

# 这 7 个饮食误区,却被很多人奉为“真理”

为了健康,你恪守着关于饮食的种种箴言,但是你知道吗?那些你一直深信不疑的饮食箴言,其实很多是人们“想象”出来的理论,这些常见的饮食误区可千万不要踏入!

## 南方人吃米长得矮,北方人吃面长得高?

事实上,现在南北方主食差异已经没有那么明显了。南北方人的身高差异也不是简单的主食差异造成的。遗传基因是决定不同地区人群生理、性格特征的决定因素;地理因素、气候因素等都会影响人的体质、体型。当然,饮食因素也要考虑,但大米和白面只是饮食的一部分,不能用这一点解释南北方人的身高差异。米、面两者整体上没有质的差别,日常选择也不必过于纠结,可以轮换、搭配着吃。提示:米、面不是越白越好。色泽过白,说明精加工程度高,营养丢失较多;而且过于精细的食物会影响血糖升成指数,不利于血糖调控。

## 生吃鸡蛋更营养,只吃蛋白更好?

很多人都喜欢吃溏心蛋、生鸡蛋,认为这种鸡蛋更营养。但专家表示,吃生鸡蛋有细菌感染风险。鸡蛋壳上有气孔,很可能受到细菌、寄生虫的感染,特别是存放时间较久时。食用生鸡蛋或是半熟蛋时可能引起细菌性中毒,没必要冒这个风险。而且,生鸡蛋营养不如熟蛋。生鸡蛋中有一种抗胰蛋白酶的物质,它会阻碍鸡蛋中蛋白质的吸收;再者生鸡蛋中有阻碍维生素 B7 吸收的成分。所以全熟的鸡蛋营养价值更高,更安全。蛋黄中的胆固醇含量高,因而一些减肥人士、高血脂、高血压的朋友都不敢吃。但是蛋黄是鸡蛋的精髓,富含磷脂和胆碱,其脂肪以单不饱和脂肪酸为主;还含有甜菜碱、叶黄素、叶酸等营养保健成分。胆固醇是机体合成胆汁酸、类固醇激素和维生素 D 等重要生理活性物质的原料,体内缺乏必要的胆固醇,也会对人体造成伤害。科学证据表明,适量食用蛋黄不会明显影响血清胆固醇水平,也不会成为引起心脑血管疾病的

危险因素。豆浆不如牛奶好?牛奶的蛋白质含量要比豆浆高一些,钙含量丰富,补钙效果更好;但豆浆中饱和脂肪酸和碳水化合物含量远低于牛奶,且不含胆固醇;另外,大豆中还有异黄酮、植物淄醇等有益健康的成分。总之,豆浆和牛奶在营养上各有所长,可以互补,大家可以根据身体需要选择。提示:豆浆在煮到 80℃ 时,因为泡沫上浮,会出现“假沸”现象,此时饮用,可能会导致皂素中毒,出现头晕、恶心、呕吐等症状。出现“假沸”后,还应继续加热到 100℃ 至没有泡沫,然后再用小火煮 10 分钟左右,这样即可安全食用。

以形补形,吃啥补啥?“以形补形”的说法自带一种神秘感,当追问为什么时,信奉者却只能搬出“老祖宗的经验”。但科学证明“骨汤补钙”没什么效果;“核桃补脑”也是人们的一种误解。一些“吃啥补啥”的说法有一定的合理性,但只是食物中的营养元素起了作用。以“吃血补血”为例,猪血、鸭血确实可以补血、补铁,因为其中富含蛋白质、锌、维生素 B2、三价铁等成分,被人体吸收利用后,可以起到补血、补铁的效果。但“补”也要适量。提示:如果人体确诊缺少某些元素,最好在医生的指导下进行补充,而不是盲目地信奉“吃啥补啥”。

所有零食都是垃圾食品?太多不健康的零食和不正确的吃法,致使大家对零食产生偏见,但其实零食不全是垃圾食品,好的零食可以作为营养的补充,因此选对零食和吃对零食很重要。优选级零食:新鲜低糖水果、部分蔬菜、坚果、奶制品等,应作为首选的、经常食用的零食。这类食物少加工、少添加、低糖、低脂、低盐。条件级零食:黑巧克力、全麦食品、海苔、葡萄干等。这类零食营养素含量虽然丰富,但与优选级零食相比,含有较多的油、盐、糖。血脂、血糖、血压异常的人不宜过多食用。限制级零食:果糖、膨化食品、果冻、油炸食品、奶油食品、饼干、碳酸饮料等。这类零食的特点是高糖、高盐、高脂肪,吃多了会引起发胖、

高血脂等代谢性疾病,尽量少吃甚至不吃。提示:买食品时,要养成看营养标签的好习惯,这样能够帮助大家学会趋利避害,做出正确的选购。

(区食药安办)

