

用什么筷子才最健康?

琳琅满目的筷子，蓝色的，红色的，异形的，雕花的，彩漆的，青花瓷的，卡通的，很漂亮很想买，是不是？大家都是每次看到心里就痒痒得不得了，但买回来仅仅是收藏，偶尔拿出来看一看。那么，到底什么样的筷子，最健康、最适合、最有资格来陪伴我们的一日三餐呢？

1.最佳选择——竹筷子

在我们挑选筷子的时候，竹筷子是首选，也是最佳选择。它无毒无害，很环保，也是所有筷子中价格最便宜的。质量好的竹筷子，遇高温也不会变形。

2.次选——本色木制筷子

很多筷子都是木头做的，都是木筷子，但是不是都可以使用？当然不是！我推荐的是本色的木制筷子。相反，那些涂了彩漆的木筷子，则是最不建议大家使用的。

3.最不建议大家使用——彩漆筷子

彩漆的筷子非常漂亮，造型也很多变，但恰恰是这些美丽的筷子，是我最不建议大家日常生活中使用的。因为涂料中的重金属、铅以及有机溶剂苯等物质，对身体会产生很多隐患，影响健康。

4.别图便宜，扔掉——塑料筷子

塑料筷子一袋20双，10块钱，听起来很便宜，最主要的是颜色鲜艳，有很多种选择，仅凭颜色就可以区分主人和客人的筷子，花花绿绿的一把放在橱柜里，赏心悦目。但塑料筷子的质感比较脆，受热之后容易变形，产生对身体有害的物质。你还愿意继续用吗？



5.别样风情的筷子——银质、陶瓷、不锈钢筷子

银质的筷子、有着中国味道的陶瓷筷子和近几年随着韩餐的普及逐渐流行起来的不锈钢筷子，看起来都很不错，但用起来有些重，手感不太好，尤其小孩和老人用比较费力，而且导热性强，夹食过热的食物时，容易烫到嘴唇。陶瓷筷子易碎，经不起磕碰，不建议作为常用餐具。(39网)

温馨提示：

- 1.筷子最好能保证每3个月或每半年更新一次，别以为筷子洗净就可以了，它上面的细菌也不可小觑。
- 2.每天饭后清洁完餐具之后，不要直接把筷子放入橱柜或抽屉，一定要充分晾干后再存放，最好能放在一个通风的地方保存。
- 3.超市中出售的筷笼，底部有一个接水槽，外面有个盖子。一定要注意，筷子未干前，不要盖盖子，还要每天清洁接水槽，那是一个卫生死角，很容易产生细菌，并发霉长毛。

营养厨房

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

带饭族如何安全带饭

很多上班族喜欢自己带中午饭，把饭菜放进微波炉里热一下，自己吃得既丰富又省钱。其实，带什么样的饭菜不是那么简单的事。

贾女士家住涧西区武汉路，在西工区解放路工作。她从早上出门一直到晚上才能回家，中午饭只能自己带。贾女士说，在外面吃饭大多是米线、面条、凉皮、米皮之类的食物，偶尔吃一次还行，长期吃不仅口味单一，营养也跟不上。她通常会在前一天晚上或当天早上，把菜炒好放到饭盒里带到单位，中午加热后再吃。都说要少吃剩菜剩饭，否则有损身体健康，那么，贾女士的这种做法是在吃剩菜剩饭吗？

洛阳市妇女儿童医疗保健中心营养科营养学硕士陈丽丽介绍，多数蔬菜当中含有多种水溶性维生素，这些水溶性维生素很容易丢失。在加工过程中会丢失一些，带到单位加热一遍就会再丢失一些，等你吃的时候，蔬菜里的维生素几乎没有多少了。同时，海鲜、卤味、大叶类蔬菜等本身含有较多的硝酸盐类，加工后放置的时间较长，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐在人体内可形成致癌的亚硝胺，会导致



