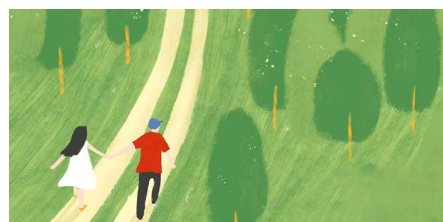


这种清凉主食热量低 但这几点要注意

为什么你经常因为小事生气



有时候,生气不是因为事大,而是背后有火大的情绪。你是不是也有这样的时刻:因为一点小事生气,一时没忍住,就爆发了情绪。可是事后想想,这件事其实很小,不明白自己为什么突然间情绪翻涌。

比如,爸妈知道你不爱吃香菜,却还是执意让你克服,你瞬间就没了胃口;朋友约好一起吃饭,临时有事来不了,你告诉自己没关系,心里却莫名冒火,就连自己出门,忘了带伞,被突如其来的小雨淋了,也会忍不住烦躁,生一通自己的气。

其实,有时候,让我们生气的不是事情有多大,而是情绪的“火”有点大。那些不受控制的坏情绪,其实在悄悄提醒你,该停下来,好好关心一下自己了。

所谓不值得生气的“小事”背后都有不被看见的情绪

其实,那些让你生气的“小事”,看似很小,背后却可能隐藏着长期积压的负面情绪,或者一直没有得到满足的精神需求。生气,不是矫情,而是流露。流露你被忽略的情绪缺口,流露没被看见的难过。

你因为伴侣忘了你的生日而生气,不是小气,是你渴望被偏爱、被惦记;你因为家人忽略你的意见而生气,不是强势,是你希望被尊重、被认可;你因为自己不小心打翻水杯而生气,不是暴躁,是你积压了太多压力,终会因为某次小的意外而崩溃。

所以,不要一味责备爱生气的自己。你生气,只是因为心底的那个缺口一直没有被填满,而某一刻的场景刚好戳中了你,才瞬间忍不住爆发。

生气的时候不要内耗 选择主动表达

如果你现在正在为一些小事生气,可以试试这些方法:

首先,绝对不赞成你独自生闷气。睡不着、内耗,这都是让自己的难过雪上加霜。

对于让你生气的“小事”,最好的方式,既不是忍,也不是吵,而是学会好好表达。不要总是闪烁其词,也不要一味宣泄情绪,这些都是无效沟通。

建议你迅速、坦诚、直接地说出自己的真实感受。比如,伴侣忘了帮你带东西,不要生闷气冷战,告诉对方:你忘了带我反复叮嘱的东西,我感到生气,因为我感觉你没有放在心上。这样做,既能让对方快速明了你的怒点,也能让自己的委屈得到释放。

和 爱生气的自己 和解 允许自己偶尔失序

与其总是纠结怎么才能不因为小事生气,不如先试着看清在情绪背后的自己。

很多时候为小事生气,不是你天生暴躁,而是因为你太在意,太渴望被爱、被尊重、被理解。

允许自己有情绪,允许自己偶尔通过生气,暴露内心的脆弱和敏感,这才是对自己真正的接纳。

当你允许自己偶尔失序,当你学会表达自己的感受,当你能够积极解决情绪背后的真需求,你的心态自然会越来越平和从容。

(来源:人民日报 微信公众号《夜读》为什么你经常因为小事生气)

入夏后,伴随着气温逐渐回升的,还有大众对减脂的热情。因此,凉皮就成为了很多人的吃饭首选。其实不考虑高热量的酱料,凉皮确实是代替主食的一种选择,因为它的热量够低。但用凉皮替代主食时,还有一些其他需要注意的地方。

凉皮“面粉”变身术

凉皮最基本的做法,仅需面粉和水。面粉和成面团,在水里反复漂洗,让淀粉溶入水中,剩下一团软韧的网状筋,主要成分是结合成海绵状网络结构的小麦蛋白。洗面水沉淀成糊状,将面糊薄薄地摊在特制的平底金属盘里蒸熟,淀粉糊化凝固,形成的“薄皮”就是凉皮。

面筋当然不能浪费,将它蒸熟切块,正好放在凉皮里做配菜,二者本是同根生,面筋多孔的质地吸足料汁后更有滋味。

不少人对凉皮的口感情有独钟,觉得和面条不一样,这和凉皮里的淀粉特性有关。淀粉是多糖类物质,在水和高温的共同作用下,会形成黏稠的胶体。随着温度的降低,胶体分子形成网状结构,并锁住水分子,形成淀粉凝胶。因此,凉皮和同样用淀粉为主要材料制作的凉粉,都有半透明

凉皮代替主食的优劣势

知道了凉皮的制作原理后,不难发现,它的成分比较单一,基本只有淀粉,虽然也有热量,但凉皮中的水分拉低了它的热量密度。

但是,在营养均衡方面,凉皮并不具备优势。尽管凉皮来自面粉,但制作过程中的水洗、加碱等程序让面粉中的可溶性B族维生素、矿物质等成分严重损失,搭配凉皮的水面筋虽有23.5克/100克的蛋白质含量,但凉皮里放的面筋量有限,并且面筋所含的植物蛋白与人体所需的必需氨基酸比例还有差距。另外凉皮里加的蔬菜量一般也过少。

