

纯牛奶、酸奶,选哪个好?

范志红

以前多次说过,牛奶有什么类型,应当如何选择?酸奶有什么类型,和乳饮料有什么区别,如何选择?

但是还有很多朋友困惑地问:纯牛奶和酸奶,应当怎么选呢?

前者没糖,后者有糖,是不是喝纯牛奶更好?可是又听说酸奶好像更好些。

我们先要明确,市场上需要冷藏的原味牛奶叫做巴氏奶,不需要冷藏的盒装原味牛奶盒子上都印着“纯牛奶”三个字。

巴氏奶和纯牛奶的原料就是牛奶,是不许可加入任何不是牛奶来源配料的(在标准范围内,增减牛奶蛋白和牛奶脂肪含量不在禁止之列)。其中也包括酶水解去掉乳糖制成的低乳糖牛奶。

还有一些牛奶添加了不超过20%的糖和其他配料,如麦精、巧克力、可可粉、果汁、谷物、香精、增稠剂、可溶性膳食纤维(如聚葡萄糖和菊糖等)。它们叫做调制奶,都是不需要冷藏的产品。

酸奶也分为两类:一类是纯的酸奶,或者叫酸乳、发酵乳。它是牛奶、糖(或无糖)、乳酸菌种和增稠剂(或无增稠剂)发酵而成的产品,是原味;另一类是调味酸乳,加入了果汁、果粒、谷物、椰果等,通常含糖量也高于原味的酸奶。

购买选择的时候先要明白两件事:

1你能吃什么

如果你有乳糖不耐受,适合买低乳糖牛奶,或者各种酸奶。

如果你屋里没有冰箱,或者打算带在旅途上

喝,那你就没法买需要冷藏的巴氏奶,只能买盒装的纯牛奶和调制奶。酸奶可以买,但要在一天之内喝掉。

如果你有奶类蛋白慢性过敏,那么牛奶酸奶都不能吃。

如果你喝牛奶就长痘痘,那么纯牛奶就别喝了。酸奶不一定会长痘痘,但因人而异,最好试试。如果喝酸奶也长,那就不要喝了。

如果你有细菌性食物中毒,或者有慢性肠炎,那么你适合喝暖到体温的酸奶,但不适合喝牛奶。牛奶在这种情况下会促进腹泻。

如果你有高尿酸血症,要严控嘌呤摄入量,那么牛奶嘌呤含量极低基本上可以忽略,发酵成酸奶之后有细菌,嘌呤含量上升,所以牛奶更好些。

如果你这些情况都没有,那么随便哪种都可以。

2你想要什么

如果你喝奶的意义是补钙,那么牛奶和酸奶都可以。很多产品没有标注含量,但你可以选择蛋白质相对较高的产品。因为钙含量和乳蛋白含量通常成正比。不要担心酸奶蛋白质比牛奶低。因为酸奶中的钙利用率高,乳酸和乳酸菌的存在有利矿物质的吸收利用,所以酸奶对供应钙的效果不逊色于牛奶。

如果你喝奶是为了补B族维生素,那么牛奶酸奶的差别也不大。原味酸奶虽然加了点糖,稀释了维生素,但经过乳酸菌发酵,会增加B族维生素的含量,最终维生素方面的营养价值不比牛奶差。

如果你想要的是补蛋白质,牛奶通常略高于调味酸奶,差百分之零点几而已(一个是3.1%起,一个是2.3%起)。不过,也有额外添加乳清蛋白的高蛋白含量酸奶。具体选哪个,好好看看产品包装上的营养成分表,挑选同类产品蛋白质相对较高的产品就可以了。

如果你想要的是预防慢性病的保健效果,那么酸奶略好些。国际上多项研究发现,同样热量摄入情况下,酸奶比牛奶更有利于预防肥胖和糖尿病。但问题在于,加的糖越多,在达到同样营养效果时,附着进去的糖就越多,发胖的效果越强。所以,无需选低脂,选“碳水化合物”含量低的酸奶最为理想。

如果你想要的是乳酸菌带来的保健效果,比如有利通畅,有利消化之类,酸奶自然会更好一些。即使没有嗜酸乳杆菌和双歧杆菌之类特殊保健菌种,酸奶中普普通通的保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌不会定制于人类肠道,一过性的健康作用也还是多少有点的。