## 【招聘信息】

上海百事可乐饮料公司

合同档案管理

要求:大专学历,25 至 40 周岁,做五休二  
薪资:6000 至 8000 元

上海瀚讯信息技术有限公司

保洁阿姨

要求:学历不限,50 至 55 周岁,做五休二  
薪资:3500 元

上海新夏都物业有限公司

工程主管

要求:大专学历,50 周岁以下,做五休二  
薪资:8000 元左右

上海通赢通讯设备有限公司

移动营业厅业务受理员

要求:中专学历,18 至 35 周岁,做五休二  
薪资:4000 至 6000 元

上海甘雅投资管理有限公司

社区助理/前台

要求:大专学历,35 周岁以下,做五休二  
薪资:4000 至 4500 元

中延集团(焦秀电子商务公司)

销售

要求:中专学历,50 周岁以下,做五休二  
薪资:5000 元左右

联系人:冯老师  
联系方式:52160606-2007

# 苏州河步道长宁段建成后 将串联这些公共空间



苏州河长宁段贯通工程于 2017 年正式启动,该工程东起江苏北路,西至外环线,全长 11.2 公里。2019 年,东延伸段(江苏北路桥—双流路)5.6 公里建成开放,吸引了许多市民漫步苏州河河岸,享受优美的环境和怡人的景致。今年,受疫情影响,5.6 公里西延伸段(双流路—外环线)的工程有所推迟,目前正在加紧施工中,计划年内全线 11.2 公里全面贯通。

据了解,待苏州河长宁段建成贯通后,将串联起包括音乐公园、临空 2 号公园(暂不对外开放)、滑板公园、风铃绿地、中环苏州河绿地(规划)、天原河滨公园、虹桥河滨休闲公园、万航绿地(规划)、中山公园、华政公共开放空间(规划)

10 个活力公共空间。其中 2 个公共空间就在阿拉新泾。音乐公园位于广顺北路 592 号,南临纵泾港、临华路、西临广顺北路,东、北面临苏州河。作为上海首座音乐主题公园,公园内设 370 ㎡ 音乐舞台和 1.6 万 ㎡ 观演大草坪,可容纳几千人。公园规划灵感来自于白玉兰花朵造型,园区路线模拟花状纹路展开,并设有一条 400 米长的主园路——白玉兰景观大道。园林小品融入小提琴、琵琶、阮等九种乐器的设计元素,颇具特色。临空滑板公园位于临空园区内,东邻苏州河,北起临虹路,南至通协河,占地面积 2.4 万平方米。公园里运动带和休闲带交织布置,将各分区进行串联,打造了一个以滑板为主题的苏州河滨水空间。此外,公园内开放式草坪、避雨亭、亲水空间及丰富多彩的植物,为市民提供了一种轻松、悠闲、动静皆宜的游园方式。

## 【图书推荐】

## 《国宝带我看历史》(共二册)



内容简介:这是一套为 3 到 8 岁儿童创作的博物馆主题图书,共 2 册。一册是绘本《手电筒里的博物馆》,一册是国宝知识图册《你不可不知的 32 件国宝》。绘本讲述了小狐狸和伙伴们在博物馆之夜经历的奇幻故事。在神奇的手电筒的光束中,白日里沉默的国宝都“活”了过来,并幻化出瑰丽绚烂的历史场景。8000 多年的历史,浓缩在惊心动魄的一夜中。国宝图册精选了 32 件人们耳熟能详的国宝文物,其中既有代表各朝代主要特征的典型器物,也有历史罕见的珍贵文物。这些文物材质不同、功能迥异,却像万花筒一样,折射出丰富的历史面貌。

## 《抗疫期间中小學生及家長心理防护手册》

内容简介:《抗疫期间中小學生及家長心理防护手册》意在引导中小學生遵守疫情防控要求,养成健康的生活方式,合理安排休闲与学习活动,学会自我调节与放松,以良好的身心状态应对疫情;引导家長和孩子一起积极应对压力,加强亲子沟通,活跃家庭氛围,兼顾学习和生活,为开学和复工做准备;引导教师在积极配合上级部门的要求,及时向学生和家長传达学校的通知和要求外,同时关心学生居家抗疫期间的生活、学习,关注学生可能出现的问题,掌握心理防护的知识和能力,配合家長做好家庭教育指导。



主厨季

粤轩

“醉·粤千山”粤菜主题飨宴

上海虹桥祥源希尔顿酒店开启中华主厨季

今夏8月,上海虹桥祥源希尔顿酒店粤轩中餐厅推出由总厨陈镇瑞倾情打造的“醉·粤千山”系列主厨特色菜单,以及系列主厨私宴沙龙,以此正式开启希尔顿集团旗下各品牌酒店中餐厅的当家主厨和他们各自的招牌菜,传递希尔顿集团一直以来对中餐理念的坚持:选用优质且时令的食材,遵循当地菜系特色,在精准的出品温度下,展现菜品的纯正味道!上海虹桥祥源希尔顿酒店粤轩中餐厅总厨陈师傅,拥有15年丰富从业经验,曾获得法国蓝带美食勋章、粤菜厨皇金奖、及两岸三地亚洲金奖。作为地道的广东人,粤菜是陈师傅最为拿手的菜系。此次“醉·粤千山”系列主厨特色菜单的概念及出品,由陈师傅亲自设计创作,每一道菜背后都蕴含了一个独特醉心的粤式文化故事,折射其丰富的生活阅历。