



怎样的坐姿才更健康

在孩童时期,经常会听到家长在我们学习时要我们“端正坐姿,抬头挺胸”。但是抬头挺胸其实不是最健康的坐姿。

抬头挺胸不是最健康的坐姿

脊柱的生理曲度是凸凹结合的,颈椎和腰椎是向前的生理前凸,胸椎和骶尾椎是向后的生理后凸。当我们用力地抬头挺胸时,会加大颈椎的前凸曲度,颈椎承受的负荷增加。

胸椎原本后凸的曲度被人人为地用力挺直,加大胸椎负荷的同时,因为脊柱的一体化特性,腰椎也会代偿性的前凸角度变大,增加腰椎间盘的压力。

这样整个脊柱都会处在一个错误的力线上,相关的椎间盘、韧带、肌肉都会出现疼痛和慢性病变。过度的挺胸也会使我们的肋骨外翻,影响我们呼吸的辅助肌群——肋间外肌和肋间内肌的收缩,进而影响我们的呼吸功能。

更何况,“抬头挺胸”需要更多的肌肉参与,主观发力才能维持,很容易就肌肉疲劳了,而且在坐着时用力地抬头挺胸还会觉得腰痛。所以,我们选择一个使脊柱曲度得到最自然延展的姿势是最科学、健康的。

怎样坐更健康呢

1.选择椅子

首先,要选择一把合适的座椅。座椅的高度应使你的双脚能够平稳地放在地面上,大腿与地面平行。

座椅的靠背最好具有一定的倾斜度和弧度,能够贴合人体腰部的自然生理曲度并为腰部提供良好的支撑。研究表明使用靠背可以减少脊柱和脊柱旁肌肉组织的压力,110°~130°的倾斜角可降低椎间盘压力,并显示脊柱肌肉的肌肉活动最少。

2.保持脊柱的自然伸展

坐位时,我们与椅子的唯一接触面是我们的骨盆,它起到“地基”的作用,骨盆如果位置不好的话,我们的脊柱就没有办法得到有效的伸展。最正确的骨盆位置就是使坐位时我们的身体重量都作用在双侧的坐骨结节上,在结节的顶端有滑囊,滑囊分泌液体减少组织间的摩擦和压力。

怎么定位坐骨结节呢?当我们坐位时,摸到臀部下方的一个骨性突起就是坐骨结节。千万不要“葛优躺”,把压力放在尾椎骨上,那样我们的骨盆后倾,腰椎曲度变直,严重的会导致腰椎间盘突出。最好是双侧对称承重,不要跷二郎腿或者身体偏向一侧。这样容易骨盆侧翻,引起脊柱侧弯。

臀部和背部都应该得到椅子的有效支撑。腰部不要悬空,背部要挺直,但不要过度僵硬,可以微微向后倾斜,使腰椎和胸椎保持自然的曲度。微微收腹,以保持我们前后的肌肉平衡,也会使我们的骨盆更加稳定。

双肩放松,自然下垂,不要耸肩或内旋肩关节(含胸)。颈部保持自然伸直,不要过度低头或仰头,下颌回缩,有一种头顶向上延伸的感觉。眼睛正视前方,电脑屏幕应与视线平齐并且与身体的距离符合视力的焦距,避免用眼疲劳时,身体不自觉地前倾或者后仰调节焦距。

手臂自然放在座椅扶手或桌面上,肘部呈90度弯曲。手部放松,不要过度用力握鼠标或键盘。如果需要长时间使用鼠标或键盘,可以使用手腕垫来减轻手腕的压力避免鼠标手。

有节律地进行腹式呼吸,有利于放松我们的颈部和肋间的呼吸肌群。

3.动静结合

运动有道即使保持了最健康的坐姿,也不能长时间久坐不动。长时间坐着可能引发腰椎病和颈椎病,关节僵硬和肌肉退化,增加心脏病和高血压的风险等很多危害健康的疾病。建议坐位时间不超过30分钟,就起身活动一下,可以做一些体操、颈椎操等。也可以站起来走动一下或



者原地踏步,促进血液循环,预防久坐带来的各种健康问题。

不能生吃的毛豆有何营养

一到夏天,烧烤小摊上的“花毛一体”在餐桌上就会相当受欢迎。夜宵配上烤串和啤酒,简直不要太爽,吃上根本停不下来。

那让人这么欲罢不能的毛豆营养到底怎么样呢?今天我们一起来看看。



毛豆为什么吃起来会发甜

毛豆也叫青豆、菜用大豆,是很多人聚会聊天的必备美食,它其实就是年轻时候的大豆,是大豆在成熟度约60%~80%的时候被采收的,如果毛豆完全成熟就是我们熟悉的大豆。正因为豆荚上长满了浓密柔软的小毛毛,所以叫“毛豆”。