所以,为了减脂只吃凉皮的话,尽管摄入的热量确实降了,但营养却不够。因此在以凉皮作为主食的时候,还要额外准备绿叶蔬菜和鸡蛋、肉等优质蛋白,不能每天只吃凉皮。

吃凉皮时还需要注意这一点

除了营养和热量方面的问题,市售凉皮不可忽视的还有卫生风险。凉皮往往在常温下敞开放置,增大了

污染风险,让看似干净的凉皮成为大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等致病细菌大量繁殖的温床。

但在细菌污染的风险里,最危险的莫过于米酵菌酸中毒。近年来,全国多地发生过米酵菌酸中毒致人死亡事件,米酵菌酸是唐菖蒲伯克霍尔德菌的有毒代谢产物,只需1毫克即可致命,高温高压也难以将它分解,致死率较高。由于制作凉皮的过程中往往会经历较长时间的潮湿环境,如果卫生条件较差,就为椰毒假单胞菌提供了繁殖空间,受米酵菌酸污染的凉皮无色无味,令食用者难以判断,进一步增加了中毒的几率。

因此,凉皮爱好者除了要重视营养搭配,还要注意提升食品安全意识,在正规餐厅食用凉皮,外带回家的凉皮最好一次吃完,避免存放过程中细菌含量超标。如果在家里自制凉皮,要注意制作环境的卫生。

(来源:科普中国 微信公众号作者 李潇)



别让“小症状”掩盖“大问题” 年轻人咳嗽胸闷可能是心脏在求救

日前,32岁的小张(化名)持续咳嗽、胸闷2周,以为是普通感冒,自行服药却不见好转。后在诊所静脉输液治疗1周后胸闷症状反而加重,遂来市中医院就诊。经检查,小张心脏超声检查提示左心收缩功能EF20.6%(正常50%以上),左心室舒张末内径73.2mm(正常小于55mm),最终被确诊为扩张型心肌病引发的心力衰竭。

经过心内科医生的中西医结合规范化心衰诊治,小张咳嗽、胸闷症状很快缓解,3个月后复查心脏超声心功能明显改善,长期规律服药治疗,胸闷症状未再有发作。

相关链接

为什么咳嗽会与心脏有关

当心脏功能减退(如心力衰竭时),肺部淤血可能刺激气道,引发持续性干咳,尤其在平躺时加重。同时伴随以下症状需高度警惕:

- 1.活动后气短、乏力
- 2.夜间阵发性呼吸困难
- 3.下肢水肿或体重莫名增加

扩张型心肌病:

隐匿的“青年杀手”

扩张型心肌病是一种以心脏扩大、收缩功能减弱为特征的疾病,初

期症状轻微,易被误认为疲劳或呼吸道感染。若不及时干预,可能引发猝死等严重后果。

建议

长期咳嗽(>2周)伴胸闷,务必做心脏彩超+BNP检查;有家族心脏病史、长期熬夜/高血压人群建议定期心功能筛查;确诊后需严格遵医嘱用药,部分患者需植入起搏器治疗。

通讯员 董浩男



连续两周每天吃3粒葡萄 皮肤就会发生变化

临床试验已经表明,吃葡萄可以帮助大约30%至50%的人提高皮肤对紫外线的抵抗能力。近日发表于《ACS营养科学》的一项研究指出,葡萄对皮肤健康的益处可能要比广泛得多,并且可能对所有人产生影响。

在这项研究中,志愿者连续两周每天摄入3份整粒葡萄。随后,研究人员分析了参与者吃葡萄前后的皮肤基因表达情况,无论他们是否暴露在低剂量的紫外线辐射下。

个体之间以及同一个体的基因表达都存在显著差异。在研究开始时,每位参与者皮肤中的基因活性模式都是独一无二的。

然而在食用葡萄后,这些模式发生了变化,并且在暴露于紫外线照射后也发生了变化。此外,当食用葡萄与紫外线照射相结合时,这些基因模式还出现了新的变化。

尽管每位参与者的反应各不相同,但研究人员观察到,食用葡萄改变了所有受试者的基因表达。

在分析数据后,研究人员确定了

与食用葡萄相关的常见生物学效应。基因活性的变化表明角质化过程有所增强,后者有助于形成皮肤的外层保护屏障,以抵御环境损害。

研究人员还测量了暴露于低剂量紫外线辐射后,皮肤中的氧化应激标志物丙二醛的水平。结果显示,食用葡萄的参与者皮肤中的这种标志物水平较低,表明皮肤中的氧化应激减少了。

(来源:中国科学报 微信公众号《连续两周每天吃3粒葡萄,皮肤就会发生变化》)