报眉广告 139 307 58 496
线上办理 线上支付 线上查询 送报到家
报眉 中缝 声明 通知 寻人 公告
刊登热线:3061515 微信号:czwbgg 微信:13930758496 地址:沧州市新华路报业大厦家属院内一楼

一元一包的小鱼干 能放心让孩子吃吗

它到底是用什么鱼做的

在零食界,鲜香四溢的小鱼干当然是有一席之地的。吃起来那真是一包接着一包,根本停不下来。你知道超市里1元1包的小鱼干,是用什么鱼做的吗?有没有营养价值?吃多了对身体有害吗?

小鱼干是什么鱼做的

超市里1元1包的小鱼干基本是两种鱼制作的——鳀鱼和银鱼。这两种鱼都是小型鱼,无需去鳞、去鳍、去头和脏器,即可整体食用。除鲜食,其大部分会被晒干加工成干制品或小零食。

小鱼干有啥营养价值

这两种小型鱼都属于优质蛋白质水产品,且含有钾、钠、镁、磷、铁、锌和维生素A等多种营养成分,但因为其他限制摄入量的成分也不低,所以不能算是高营养价值和保健成分的食物。这种鱼的营养特点利弊如下:

银鱼属于鲜见的、可食部位100%的高含量优质蛋白质水产品。银鱼晒鱼干,是为了保存和运输。经过曝晒制成的银鱼干,随着水分含量的降低,其营养物质得到浓缩,但色、香、味、形会经久不变,可与多种食材完美相配。

据《中国食物成分表(第二版)》,新鲜银鱼蛋白质含量很高,为17.2克/100克。但脂肪和胆固醇的含量并不低,分别为4克/100克和361豪克/100克。从现有资料可知,每百克晒干后的银鱼含蛋白质72.1克,脂肪13克。

鳀鱼干是超市里小包装咸鱼干的主力军,同样也是蛋白质与脂肪含量都很高的食物。从文献数据看,鳀鱼干蛋白总量为59.4%,脂肪含量高达16.0%,其中,饱和脂肪酸占总脂肪酸的60.0%。

由此可知,1元1包的小鱼干并不适合所有人食用,特别是血脂异常或控制体重的人群。但在正餐蛋白质摄入不足的情况下,如早餐只吃米粥或啃面包时,选择鱼干做零食,可以较好地补充营养,有益保护免疫力。

小鱼干能不能放心吃

从食品安全性来讲,超市里的小包装鱼干是可以放心吃的。

从今年6月18日起,所有的食用鱼类生产加工小鱼干的企业,须落实中国水产流通与加工协会标准化技术委员会批准发布的团体标准。也就是说,目前市面上销售的1块钱1包的小鱼干,其原料加工以及添加的配料都是符合相关食品安全标准的,可以放心食用。

然而,从营养学角度来讲,小鱼干是真的不可以放开吃的。如上所述,小鱼干脂肪含量高、热量高,虽然也是高蛋白质食物,但是却不能像鸡胸肉或豆干这样的高蛋白食物起到减肥增肌的效果,反而会成为能量炸弹。

更重要的是,小鱼干的钠含量不低,且加工中为了改变小鱼干的腥味,免不了加入防腐抑菌增色和改善口感的添加剂。添加剂的量即使是在标准范围之内,如果无节制地食用,就很可能在幼儿、孕产妇和年老体弱的人群体内超量蓄积,对其健康造成危害。

吃零食要注意什么

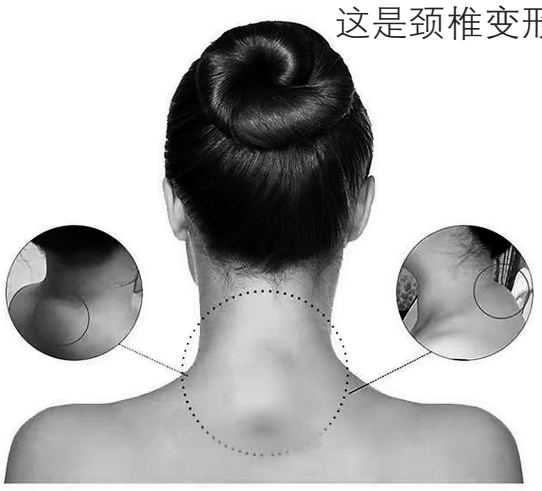
科学正确地选择零食可以补充正餐的营养和能量不足,保持活力和身体健康,即选择不加工或低加工的低脂、低盐、没有添加糖的食物,如大豆、酸奶、水果、蒸或烤的薯类和适量的坚果。

如果一旦选错了零食并长期食用,就会导致能量超标、营养失衡等健康问题。尤其对儿童、少年来说,会影响其正常成长发育,为成年后的某些疾病的发生埋下隐患。比如辣条、干脆面、薯片……就是错误的零食选择,这些零食不但属于高油、重盐、精致碳水、刺激味蕾成瘾的食物,而且还可能存在各种添加剂、色素、甜味剂甚至重金属超标和污染问题。人们应该特别注意,尽量少吃或不吃这些零食,尤其是处在特殊生理时期的人群。

据"上观新闻"

脖子后面长出"富贵包"要警惕

这是颈椎变形,学会5招可以缓解



长期颈部前倾,尤其是长时间低头,可能会让颈部鼓起一个包,就是人们俗称的"富贵包"。富贵包不会让你变富贵,但影响体态和健康是真的。今天专家告诉你,富贵包是什么,并教你如何摆脱它。

富贵包是颈椎变形

富贵包指的是在后背上部颈胸交界处,即在第七颈椎和第一胸椎处凸出的硬包块。成年人的头一般重量约5公斤,如果向前倾的话,头部对颈椎造成的重量就会增加。举个常见的例子,人在低头看手机时,颈椎承受的重量会明显增加。