一般情况下,毛豆在8月~10月成熟,当下正是品尝毛豆的好时机。在此期间,毛豆中的含水量也相对较高,口感最好。

毛豆吃起来有些偏甜,这主要归因于毛豆中含有丰富的蔗糖和麦芽糖,谷氨酸和丙氨酸也能带给毛豆甜味;并且毛豆还含有特殊的豆香味,有研究提到,毛豆中的香味与2-乙酰-1-吡咯琳含量的多少有关。



毛豆的营养很丰富

在《中国食物成分表》中毛豆属于蔬菜分类中的鲜豆类食物,不过它也兼具了豆类食物的营养,而且抗营养物质含量相对黄豆较低,营养吸收上相对更好一些。毛豆的主要营养包括蛋白质、膳食纤维、维生素E、钙、钾、镁、锌、硒等,含量都很不错。

1.蛋白质

毛豆素有“植物之肉”的美誉,这与它含有较高的蛋白质有关。毛豆的蛋白质含量高达13.1克/100克,这都能和鸡蛋相媲美了,有些毛豆的蛋白质含量能达到40克/100克,与黄豆不相上下,是猪肉的近两倍。并且,毛豆蛋白质的质量高,各种氨基酸比例接近于人体蛋白质的氨基酸组成,属于优质蛋白质,人体对其吸收利用率较高。

2.膳食纤维

毛豆的膳食纤维含量还是不错的,不溶性膳食纤维含量高达4克/100克,比鲜豌豆还高一些,也比我们常吃的叶菜类蔬菜还要高,分别是西芹、大白菜、小油菜的1.8倍、4.4倍、5.7倍。

吃两把毛豆(约100克)能摄入近4克膳食纤维,与吃400克大白菜摄入的膳食纤维含量相当,性价比还真高。其不溶性膳食纤维能促进胃肠机械运动,有助于排便,预防便秘,还能改善肠道健康。

3.维生素E

维生素E是重要的抗氧化剂,能帮我们抗氧化、预防衰老,保护红细胞的完整性,也与动物的生殖功能有关。虽然维生素E缺乏的情况较为少见,但也不能忽略了它的摄入。

毛豆的维生素E含量较为丰富,为2.44毫克/100克,这比绝大多数的蔬菜都高,是豌豆的近2倍。

4.钙

毛豆的钙含量比牛奶还丰富,高达135毫克/100克,是同鲜豆类蔬菜的豌豆钙含量的6.4倍。单从含量上看,毛豆的钙含量的确有优势,是牛奶的1.3倍,但在吸收率上却比不上牛奶,毕竟毛豆的草酸含量不低,会影响钙的吸收利用。

以往我们认为水煮可以大幅度地降低食物中的草酸含量,煮毛豆对降低草酸含量也有帮助。不过,有文献有提到,毛豆在这方面与其他蔬菜有些不同,炒毛豆去除草酸效果更明显,可溶性草酸去除率大于45%,总草酸去除率大于75%;而煮毛豆的可溶性草酸去除率为24%,总草酸去除率仅为4.3%。

所以,咱们平时不妨也试试炒毛豆。

5.钾和镁

毛豆的钾和镁含量都挺优秀的,分别高达478毫克/100克、70毫克/100克。其中钾含量是豌豆的1.4倍,更是大白菜的3.6倍,镁含量也比大多数常见蔬菜更高。

吃两把毛豆(约100克)就能分别满足一般人群每天钾和镁需求量的24%和21.2%。饮食中充足的钾摄入对高钠引起的高血压降压效果明显,镁的摄入量和高血压呈负相关,补充镁能使血管张力和血管紧张性下降,可帮助我们平稳血压。

6.锌

毛豆的锌含量为1.73毫克/100克,是豌豆的3.8倍,比大多数的蔬菜都高。充足的锌摄入,可以维持细胞膜的结构,维持免疫系统的正常功能,改善食欲。

7.硒

毛豆中的硒含量很丰富,高达2.48微克/100克,是补硒的好帮手。硒是人体必需的微量元素,参与调节甲状腺功能、新陈代谢、血液循环,也能维持正常的免疫功能。

另外,毛豆因尚未完全成熟且有荚的保护,未曾在太阳下曝晒过,所以其中的维生素C能更好的得以保存,含量还不错。《中国食物成分表》中的数据为27毫克/100克,有文献数据显示其含量为36.7毫克/100克,这含量都赶上橙子了,是黄豆芽的近3倍。

