

果蔬干竟是“热量刺客”？

不要再被“健康零食”背刺了

近年来，果蔬干因其酥脆口感和“健康不胖”的宣传悄然走红，成为众多“减肥族”的健康零食首选。然而，这类零食其实暗藏能量陷阱，可能会悄悄阻碍你的减肥计划。

果蔬干的能量可能超乎你的想象

果蔬干的主要加工方法是干制脱水，包括自然晾晒、热风干燥、真空冷冻干燥、真空低温油浴干燥和微波干燥等多种方式。其中，采用“真空低温油浴技术”制作的果

蔬干，其能量可能超乎你的想象。这种方式制作出来的果蔬干，虽然营养成分损失不多，但脂肪含量却不低。基本上，吃掉100克左右这种

果蔬干，就能占到人体热量摄入参考值的约25%。

如果把这种果蔬干当成低负担的小零食来吃，一不小心就可能成了“增肥利器”。

识别低温油浴制成果蔬干的小技巧

1. 油炸脱水的果蔬干往往表面略带光泽，摸起来稍微硬实。2. 泡水之后水面往往会泛起油花。3. 查看配料表：使用油炸脱水的果蔬干配料表上会出现植物油。

别被商家忽悠！小心“健康零食”的背刺

不单是果蔬干这一种零食，许多商家宣传“低负担放心吃”的小零食，背后都藏着“热量陷阱”。

坚果麦片：“健康外衣”下藏着高热量

虽然坚果麦片的营养价值相对较高，含有丰富的维生素、膳食纤维、蛋白质等营养成分，但坚果

的油脂含量高、能量不容小觑。建议每日坚果摄入量控制在约10—20克。

0蔗糖≠0糖！不要被标签骗了
面对市面标榜“0蔗糖、0脂肪”的饮料零食，千万不可盲目选择。蔗糖仅是糖类的一种，很多零食虽然没有添加蔗糖，但为了保证口味，

往往会加入甜味剂或是代糖，最终的糖分摄入量并没有很低。

高蛋白零食的“成分迷雾”
一些主打“高蛋白”的零食，为了让口感更好，往往会添加大量的盐和油。过多的盐分摄入会增加身体的负担，而过量的油脂则会让热量飙升。

零食怎么选才健康？

想要避开“健康零食”中的陷阱，不要盲信商家的宣传语，学会看配料表和营养成分表才是关键。

配料表的排序是按照含量从高到低排列的。如果白砂糖、糖浆、氢化植物油等不健康成分排在前面，即使包装上写着“健康”“养生”等字样，也要谨慎选择。

营养成分表中，重点关注热量、脂肪、碳水化合物和钠的含量。尽量选择热量低、脂肪含量少、碳水化合物、钠含量适中的零食。

管住自己的嘴，零食适量吃。要实现健康生活，均衡饮食和规律的生活方式至关重要。零食可以适量吃，但最重要的永远是适量。

从今天起，管好自己的嘴，做健康的主人！

来源：央视新闻客户端

吃饭时出现这3个信号

说明你在悄悄变老

衰老是每个人不可避免的自然过程，它带来的不仅仅是皱纹和白发这些外在的变化，还有许多我们可能未曾注意到的内在信号。尤其是在吃饭时，出现“没滋味”“没胃口”“咽得费劲”这3个“信号”，说明我们正在悄悄变老。

吃饭“没滋味”，总想加料

随着年龄增长，人的味觉会日益变得迟钝，过去觉得很辣、很咸的食物，如今也能接受。

研究发现，人的味觉从60岁左右开始逐渐下降，70岁以上的老年人则退化得更加明显。

60岁以上的人对食盐、蔗糖感知阈值比20到40岁的人高1.5—2.2倍。

所以，到了一定年纪，如果你发现自己或家人味觉的灵敏度正在降低，这可能是衰老的一个信号。

吃饭“没胃口”，吃两口就饱

食欲减退、消化变弱也是衰老

的一个明显表现。很多人到了一定年纪后，发现自己吃什么都不香，以前非常喜欢吃食物，如今吃起来也感觉索然无味，甚至有些人还会出现厌食、食量减少的情况。

“人老肠先衰”，随着年龄的增加，代谢速度变慢，肠道功能也在下降和衰老。2022年，《细胞》杂志发表一篇重磅研究《衰老的12大标志》指出，肠道微生物失调是衰老的一个重要标志。