所以,综合来说,糖含量较低(营养成分表中碳水化合物数据低)、甜味较淡的活菌原味酸奶是最有利健康的乳制品选择。其次是巴氏奶,纯牛奶和糖多点的酸奶。优先选蛋白质较高的产品为好。需要冷藏的巴氏奶又优于室温长保质期的纯牛奶。具体可以按照不同人需求的具体情况来选择。

当然,还要考虑口味、方便性、性价比等这些就不在我们的讨论范围中了。



社保卡有什么用、怎么用

现在几乎人手一张社保卡,但是,你真的知道社保卡如何使用吗?要查询、修改社保卡内的信息该怎么办?快来看看!

01 社保卡的发放范围:

所有参加城镇职工和城镇居民医疗保险的参保人。

02 社保卡如何发放:

社保卡制作完成后逐级下发,先由卡服务商发送到社保中心,由区县社保中心负责通知参保单位到区县社保中心或到指定地点领取,参保单位领取后发放给个人。

03 领到卡后,发现卡面信息有误怎么办:

持卡人应通过单位将社保卡与身份证复印件交回区县社保中心,由社保中心联系相关部门进行统一制卡。如果照片与本人不符,需要同时提交符合二代身份证要求的一寸、免冠、彩色、白底照片一张。搭载金融功能的社保卡在交回社保中心的同时,需领取信息有误人员的《领卡证明》。

04 社保卡有什么用途:

社保卡主要功能是持卡就医、实时结算。加载金融功能的社保卡还具有储蓄卡功能。

05 什么是实时结算:

是指持卡就医时只需支付应由个人负担的医疗费用,不用全额垫付医疗费。

06 如何激活社保卡:

持卡到具备卡结算功能的定点医院就医,首次成功使用即可激活医保功能。搭载金融功能的社保卡,金融功能需要到银行的营业网点激活。

07 社保卡就医使用方法:

持卡就医仍以医保手册选定的定点医疗机构为准,以及其他不用选为定点也能报销的A类医保医院、专科医院、中医医院等。

就医不带卡不能报销。到定点医疗机构就医,必须出示医保卡。未出示医保卡的,所发生费用由个人全额负担,医保基金不能支付。

交费时,需将社保卡和缴费单据一起交给结算人员。缴纳个人自付、自费部分费用。

拿到结算单据后,核对单据上的各项内容,收回社保卡。

08 社保卡内有哪些信息:

18项参保信息和门诊费用累计以及住院费用累计信息。(18项参保信息包括:社保卡卡号、社会保障号、医保手册号、姓名、性别、出生日期、民族、险种类别、参保人员类型、隶属关系、军残等级、转诊医院、转诊时限、特殊病定点医院、定额管理生效日期、SARS标识、享受补充医疗保险标识、医疗激活标识)

09 如何查询社保卡内信息:

社保卡社保信息,可持卡到卡服务网点由工作人员帮助查询或持卡在自助终端机电子触摸屏上自助查询。社保卡金融信息,需持卡通过银行营业厅或任意银行ATM机查询。

10 如何修改卡内信息:

修改卡内信息需要由参保单位持参保人员的社保卡和医保手册,到区县社保中心或医保中心办理变更手续。

11 社保卡查询密码是什么:

社保卡社保功能初始查询密码为持卡人社会保障号码的后六位。金融功能密码由持卡人在银行办理金融功能激活时个人设定。

12 如何修改查询密码:

修改社保卡社保查询密码,可以通过卡服务网点、自助终端机或拨打社保卡服务热线自助语音进行修改。搭载金融功能的社保卡,修改金融密码需通过银行营业厅、ATM机修改。

13 社保卡中是否有定点医疗机构信息:

社保卡中没有定点医疗机构信息,请通过参保单位或社保中心查询。城镇职工参保人员还可以携带社保卡到自助终端机调取后台数据查看。

14 社保卡丢了怎么办:

需挂失并补卡,请先拨打社保卡服务热线办理预挂失,然后携带持卡人身份证原件及正反面复印件到社保卡服务网点办理正式挂失及补卡手续。

15 社保卡的发放范围:

操作预挂失后找到了自己的社保卡,如何撤销预挂失:

如果着急就医,持卡人可以带上社保卡及身份证到任意的社保卡服务网点办理撤销预挂失手续,撤销后社保卡可以立即使用;若不着急就医,社保卡预挂失有效期是10天,10天之后自动解除挂失,社保卡就可以使用了。(加载金融功能的二代卡,社保和金融功能需要分别撤销预挂失。)

16 没有身份证或身份证丢失如何办理业务:

可以持能证明持卡人身份的有效证件办理业务。如:户口本、汽车驾驶证、护照等。具体证件要求,请先与办理业务的网点核实好。

17 补换卡时是否可由别人代办:

可以代办。代办时需带持卡人及代办人两个人的身份证原件及正、反面复印件。

18 社保卡丢失后如何就医:

可先进行社保卡正式挂失及补卡,然后持《领卡证明》看病就医,先全额支付医疗费用,通过参保单位进行手工报销。

19 什么情况下需要换卡:

卡片污损、残缺无法辨认卡面信息的,卡片不能在读卡机具上使用的,变更卡面上印刷的个人基本信息的(身份证号码、姓名、民族),需要办理换卡手续。

20 如何办理换卡:

持卡人需要带本人的社保卡和身份证原件及正、反面复印件,到社保卡服务网点办理。

21 办理补换卡后多长时间可以领到新卡:

《领卡证明》上有领卡日期。普通社保卡一般15个工作日后可以领到新卡,搭载金融功能的社保卡一般为30个工作日。

22 领取补换的新卡需带哪些证件:

需要携带《业务回执单》《领卡证明》及本人的身份证。

23 补换的新卡是否可由他人代领:

可以,但需带上代办人和持卡人两个人的身份证,还有《业务回执单》《领卡证明》。

来源:人民日报 工人日报(ID:grbwx)、工人日报客户端

脏衣服不花一分钱就能洗干净!



染发

将削下来的土豆皮洗净,与清水按照1:2的比例放到锅里(水不要多,煮成后,汤汁越浓越好),煮开后放凉。

把煮过的土豆水倒出来,扔掉皮,用牙刷蘸点土豆水染发(头发最好先洗干净),白发很快就会有改变。

须要强调的是:土豆水染发,可能没有大家想象中的“黑”,而是浅浅的褐色。而且这种染发是一次性的,当头发冲过水后,又会恢复成原色。

消炎祛痘

一觉醒来,脸上竟然冒出了星星点点的痘痘,赶紧去厨房找土豆皮解救吧!

把土豆连皮一起切成薄片(越薄越好),贴在

衣服脏了不用愁!不需要洗衣粉,只要把这东西放在衣服污渍上,几分钟时间,轻松去除所有脏污!

千万别小看不起眼的土豆皮,它除了能用来洗衣服,还有很多妙用呢!