不过,毛豆不能生吃,需要经过烹调后才能食用,这就导致部分维生素C的损失,所以也别太指望吃它补充维生素C啦。

需要提醒的是:毛豆热量可不低,为131千卡/100克,相当于1小碗米饭了。如果想要控制体重和减肥,可别每天吃太多。



这样保鲜,冬天也能吃

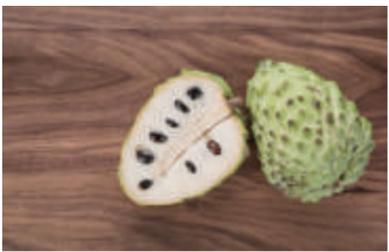
秋季是毛豆采收的旺季,这时候我们可以大饱口福,大部分菜豆类的最佳贮藏温度一般认为是8℃~10℃为宜,不过对于毛豆来说1℃~5℃为最佳保存温度,能贮藏至少半个月的时间。

但对于爱吃毛豆的朋友来说,就这两个月吃毛豆根本不过瘾。没关系,将毛豆漂烫后沥干水分,然后冷冻,这样即便是冬天,我们也依然能吃到美味可口又营养的毛豆啦。漂烫是冷冻蔬菜之前最常用的步骤,它不仅能达到杀菌、钝酶的效果,而且还能减少蔬菜表面的微生物数量,防止氧化、软化组织等。

有研究提到,与沸水漂烫毛豆相比,新鲜毛豆仁在微波炉700W下处理1分钟能更好地保留维生素C,也能更好地护色。如果想用热水焯,建议鲜毛豆在92℃~100℃的热水中焯烫80s~100s即可,不仅能更好地钝化酶的活性,而且口感好,没有豆腥味。

总结

毛豆好吃又营养,这样的美味可别错过了。煮毛豆的时候如果是冷水下锅,一般水开后继续煮5~10分钟就好,同时可以放点油和盐,煮好之后立即过凉水,这样能尽可能地保持毛豆的绿色。



释迦果富含膳食纤维和多种抗氧化剂

你有没有见过这样一种水果:表皮呈现出绿色或浅黄色,由许多凸起的圆形或椭圆形鳞片组成,身上像被绿色厚鳞片覆盖,整体看起来像是佛头。

没错,这就是释迦果。其貌不扬的外表下,释迦果里面隐藏着甜蜜多汁的果肉。

释迦果究竟有哪些营养价值?释迦果的种子又为什么不能吃呢?今天让我们来了解一下,这种令人好奇又神秘的水果吧。

什么是释迦果

释迦果,这个名字是不是听着就挺特别?它还有个学名,叫番荔枝。因为外形像释迦牟尼的头

型,所以被称为释迦果、释迦、佛头果。

其实,释迦果在我国各地拥有多样别称:广东潮汕称“林擒”,广西有“唛螺陀”“洋波罗”等。但对于很多北方人来说,可能没吃过释迦果。

释迦果的外形呈圆锥形或心脏形,就像个绿色的小刺猬,布满了一个个凸起的疙瘩。不过别被它的外表吓到,里面的果肉是乳白色,那叫一个香甜可口。

需要注意的是,虽然大多数人不会吃种子,但也有些人可能会把种子进行二次加工。不过,释迦果种子本身有毒,国外一些地区会将其磨碎用作杀虫剂,可见其毒性。



释迦果的营养很丰富

1.维生素C含量高

释迦果是维生素C的极佳来源,维生素C可以促进铁的吸收,帮助胶原蛋白合成。据美国农业部USDA数据,每100克释迦果中含有23.6毫克的维生素C,是苹果的5.9倍。此外,与柑橘类水果相比,释迦果的维生素C含量也毫不逊色。

2.富含膳食纤维

释迦果富含膳食纤维,有助于促进肠道蠕动,改善消化系统健康。每100克释迦果中含有约4.4克的膳食纤维,这对于维持肠道健康、预防便秘等具有重要作用。

释迦果的膳食纤维含量高于许多水果,比如释迦果的膳食纤维含量是香蕉的2.6倍,便秘了可以试试吃点释迦果等高纤维的水果。

3.含有多种矿物质

释迦果含有多种矿物质,包括钾、镁、钙等,这些矿物质对于维持人体正常生理功能至关重要。例如,每100g释迦果中含有约247毫克的钾(超过200mg在水果中算是比较高的水平),这对于维持心脏健康、调节血压等具有重要作用。

