

勤俭持家

主妇经

育儿宝典

# 选对食油 健康长寿

营养学家经过对中国居民膳食结构的研究分析表明,中国人长期、大量的食用单一油种的习惯,并非健康之道。如何合理的选择食用油已经成为人们日益关心的问题。

### 维A油:色拉油升级版

目前很多食用油都大打维A、维E标识,其实这些油都属于传统大豆色拉油的升级版,通过在食用油中添加微量元素的方式来丰富油品的营养成分。维生素A是油溶性物质,在油内适当强化该营养元素,能促进儿童生长和骨骼发育,维生素E则可以作为天然抗氧化剂来保护维生素A。

### 橄榄油:营养价值最高

橄榄油是最常见的精品油,属于西方“舶来品”。目前也是很多都市现代家庭以及海归族最青睐的家用油。橄榄油中还含有对心血管健康有益的角鲨烯、谷固醇及丰富的维生素A、D、E、K和胡萝卜素等脂溶性维生素及抗氧化物,可为人体提供多种常量元素、微量元素和维生素。尤其是老年人和发育中的青少年,可以有助于防治中老年动脉硬化、心血管疾病、糖尿病和增强青少年身体机能。另外,其富含的维生素对于年轻女士也有一定的调理护肤功效。

### 核桃油:α-亚麻酸之王

核桃油是继橄榄油之后兴起的一款新型健康油,其中人体必需脂肪酸--亚麻酸的含量达7.9%,是自然界中α-亚麻酸含量最高的植物油。同时,核桃油中的磷脂含量丰富,能增加细胞活性,促进儿童神经系统、骨骼和大脑发育。其中的多不饱和脂肪酸比例与母乳相似,极易被人体吸收。

### 红花籽油:血管清道夫

红花籽油是已知的食用油中含必需脂肪酸(亚油酸)量最高的,达80%左右。它能起到防止人体血清胆固醇在血管壁里沉积、防治动脉粥样硬化及高胆固醇血症的医疗保健效果。同时,红花籽油中还含有丰富的维生素E,其含量为1000mg/100g,是所有植物油中最高的。

适宜患高血压、高血脂、高胆固醇的“三高”人群。

### 茶籽油:有益抗癌

茶籽油含有橄榄油所没有的特定生理活性物质茶多酚和山茶甙(即茶皂甙),对降低胆固醇和抗癌有益。(新欣)



为您支招

## 巧用微波炉

## 保鲜蔬菜

将新鲜的蔬菜放在微波炉内,利用小火加热,直到蔬菜一面收缩呈干状,并略带中软性,出炉冷却后用塑料袋包装密封好即可。这样便可以保存较长时间,用的时候用水泡一下,就可以烹调食用了。这种处理方法,不仅能保持新鲜时的营养价值,而且还能保持原来的风味。(王飞)

# 家有勤快老公, 我懒,我乐



老公的勤快不是我调教出来的,是我认识他之前就具有的美好品质之一。和他结婚最重要的原因就是:勤快,体贴。其它的我也实在想不出来他还有什么能拿得出手的了。

没结婚的时候,出去吃饭,我从没有自己去拿筷子什么的,都是他给我拿好筷子擦干净,把水给我倒上,连续加满等等都不需要我说什么,似乎一切都是很自然的事。

怀孕的时候,给我系鞋带,给我弄好牙刷和洗脸水,做好吃的饭菜,跑好远买来我突发奇想想吃的零食。出差很远的地方,有时深更半夜和人家拼车回家,一般到家的时候大都是深夜12点或凌晨1点了。

