢  
★出版社:北京大学出版社

### 《陪孩子走过学前六年——爸爸的陪伴无可替代》

李一慢毕业于南京师范大学,当过老师,编过童书,著有《我给妈妈讲故事》童话集,翻译《你出生的那个晚上》等20多部童书。他育有一儿一女,在养儿育女的过程中,成为育儿达人。这是他用心感悟、真心践行的育儿理念,鲜活、优质、实用,有真实的故事,有小经验、妙招分享,有思考与观念的碰撞,更有幸福的传递。在面对孩子时,如果你迷茫困惑、焦虑抓瞎,那就看看爸爸是怎样带孩子的吧!

# 中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 关于换发“中华人民共和国金融许可证”的公告

2013年第31号

下列机构经中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局核准,换发“中华人民共和国金融许可证”,现予以公告:

洛阳市市区农村信用合作联社  
机构编码: S0035S341030001  
许可证流水号: 00492768  
业务范围: 许可该机构经营中国银行业监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,经营范围以批准文件所列的为准。

批准成立日期: 1988年01月01日  
住所: 河南省洛阳市西工区中州中路262号  
邮政编码: 471000  
电话: 0379-65281821  
发证机关: 中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局  
发证日期: 2013年10月23日

以上信息可在中国银行业监督管理委员会网站(www.cbrc.gov.cn)上查询。

## 公告

原洛阳市郊区洛北乡农村中原菜市场住宅小区现已纳入洛阳古城(老城区东南隅历史文化街区)保护与整治项目征迁安置范围,正在实施征迁补偿安置。该一区2单元401、4单元502、二区8单元202、三区4单元201、301、401、501、9单元502、四区7单元401、402号房。现居住人持个人买卖合同(合同)到指挥部办理登记征迁补偿事宜,现特登报公告,卖方若有异议,须在登报之日起七天内到征迁指挥部申告,否则逾期视无争议房屋。

指挥部办公地址: 原中原农贸城北大门西侧二楼  
电话: 63511037  
洛阳市老城区古城改造项目房屋征收洛浦办事处指挥部