4.富含多种抗氧化剂

释迦果富含多种抗氧化剂,如类黄酮、硫酸多糖等,这些抗氧化剂有助于对抗自由基,保护细胞免受损伤,延缓衰老过程。虽然许多水果都含有抗氧化剂,但释迦果在抗氧化剂种类和含量上均表现出色。

5.能量糖比较高

虽然释迦果的营养很丰富,但和大多数热带水果一样,释迦果的热量和糖分都比较高,所以很多人吃了之后,感觉“胸得慌”。每100g释迦果含有94kcal的热量,以及23.6g的碳水化合物。这个含量不仅在水果中名列前茅,也要高于大部分热带水果。



如何挑选到好吃的释迦果

1.挑释迦果,得会看会摸会闻

首先,观察外观。释迦果的颜色应该是淡绿中带点微微黄,全黄可能意味着过熟,不黄可能又完全没熟。黑色或紫色的果子,代表可能不再新鲜,甚至可能已经腐烂。

接着,轻轻按压果实,感受其硬度。选择稍微硬实一些的,这样的释迦果更耐储存,也更适合长途运输。当然,如果你打算立即食用,那么选择稍微软一些的就也无妨。

最后,别忘了闻闻香气,新鲜的释迦果会散发出清新甜美的果香,让人垂涎欲滴。要是闻着没什么味道,那可能还不够熟。如果气味刺鼻或酸臭,那可能品质不好,不建议买。

2.保存释迦果,温度是关键

买回来的释迦果,别急着一股脑塞冰箱。要是刚买回来的比较硬,放在常温下等个一两天,变软就能吃啦。如果想尽快熟,可以把释迦果和香蕉放一起密封24小时,很快就会成熟。

如果买来的时候已经软了,建议立刻吃掉。但吃不完的,用保鲜膜包好放冰箱,能保存个3~5天。

3.吃释迦果,享受那份甜蜜

吃释迦果可是个享受的过程。你得等它熟透了,软乎乎的,这时候一刀切开,里面那乳白色的果肉看着就让人流口水。

直接吃的话,把成熟的释迦果去皮去籽,直接吃果肉,口感绵密软糯,就像冰激凌一样香甜细腻!还能做成果汁,把释迦果果肉放进榨汁机,加点牛奶制成奶昔,营养丰富又美味。做甜品也很棒,像释迦果冰淇淋、释迦果布丁、释迦果

蛋糕等等,能给甜品增添独特的风味。

吃释迦果,这3类人要注意

1.糖友高

不适合糖尿病朋友释迦的糖分高,含糖量20%以上,容易引发血糖波动。根据《中国糖尿病医学营养治疗指南》,糖尿病患者需严格控制总热量及糖类摄入。因此,糖友尽量不吃释迦果,如果实在想吃,务必注意食用量,最好作为血糖控制稳定时的少量加餐,并监测血糖变化,确保健康不受影响。

2.籽儿多

给宝宝吃要留心释迦每个果实可能有20~40颗种子,一般这些种子坚硬而有光泽,如果不慎吃到嘴里,可能会增加窒息风险。5岁以下的宝宝吞咽功能不完善,在给宝宝吃的时候,把籽儿剔除了再给宝宝。

3.含有违禁成分

运动员不能吃释迦果中微量的去甲乌药碱成分,虽然对普通人无碍,却可能成为运动员赛场外的一道“隐形关卡”。该成分在国际兴奋剂机构(WADA)的禁药列表中,可能导致运动员尿检呈阳性。依据WADA规定,运动员需严格避免摄入含有此类成分的食品,以免误服影响职业生涯。

对人体有益的蛋白质

说起蛋白质大家肯定不陌生,甚至耳熟能详。家里有病人吃鸡蛋、孕期增加鱼和瘦肉、儿童喝牛奶长大个儿……蛋白质在我们体内发挥了重要的生理功能。

补充蛋白质优先选择动物性食物和豆制品

人体所需的蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白。动物蛋白,多见于禽类和猪、牛、羊畜类等,鱼、虾、蟹等的蛋白质含量也很可观;而植物蛋白则常见于米、面等谷物及其制品和以豆腐等为代表的大豆及其制品。此外,蔬菜和水果虽然也含有蛋白质,但含量很少。所以,补充蛋白质优先选择动物性食物,植物性食物中的大豆及其制品比较靠谱。

完全蛋白 > 半完全蛋白 > 不完全蛋白

营养学中,按照必需氨基酸种类、数量和比例也把蛋白质分“三六九等”。

蛋白质中的优等生——完全蛋白,表现为必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当。这类蛋白质不但能维持成人的健康,还能促进儿童青少年的生长发育。常见于鸡蛋、牛奶、动物瘦肉组织、鱼、虾等。