食道癌、贲门癌、胃癌等。

如此说来，一些带饭族就不能再带饭菜了？对于不方便就餐的人，其实还是可以带饭菜的，但要看怎么带，带哪些菜。

尽量少带海鲜类的食物。这些食物抵抗细菌的能力较差，也容易产生亚硝酸盐。

大叶类蔬菜也要少带。这些菜等再次加热后，不仅菜相不好看，而且很多维生素已经丢失了。带饭族晚上回家后，可以多吃绿叶蔬菜，以弥补白天的不足。

西兰花、茄瓜、胡萝卜、木耳、蘑菇等是带饭族的首选。即使再次加热，这些食物也不会丢失太多的营养物质。

可以带一些新鲜的、生吃的蔬菜和水果，如黄瓜、番茄、苹果、桃子等。它们可以起到补充维生素的作用，同时还具有抗癌的作用。

可以适当带些肉类。但加热时间要长，把肉热透可以起到杀菌的作用，也不会因为吃了凉肉伤及肠胃。

另外，带饭族可以将饭菜放进保鲜盒内，以保持饭菜最大限度的新鲜，中途不要随便打开饭盒。

贫血补铁时不宜喝豆浆

豆浆也许有人每天都喝，但豆浆不是人人适宜。北京附属医院营养科副主任李医生提醒，有贫血症状的人，尤其是生长发育期的儿童、青少年、孕妇在补充铁元素时豆浆应少喝。

因为，豆中的蛋白质会阻碍人体对铁元素的吸收。也就是说，如果你在吃补铁食物的同时喝了豆浆，铁的吸收率将大大下降，就起不到补血的作用了。

因此在吃含铁食物，比如肉类、动物肝脏、鸭血、猪血等，或是服用铁补充剂的同时最好别喝豆浆，中间

最少间隔几个小时。

此外，长期以来大家都有个误区，就是认为只要我们吃了含铁的食物，就可以补充铁了。其实植物中的铁是几乎不被人体吸收的，比如同样富含铁元素的菠菜和猪血，猪血进入人体后可以被吸收60%，而菠菜不到15%，作用可以说是微乎其微。

所以，专家认为，您在喝豆浆时，这些含铁的植物食品也就不避开了，因为它们本身不太能补铁，也就不存在豆浆会阻碍人体对铁的吸收了。(39网)

每天吃核桃 延缓身体衰老

英国营养学杂志上刊登的一项最新研究发现，每天吃上七八个核桃能提高老年人的认知能力和运动能力。同时，研究人员还强烈建议，把核桃请进正餐中更营养。

核桃是名副其实的“老人果”。科学家们认为，人吸收了核桃的抗氧化物质，可使肌体免受很多疾病的侵害。迄今为止，人们已知道经常吃核桃可以减少血液中胆固醇的含量，并减少患心血管疾病的可能性。

研究发现，核桃能通过延缓神经系统退行性疾病的

发生来增强人的体质，从而达到延年益寿的目的。相比其他坚果，核桃除含有人体必需的脂肪酸等物质外，还富含较多的多酚和抗氧化剂大量的营养物，更适合老年人食用。

北京积水潭医院营养科主任赵霞称，因为核桃不容易让人产生饱腹感，吃起来很容易过量，导致摄入油脂过多。另外，如果在正餐之外多吃核桃，也会增加肠胃负担。所以不如把核桃放入正餐中，每顿吃两三个，在量上就比较容易控制。

(健康网)

卵巢早衰 药膳助你恢复活力

- 卵巢被称为女性的生命之源、青春动力。如果女性中年以后出现月经不调的症状就需要引起注意，这通常是卵巢衰退发出的信号。预防卵巢早衰除改变生活方式、加强体育锻炼外，适时地进行食补也是很有必要的。河南省中医院副主任医师傅金英博士向您推荐几款可预防女性卵巢早衰的药膳：
- 1.首乌山植汤：首乌、山植、玉竹各10克，粳米20克。此款药膳在来月经后食用，可达到补肾养阴之功效。
 - 2.荷叶薏米粥：荷叶、陈皮各10克，薏米、粳米各15克。做此款粥的时候应注意把荷叶最后放入锅内，以免成分的挥发。此粥有利于身体健康并可美容。
 - 3.甲鱼汤：山药、桂圆各50

克，甲鱼1只，料酒、精盐、葱段、姜片、鸡汤各适量。

4.十全大补汤：猪肉500克，墨鱼、猪肚各50克，党参、茯苓、白芍、黄芪、白术各10克，肉桂3克，熟地、当归各15克，炙甘草、川芎各6克，姜30克，猪骨、葱、姜、花椒、料酒各适量。

5.灵芝猪蹄汤：灵芝15克，猪蹄1只，料酒、精盐、味精、葱

段、姜片各适量。

6.加味银耳羹：银耳、红枣、枸杞子、莲子、桂圆各适量。

7.鲜奶粳米粥：粳米100克，鲜奶250毫升。

以上介绍的几款药膳女性朋友们在平日感到身体不适、乏力时服用，对预防和延缓卵巢早衰很有帮助。

(人民网)