孩子出生后,忙忙忙后的,洗尿布,给女儿洗澡,洗衣服拖地,夜间女儿醒了先起来的也是他。

这一切,我都看在眼里记在心上,心里还是很感激的。

看到这里,大家千万别把我老公想得太好,以为他任劳任怨,就是干活的主。其实这些也都是他在家的时候做的,因为他在外的时候多啊。所以,更多的事我是在做。

不过,我是真的懒。又遇到这样的可以依赖的老公,就愈发的懒得理所当然了。

出差回家的老公,我会特意做上一顿饭菜等着他回到家洗

手就可以吃上热热的饭菜(只能保证是热的不能保证好吃),老公高兴得吃着说难得吃老婆做的饭我要多吃点,出去都是在外面吃饭哪有家里的饭香啊。然后接下来两天的饭菜就都是他做了。谁让他觉得他做的比我做的好吃呢?他做饭的时候我一般都殷勤地时刻往前凑凑,问有什么要帮忙的吗。老公有时会说给我剥个蒜吧,大多数时候都是说不用了,你去看电视吧。我好幸福啊。我特别没良心的是有了孩子后都是老公还在做饭我和女儿就已经先吃上了,即使我坚持要等他一起吃老公总是说你们先吃别等我要不凉了。老公经常会花一两个小时的时间精心为我们准备一顿午餐。

过年在婆婆家的时候,我一般是啥都不用做的。特别是有了孩子,更有了不做事的护身符。最要命的是在他家里我从没有叠过一次被子,都是我老公等我起床后立马收拾好。谁让他叠的既好又快呢。

老公虽然是我们在一起的时候也算是言谈幽默,但是从不说不肉麻的话。即使我说了他也会说,不嫌肉麻。不过,我坚信,没有人不喜欢温柔体贴的话,我常发短信给他:今天降温了,你带的衣服够吗?我想你了老公。我好想你在你身边啊,呵呵。我相信虽然老公没有说什么,但心里

肯定是有感觉的。

过年前,老公感冒发烧,本来打算去买过年的新衣服,结果也没能去成。所有采购任务就摊到我身上了,虽然下着雪,我义无反顾跑向商场,买回老公原来看上因为很贵他没舍得买的衣服。回家后还煮了姜茶给他端到床边。我估摸着把他感动得不轻。

老公唯一的缺点就是赚钱不多花钱太多,以前经常为这和他吵架,老觉得他不把家放在心上,后来也渐渐感觉到,其实他心里是苦的,只是很少向我说起,怕我为他担心。他心里是一直在想着赚更多的钱来改善我们的生活,而且一直在努力着。相信他一定会有所成绩的,目前也不要给他太大的压力了,来自他自己的压力已经够大的了。

日子就这样平淡地过着,有过感动,有过争吵,虽然不是经常在一起。但我们的心的心已渐渐靠近。有一次,老公打电话来说他现在在舟山,正在船上,微风和着海水抚过脸颊,海与天相接真是人间仙境,说有机会一定带我一起去玩玩。前几天周末的清晨老公又打来电话,我想问他有什么事,他笑嘻嘻的说,我今天周末起个大早,想看看你是不是还在床上,晕,就为这个。只是我自己心里在想,身处仙境想到的人是我,早上起来想到的人是我。这就是爱啊。其他的我还计较什么呢?

我们都有各自的生活圈子,我对他干涉不多,他也是一直在支持着我。只是我们互相心中有你,就够了。(李华)

# 影响 宝宝智力 疾病大公开



并非所有的疾病都会影响宝宝的智力发育,但妈妈们也不能掉以轻心,也确有不少疾病会影响到孩子的智力。对妈妈们来说,最主要的还是应及时让孩子就医治疗,以减少

疾病带来的坏影响。

弱小的宝宝总不时生一些小病,妈妈们担心了:“发高烧会不会把孩子的脑子烧坏?吃消炎药会不会影响孩子的大脑发育?”

其实,并非所有的疾病都会影响宝宝的智力发育,但妈妈们也不能掉以轻心,也确有不少疾病会影响到孩子的智力。对妈妈们来说,最主要的还是应及时让孩子就医治疗,以减少疾病带来的坏影响。

### 百日咳

孩子咳个不停,虽然吃了许多药可就是不见好,而且似乎还有逐渐加重的倾向。这种疾病如不及时进行治疗,很可能会引起百日咳脑病,从而出现癫痫、智力减退、脑水肿等症状。

预防措施:注意防寒保暖,别让孩子与有百日咳嫌疑的孩子接触,也可以到医院去注射相关的免疫针。

### 中毒细菌型痢疾

这是3~5岁的孩子较容易得的一种病。有发高烧、昏迷、抽搐等症状。由于细菌产生的毒素会直接损害神经系统,刺激脑组织,所以常常会导致孩子大脑缺氧,从而影响智力。

预防措施:补充足够的维生素,增强免疫力。一旦患病,应注意降温,补充氧气,以减轻缺氧对孩子大脑的影响。

### 破伤风

由于破伤风杆菌不仅会引起肌肉紧张,影响运动神经的发展,还可能会使组织坏死,心肌损伤,从而导致智力发育受到影响,所以预防破伤风对孩子的身心健康非常重要。一旦发生,主要的缓解措施是彻底清洗创口,并遵照医嘱,注射破伤风抗毒素。

