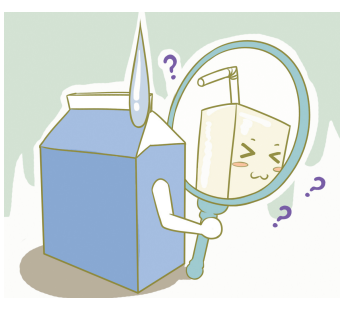


漫生活

酸奶健康饮

初夏到了,天气变热,总想喝点既有营养又让人凉爽的东西,超市里的酸奶柜台又变得热闹起来。但是酸奶也不能随便喝哦,要结合知识,使酸奶发挥最大的营养功效!



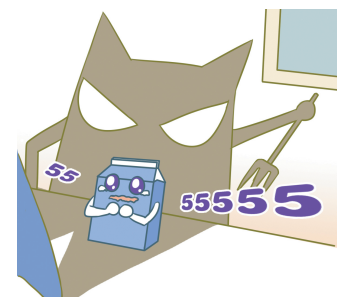
一、酸奶和酸奶饮料不一样

酸奶由牛奶发酵而成,本质上还是牛奶;而酸奶饮料,只是饮料的一种,不再是牛奶,它的营养成分只有酸奶的1/3。100克酸奶的蛋白质含量大于2.9克,而酸奶饮料只有1克左右。



二、酸奶并不是老少皆宜

经常抽烟喝酒的人、服用抗生素的病人、骨质疏松患者、心血管疾病患者等适合喝酸奶。而糖尿病、胆囊炎和胰腺炎患者别喝含糖的酸奶,1岁以下的宝宝和肠道病人也不宜喝酸奶。



三、酸奶什么时候喝最好

早上喝牛奶,晚上喝酸奶是最理想的。最好在饭后一小时饮用,可以调节肠道菌群,对健康有利。空腹时不要喝酸奶,因为大量的胃酸会杀死乳酸菌,使酸奶的健康作用大大降低。



四、喝酸奶能温热吗

如果怕冷藏的酸奶会刺激肠胃,那就把酸奶连包装放入45℃左右的温水中缓慢加热,随着加温晃动,等包装外手感温热,就可以饮用了。

五、酸奶不可以随意搭配

酸奶不能和香肠、腊肉等食品一起吃,因为加工肉制品中的亚硝酸,会和酸奶中的胺形成亚硝酸胺,是致癌物。酸奶也不能和氯霉素、红霉素等抗生素一起吃,它们会杀死酸奶中的乳酸菌。酸奶最好的搭配食物是米饭、面包等淀粉类食物。

漫天下

【民生】

最具“钱景”的专业排行



2011年高考志愿填报开始,教育数据机构日前发布了2010年各专业本科毕业生月收入排行情况,这会不会影响不少孩子的选择呢?

数据显示,在月收入最高的20个专业中,

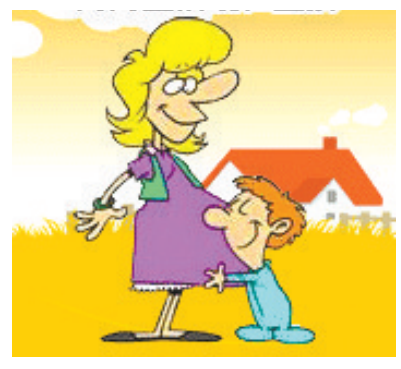
11个都是工学专业,港口航道与海岸工程以月收入3842元位居第一。石油工程专业毕业半年后月收入为3705元,在工学专业中排名第二,采矿工程、影视艺术技术、地质工程等专业紧随其后。

【环球】妈妈生活最佳国家

国际儿童和妇女权益维护组织日前发布排行,评选出第12届世界“妈妈生活最佳国家”:

排名前六位分别是:挪威、澳大利亚、冰岛、瑞典、丹麦、新西兰。在这些国家中,产妇孕期和产后医疗条件、女性平均预期寿命以及女性的经济政治地位都得到很好的保障。排名第六位的新西兰政府拨出专项资金支持5.4万例母婴的上门检查服务。

排名后六位分别是:刚果、乍得、也门、几内亚比绍、尼泊尔和阿富汗。其



中,在排名最后的阿富汗,妇女平均预期寿命仅为45岁,为全球最低;平均每11名妇女中就有一名死于生产;平均每5个孩子中就有一名在5岁以前夭折。

【健康】最新健康食物排行榜

近日,世界卫生组织更新了健康食品排行榜。今年的最新榜单,首次为食品划分类别。

肉食榜冠军鹅肉——化学结构很接近橄榄油,对心脏健康有益。

水果榜冠军木瓜——美容护肤助消化。

木瓜中的木瓜酵素可以帮助人体分解肉类蛋白质,对预防胃溃疡、消化不良等都有效;木瓜酵素还能分解并去除皮肤表面角质层的细胞,对护肤也有益。

蔬菜榜冠军红薯——可保护皮肤,延缓衰老。

红薯中的化学物质含量低,纤维含量高。红薯中还含有一种类似雌性激素



的物质,有助于保护皮肤,延缓衰老。
零食榜冠军核桃——可延缓动脉硬化,软化血管。
核桃中所含的特殊氨基酸能延缓动脉硬化,保持动脉的柔软与活力。

漫伊人

爱情的黄金比例

现实中我们会遇到很多这样的案例:一对恋人谈恋爱,基本上到了谈婚论嫁的地步,但是女方的妈妈坚决不同意。理由是不般配。你相信幸福爱情需要般配的黄金比例吗?最新的研究结果证实,这在一定程度上还是有其科学道理的。



一、身高黄金比例:12cm的高度差

有研究数据发现,如果男生比女生高12cm,那么不管是牵手、拥抱、接吻,都是最和谐的差度。而且婚后相处一堂,这样的距离对夫妻双方的心理健康也更有好处。



二、年龄黄金比例:3岁的成熟差

从心理上来说,女生总是比男生早熟,所以,男比女大三岁,心理年龄上才更接近。从物质上来说,女生读书时,男生已经工作,才有能力去追求女生;等到女生毕业,男生已经相对稳定,至少有个安身之处,成家立业也就顺理成章。套句俗语,就是男大三,抱金砖。



三、月薪黄金比例:1.5倍的月薪差

调查显示,一般丈夫的薪酬是妻子的1.5倍时,这个家才能正常运转。大的开支由男人担当,日常用度让女人负责。收入差距过大,心理上落差也会更大。



四、空间黄金比例:1碗汤的距离差

这个空间,指的是自己家与父母家的距离。从父母家拿碗汤回家,到家还是热的。现在的年轻人自理能力欠缺,很多时候还需要父母帮忙照顾。而且父母有个小病小灾,也能方便照应。

通车啦! 马鞍山路通车了! 一环内来节节高·客家王只需5分钟。

388元8人品代金猪宴

午餐 **328元**

脆皮金猪半头, 港式烧鸭, 盐焗凤爪, 爽口萝卜, 客家功夫汤, 客家酿豆腐, 鱼血旺, 酒糟白味菜, 客家梅菜扣肉, 三元及第, 肉丝炒芥头, 上汤西洋菜, 芥兰牛肉炒粉丝, 柴鱼花生粥, 送果拼及泰国香米饭

每天限8桌, 送客家酒1斤

节节高·客家王 商务宴请 PARTY 婚嫁 晋选客家王

节节高·客家王地址: 马鞍山路与望江路交口南50米 抢订热线: 0551-3440099

本版稿件由时代漫游公司手机动漫杂志《移动漫》独家提供, 移动用户发送 DG 至 106586668 获取更多手机动漫内容, 资费3元/月。