脑袋前倾的角度越大,颈椎负重也越大:前倾呈15度角,颈椎承重大概为12公斤;前倾呈30度角,颈椎承重为18公斤;前倾呈45度角,颈椎承重为22公斤;前倾呈60度角时,颈椎承重可达27公斤。

正常人的脊柱,颈椎曲度向前,而胸椎曲度向后。如颈椎长期负重,会导致颈前肌群发达,颈后肌群变得薄弱,进而导致颈椎下段过度前凸。

此时,身体为了把前倾的脑袋"拉"回来而保持平衡,胸椎上段就会通过"后凸"的方式来实现。在这些作用的叠加下,就形成了颈胸椎交界处的突起。突起主要是第七颈椎棘突,也是颈椎里最长的一部分。颈椎发生了生理曲度改变,附着在上面的颈部肌肉也会发生变化,变得肿胀凸起,形成了"富贵包"。

富贵包可诱发疾病

富贵包初期可能没什么明显症状,但会使支撑关节的肌肉组织慢慢失去弹性,从而导致颈椎的支撑和牵引力越来越差。长了富贵包不等于得了颈椎病,但后期会引起颈部疼痛,还会影响颈椎疾病恢复。从某种程度上说,富贵包是颈椎病的预警。

颈椎具有"牵一发而动全身"的地位,受损的颈椎压迫神经就会导致手麻,压迫血管就会导致头晕。如果长时间脑供血不足,就会加重头晕。特别是突然起立、改变体位时,就会引起直立性的低血压。

"富贵包"长期压迫颈椎周围的血管和神经,有基础疾病的人可能因此诱发失眠、头痛、耳鸣、高血压甚至可能是脑中风等。

如何判断长了富贵包

靠墙站立 双脚张开,与肩同宽,将身体的背部、臀部、双腿贴在墙上,如果头枕部不能贴墙,颈部后侧又有明显的凸起,就说明有"富贵包"。

活动颈椎检查 在颈椎前屈后伸的情况下,看颈椎的活动情况,看有没有疼痛感、活动是否受限。

用手触摸 在放松状态下,用手摸一下脖子后面有没有明显的凸起。

5招缓解富贵包

按揉富贵包,只能缓解一时的不适感,但对于消除它可能无济于事。在日常生活中,试着做好以下几件事,有助于缓解不太严重的富贵包:

调整日常姿势 使用手机和电脑时要注意,让头部与身体尽可能保持一条直线。调整电脑显示器的高度,目光平视,双肩自然下垂,腰部有支撑。不要把手机放得太低,使用过程中不要驼背、耸肩、前倾,打字时别低着头。

午休时不要向前趴着睡,可采取向后仰躺的姿势休息,且要为颈椎找到扶托点,可以在颈部后面垫一件卷裹好的衣服或用U型颈舒枕等。

减少手机使用时间 尽量缩短使用手机的时间,每用半个小时手机,活动颈椎5分钟,可以尝试低头、仰头、左右歪头以及摇头等动作。注意活动时要缓慢,范围不要过大,还可以配合肩关节活动和扩胸运动。

避免保持同一姿势过久 如果工作、学习需要久坐,就不要总保持一种坐姿,经常变换一下,并尽量每隔半小时左右就站起来活动一下。坐着时,还可以适当向后仰一仰,对脊柱起到保护作用。

常练习4个动作

收下巴 靠墙站立、目视前方,用食指轻轻推下巴使头部后移,做3次—4次。

摸门框 单臂或双臂扶门框,身体向前,拉伸肩部肌肉,保持2秒—3秒。

展翅飞 双脚站立、双臂侧平举,掌心朝上,手臂向后推,保持2秒—3秒后双臂上下运动10次。

正压颈屈伸 颈部放松,抬头挺胸,目视正前方。双手十指交叉,放于枕部。此时,双手用力压枕部,同时颈部发力,对抗手部力量,维持头部位置不变。持续5秒—10秒,休息5秒—10秒,重复做。

及时就医 如果富贵包是颈椎受损,并且已经出现了疼痛甚至影响生活,就要在正规医院寻求康复医学科的帮助,进行适当的锻炼。

据《生命时报》

疫情期间 咳嗽怎么办

疫情期间,如果出现了发热、咳嗽、乏力、呼吸困难等症状,就要及时就医。疫情期间咳嗽了怎么办呢?

减轻心理负担 疫情期间,生病咳嗽了,可能心里会害怕,但也不要整天吓唬自己,给自己太大的压力,越是这样越不利于病情的治疗。

是否去过疫区 疫情期间,咳嗽了不比平常,回想一下自己是否去过疫情区。如果没有,那就不要有心理阴影;如果有的话,就自我隔离。

是否有密切接触史 疫情期间,如咳嗽了,即便是普通感冒引起,也要想想自己是否有密切接触史,是否接触过发热的、确诊的病人等情况。

是否有其他发热、乏力等症状 如果自己只是咳嗽,没有出现发热、浑身乏力、肌肉酸痛、呼吸急促、呼吸困难等新冠的症状,那就不需要担心了。好好休息、注意保暖,不要有心理负担。

多喝水、多休息,进行食疗 如果自己不是咳嗽得特别厉害,那就先多喝水、多休息,可以进行一些食疗。注意饮食,忌辛辣、油腻。饮食要清淡。

每天测量体温,进行自我隔离 每天,早晚测量两次体温,看是否发烧,进行自我隔离,注意个人卫生。

如果严重,及时就医 如果咳嗽比较严重,也有其他发热、乏力等症状,就要及时就医,上报有关部门,进一步确诊一下,不要耽误了病情。

宗合