### 糖尿病

有一项调查表明,由于营养过剩,现在越来越多的孩子患上了成人病,糖尿病就是其中的一项。这是一种由于胰岛素分泌不足所引起的糖代谢紊乱疾病。许多患病儿童有夜间尿多或尿床的症状,容易影响脑细胞发育。

预防措施:妈妈要帮助孩子合理饮食,尤其对糖果和甜食要严格控制。

### 结膜炎

俗称“红眼睛”,是一种孩子经常会得的眼部传染病,只要是由于受到细菌、病毒的感染,或眼睛中不慎落入灰尘和异物等原因造成的。这种疾病看似并不严重,实际上如果不及时医治的话,细菌或病毒还会进一步侵袭大脑,从而造成对智力的影响。

预防措施:一旦孩子患病就应马上隔离治疗,同时注意不要让孩子揉搓患病的眼睛。(李婷)



女性健康

# 年轻女性 警惕“亚健康”状态

失眠、恶心、心悸、浮肿、气喘,这些似病非病的状态被医学界称为“亚健康”状态或“第三状态”。

从医学心理学角度讲,这些症状的产生可能是由于繁多的社会信息刺激,使人的交感神经长期处于兴奋状态而引起了身体亢奋,久而久之,两种神经的配合失调,从而形成“亚健康”的病理基础。由于是神经功能方面的问题,尚没有引起内脏的器质性变化,所以医院的常规检查中往往很难发现。但从另一方面讲,这也可能是高血压、心脏病等心血管类疾病的前兆,所以决不应该掉以轻心——在快节奏的当今社会里,像高血压、心脏病等疾病已不再是中老年人的专利,30多岁甚至十八九岁的年轻人都有可能成为心血管疾病患者。因此,预防保健对于年轻人同样意义重大。

作为世界5大死因中的第一大杀手,每年有26%-63%的男性和31%-70%的女性死于心血管疾病,这一状况引起了世界医学界的广泛关注和研究。医学专家们在“合理膳食,禁烟限酒,保证运动”等常规保健措



施外,专门针对女性的心理生理特点,提出了一些实用的保健建议。

1、稳定情绪:要注意心理平衡,情绪稳定,心胸豁达,防止过激情绪。

年轻的办公室女性应学习在繁忙工作中保持坦然平静的心态能力,不要人为地把工作压力塞进身体里,令内脏和神经系统也不得安宁。

2、防止便秘:冠心病或高血压病人应注意保持大便通畅,注意经常饮水,养成定时排便习惯。

很多办公室女性会因长时间坐着工作,工作时忘记摄入足够的水及内分泌等原因而形成便秘的习惯。其实便秘对于心血管病人是非常危险的事,患者在排便时犯病的几率高于其它时间。

3、少说为佳:有资料表明,高血压病人讲话半分钟,即可使血压增高,使心肌耗氧量增加而发生心悸,所以不宜说话过多。

唠叨似乎能令女性感到压力排解的舒畅,但说话却令心脏负担增加,所以,即使你在工作中感到十分焦虑烦躁也不要尝试长篇大论,喋喋不休地大讲你的麻烦,也许会给你的心脏带来更大的麻烦。

4、防寒保暖:寒冷季节,心脏病病人需注意防寒保暖,寒冷刺激会使冠状动脉发生痉挛,血液淤滞,血流缓慢,引起心悸。

爱美的女孩子们总是希望有机会向别人显示自己优美的身段,即使在冬季她们也不太愿意穿太厚重的衣物。但是很不幸,寒冷刺激会使心脏不适加剧,如果你已有过心慌、胸闷、恶心等症那就更要小心不要让心脏着凉。(方玉)