蛋白质中的中等生——半完全蛋白,表现为必需氨基酸种类齐全,但有的数量不足,比例不适当。这类蛋白质说白了可以“保命”,但不能促进生长发育,如小麦中的麦胶蛋白。

蛋白质中的差等生——不完全蛋白,表现为所含必需氨基酸种类不全,光靠不完全蛋白作为膳食蛋白质来源时,既不能维持生命,也不能促进生长发育,妥妥的“废材”一个。这类蛋白质主要见于玉米中的玉米胶蛋白、动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白、豌豆中的豆球蛋白等。

所以,完全蛋白 > 半完全蛋白 > 不完全蛋白,优先选择完全蛋白来源的食物。

蛋白质是个好东西但不是越多越好

再好的蛋白质,没有一定“量”作为支撑,也是无稽之谈。中国营养学会推荐正常成年男性每天摄入蛋白质65g、女性55g,像孕妇、乳母、儿童青少年等蛋白质需求大户,可适量增加。

1.过多的动物性蛋白质的摄入,往往伴有较多的动物油脂和胆固醇摄入。
2.蛋白质摄入过多会加重肾脏负担。正常情况下,人体不储存蛋白质且必须将过多的蛋白质脱氨分解,氮则由尿排出体外。这一过程需要大量水分参与,会加重肾脏负担,若肾功能已经受损,危害更大。
3.过多的动物性蛋白摄入,容易产生骨质疏松症。会造成含硫氨基酸摄入过多,这样可加速骨骼中钙的丢失,产生骨质疏松症。
4.摄入蛋白质过多可能与一些癌症有关,尤其是结肠癌、乳腺癌、肾癌、胰腺癌和前列腺癌。
来源:人民网、光明网、科普中国等



声明

张翠花不慎将《中华人民共和国残疾人证》丢失,编号:14062219520609332442,现声明作废。

朔州市住房公积金缴存职工:

为进一步贯彻落实市委、市政府关于简政便民、优化服务的安排部署,提升群众办事便利度和满意度,创造公开透明、简政便民、流程要件精简的公积金服务环境,打造群众满意的住房公积金服务,维护缴存职工和缴存单位的合法权益,结合开展群众身边不正之风和腐败问题集中整治工作要求,朔州市住房公积金管理中心再次公告如下:

一、郑重声明

办理住房公积金业务无需任何费用;从未委托或授权任何第三方服务机构、中介公司、中介机构从事有偿代办、加急加价办理住房公积金等各项业务;如遇“黄牛”“黑中介”等违法违

规有偿代办的现象,请坚决抵制并立即举报。

二、市住房公积金业务办理流程

1.线下办理:个人携带真实合法的有效证件及相关材料前往业务窗口办理相关业务。市区可在市政大厅以及各服务网点办理,各县(市、区)可到县(市、区)管理处业务大厅办理缴存、提取、贷款、转移接续、“跨省通办”等各项公积金业务。
2.线上途径:关注微信公众号“朔州市住房公积金管理中心服务平台”、全国住房公积金小

程序(微信、支付宝)。可查询缴存状态、退休、支付房租、提前还本、冲还贷、异地转移接续等业务。

三、监督与提醒

1.如有职工以欺骗手段违法提取本人或者他人住房公积金账户内存储余额的,中心要求职工限期退回违法提取金额,并按照有关规定将其纳入公积金黑名单,一旦被列入黑名单则五年内不能办理公积金提取、贷款等相关业务,同时通报所在工作单位。
2.请警惕以各种名目收取费用和不法中介“代办”、“违法提取”骗局,避免上当受骗,轻则造成信息泄露,重则构成违法犯罪行为。朔州市住房公积金管理中心将配合公安机关和纪检监察部门严厉打击“黄牛”“黑中介”,凡提供的证明材料或要件一经核实属于造假,存在骗贷骗贷公积金非法行为的,中心将第一时间向公安机关报警并报送纪检监察部门处理。
3.朔州市住房公积金管理中心严禁任何干部职工参与“黄牛”“黑中介”非法活动,对不遵守

通告

中心规定,不按规定办事的,一经核实确认,将依纪依法从严处理。欢迎社会各界和广大群众对非法中介机构和个人利用虚假资料骗提住房公积金的行为进行监督举报,保障群众合法权益。

4.如您发现公积金领域“黄牛”“黑中介”线索,群众身边不正之风和腐败问题及破坏营商环境等问题,请通过以下方式进行举报:

举报电话:朔州市开发北路23号体育局办公大楼201
举报电话:0349-2022365 0349-12329
特此通告

朔州市住房公积金管理中心

2024年9月12日