“肠道的年龄”也会影响人体老化的程度。肠道年轻有利于肠内营养物质的消化和吸收，也有利于废物的排出。而肠道老化，会导致食物的消化吸收不能正常进行。



吃东西总想加料，是味觉退化、口味变重的表现 现代快报资料图片

吃饭“咽得费劲”，总想喝水

很多上了年纪的人总感觉口干难受、嘴里发黏，怎么喝水也不管用。这是因为随着年龄增加，唾液分泌会减少。

中华口腔医学会发布的《唾液减少患者口腔疾病治疗和管理的

专家共识[2024]》中就指出，年龄增加是导致唾液减少的因素之一。

随着年龄增加，唾液腺的结构和功能会发生改变，如唾液腺组织萎缩等，导致唾液分泌量减少。

需要注意的是，部分患者顽固的口干口黏，还需要就医，排除病理情况。

面对衰老，做好这四件事

保持好心情

情绪状态及其所伴随的生理反应会影响免疫系统的功能，积极的情绪状态会增强免疫系统的功能，而消极的情绪状态则会减弱免疫系统的功能。因此，保持好心情是延缓衰老的重要一环。可以通过丰富自己的生活、多交朋友、帮助他人、学会适时放手向前看以及培养幽默感等方式来改善心情。

坚持运动

运动的方式和形式多种多样，不必拘泥于形式，可以选择适合自己的锻炼方式，如散步、太极拳或八段锦等。关键是坚持，千万不要荒废了自己的身体。

注意饮食健康

重质也要重量。每个人都或多或少对食物有所偏爱，所以要注

意控制量。

特别是对于偏爱高盐、高糖或高脂肪食物的人来说，尽量减少食盐、脂肪和含糖食物的摄入，保持均衡的饮食结构。

睡眠很关键

在衰老的路上，睡眠的问题可能会越来越严重。人眠困难时，可以试试睡眠刺激控制的方法：

建议上床后尽量不要做与睡

觉不相关的事情，比如看书、看手机、吃东西以及思考事情。

如果躺在床上超过20分钟没睡着，那就起床离开卧室，做一些让自己放松的事情，比如做做按摩、用热水泡泡脚、听听轻松的音乐或想一想让自己快乐的事。总而言之就是要让自己放松，等有困意了再回到床上睡觉。

据 CCTV 生活圈

洗完衣服后的这个动作可能引发多种疾病

要说使用频率最高的家用电器，洗衣机一定榜上有名。但如果使用或者保养不当，洗衣机会成为“细菌培养皿”。中国家用电器研究院健康家电分析测试中心主任鲁建国介绍，不当的使用习惯可能导致皮肤过敏、咳嗽、鼻炎等多种健康问题。

洗衣机是怎么变脏的？

洗衣机洗涤筒和外筒之间有间隙，内筒壁有许多进出水的小孔。洗涤时，绒毛、碎屑等污渍，会通过小孔附着在夹层及排水系统部件中。日积月累加上环境潮湿，细菌在此处滋生较快，洗涤时附着在衣物上，可能引发多种疾病。

洗衣机进水管处常年有水，细菌和霉菌会在潮湿的管壁上大量生长，也容易通过水流进入洗衣机，污染内环境。

一项北京家用全自动洗衣机的微生物污染状况调查发现，洗衣机洗涤水样中存在17种细菌。

上海市疾控中心抽样曾抽查了128台使用半年以上的洗衣机，结果显示，洗衣机洗涤桶内槽中的霉菌检出率为60.2%，细菌总数检出率为81.3%，总大肠菌群检出率高达100%，有54.7%的洗衣机同时含有以上三种菌类。

洗衣机用完，不要马上关盖

很多人取出洗完的衣服，顺手就关上了洗衣机盖子，甚至用布罩罩上。这个动作容易让洗衣机变“细菌窝”。

这是因为每次使用后，洗衣机内筒都会有少量积水，容易滋生各种细菌及微生物。盖上盖子本身就不利于水分蒸发，再加上罩子，更容易滋生细菌。

洗完衣服后应立即晾晒，及时排空洗衣机中的水，并建议打开盖子通风30分钟至1小时，干燥后再盖上。在炎热潮湿的季节，应延长通风时间。同时，进水管和排水管也要及时清洗，去除残留污水。

洗衣机不干净可能引发多种疾病

洗衣机一旦细菌、霉菌滋生，不但洗不干净衣服，还会增加某些疾病的患病风险。

细菌残留在衣物上，会引发皮肤瘙痒或过敏现象，免疫力低下的小孩、老人尤其要当心。

霉菌也是重要的过敏原，会诱发呼吸系统疾病，如咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎、鼻炎、霉菌性肺炎等。

此外，洗衣机水的温度一般在20℃左右，是真菌繁殖适宜的温度。比如感染红色毛癣菌会导致股癣、脚气。类似的还有白色念珠菌，在身体免疫功能下降或局部菌群失调等特定的情况下可能引发霉菌性阴道炎。

如何保养洗衣机？

为了避免洗衣机变成“脏衣机”，日常使用要注意以下几点。

定期清洁：建议每个月清洁一次洗衣机，换季或洗衣频繁时可适当增加频次。市场上有专门的洗衣机清洁剂，有些洗衣机自带清洁功能，可根据说明书操作。每次清洁时最好把过滤盒拆下来清洗一下。有条件的可以每年拆机清理一次。

洗衣把握好力度、时间：洗衣力度并非越大越好，适当的转速即可去除污垢。洗涤时间也不宜过长，可先浸泡后用清洁剂洗局部污渍。 据生命时报微信公众号