长痘痘的位置上,一天两次,一次15分钟,一段时间后,痘痘会逐渐减少。

治疗烫伤

烫伤可以用土豆皮做紧急处理,将土豆皮敷在烫伤的红肿处,再用保鲜膜轻轻包住,防止土豆皮水分蒸发即可。

土豆皮对浅度、小面积的烫伤有一定效果,如果烫伤严重,还是要赶紧到医院诊治。

除保温杯茶垢

保温杯一般开口很窄,杯中的茶垢很难清洗干净。

将土豆皮放在茶杯中,然后冲入开水,盖上杯盖,焖几分钟,接着擦洗,用水冲净,就可将茶垢除掉。

这种做法对锅底和水壶里的白色水垢同样



有效,只要把土豆皮和水一起煮开,水垢的问题就能解决了。

水槽清洁

水槽经常容易脏兮兮的,其实不用洗洁精或者其他清洁剂,只需一点土豆皮就能解决。

用土豆皮轻轻擦拭脏水池槽,再用清水冲洗干净,能够很快洁净闪亮。

画框除锈

金属框、画框氧化生锈后实在不美观,用擦拭布除锈也不容易完全除去,但是土豆皮却可以。

用土豆皮擦拭画框边缘,能很快除去锈斑,还可以使金属框、画框变得光亮,起到保护作用。

牢记春季养生密码

春季万物生发,天气乍暖还寒,既是容易生病的换季时刻,也是养生的重要时机。别辜负藏了一个冬天的春光,学会用健康开启新的四季。

权威养生专家从衣、食、住、行四方面总结出一套“换季养生密码”,跟着做就能为整年健康打好基础。

衣:8157

气温渐渐回暖,但寒潮会时不时造访,昼夜温差大。这样的天气凸显了“春捂”的重要。春捂要记住“8157”这组数字。

“8”是信号

当昼夜温差超过8℃时,一定要注意防寒保暖,不能过早脱下厚外套。

“15℃”是指标

它是捂与不捂的临界温度,当气温低于15℃时一定要捂,超过15℃就要适当减衣,否则容易诱发“春火”。

减衣应一件一件减,最好“早晚添,中午减”,还要遵循“上薄下厚”的原则,尤其要防止后腰、肚子和腿部受凉。

“7天”是适应期

即使气温达到15℃,还要再捂7天,体弱者需再捂14天,使人体慢慢适应环境变化。

另外,春天的衣服应适当宽松,可以稍微松开扣子、腰带透气,防止身体出汗诱发受风、感冒。

食:8765

春天万物生长,人体中的阳气生发,此时是“养阳”、“养生”、“养肝”的好时机,只要会吃就能补足身体缺失的营养。

“8”种粥

绿豆薏仁山药粥、猪肝粥、菠菜粥、红枣粥、

黑米党参粥、菊花粥、萝卜粳米粥、芝麻粥。

“7”种生发性的蔬菜

豆芽、韭菜、春笋、青笋、香椿、豆苗、蒜苗,可以长养生机,让人精神焕发。

“6”种动物性蛋白

生姜炖鸡、排骨、羊肉、鸡肝、猪肝,可以温养阳性,以脏补脏,但胆固醇高的人不宜多吃。

“5”种饮品

早上喝一杯牛奶加蜂蜜,让人一天都神清气爽;多喝豆浆,可以帮助肝脏解毒、降血脂、防癌;多喝早春新茶,尤其是绿茶,可以醒脑提神;枸杞泡水喝,可以养肝护眼;身体虚弱的人,用人参泡水喝,可增强抵抗力,预防感冒、肺炎。

住:63040

春天万物复苏,草木生长,人们的起居也应随之作出调节。

早上6点30分起床

首先要“夜卧早起”,不能再像冬天一样睡懒觉,最好早上6点30分起床,起床后多梳头,有助于醒脑。

午睡30分钟

可以醒脑养神,年纪大的人可以午休1小时,但也不要睡太久,否则醒来后会感到更加困倦。

睡前40℃水温泡脚

晚上睡觉前,最好用40℃的水泡泡脚,可以温补脏腑,安神宁心,消除一天的疲劳,利于入睡。晚上睡觉先不要减被子,否则容易着凉。

此外,空气好时,最好在早上和中午各开窗通风一次,每次15—30分钟;养些花草和金鱼,为家里增添春天的气息。

行:3086

入春以后要适应阳气开发的特点,加强锻炼,投身到空气清新的大自然中去。

每天晒太阳“30”分钟

中老年人可以上午9~11点出门晒太阳,上班族可以在午休时晒太阳,这样可以助长阳气,让人精神抖擞,还能补钙。

“8”种活动

包括郊游、赏花、放风筝、散步、慢跑、练体操、打太极拳、跳舞,运动可以让机体吐故纳新,使筋骨得到舒展,还可增强抵抗力,让你思维敏捷、不易疲劳。

运动前热身“6”分钟

由于冬天运动比较少,身体的多项机能还在“冬眠”,因此春天运动要“慢”,不宜骤然进行。在锻炼前,要进行充分的准备活动,让肌肉和韧带得到放松,防止肌肉和韧带损伤。

需要提醒的是,开始锻炼时不应立即脱掉外衣,等身体微热后再逐渐减衣;锻炼时多做深呼吸,有助于长养阳气。

来源:人民日报 生命时报