

美味冰淇淋 食用有禁忌

炎热夏季,吃上一口冰凉的冰淇淋是最惬意不过的事了。不仅是孩子们无法抵挡这清凉的诱惑,就连一些成年人也对冰淇淋情有独钟。人们在享受到清凉的同时,往往会忽略掉很多禁忌,吃得不合理会影响到身体健康。

本报记者 瞿秀丽

当心反式脂肪酸

天一热,奶味十足的冰淇淋更是备受大家的青睐。不过,记者调查发现,市面上不少冰棍、雪糕、冰淇淋的配料表,都能找到人造奶油、棕榈油、人造黄油等身影,而它们有一个共同的身份,就是“反式脂肪酸”。

临沂营养师协会副秘书长张晓指出,近年来,“冰淇淋可能是反式脂肪酸的来源”这一观点在国外呼声很高,原因就是为了让冰淇淋更为可口且降低成本,很多厂家在产品中添加“部分氢化植物油”,也就是所谓的“植物奶油”这类原料,用它来替代真的奶油。氢化植物油当中含有比饱和脂肪更坏的“反式脂肪酸”,对心脏非常不利,而且容易发胖。

张晓提醒,消费者购买时要认清自己所买的冰淇淋产品属于哪类产品。据介绍,冰淇淋分为全乳脂冰淇淋、半乳脂冰淇淋、植脂冰淇淋。乳脂冰

淇淋是以饮用水、牛奶、奶油、食糖等为主料,而植脂冰淇淋以水、植物油或人造奶油为主料,一般说来,主料为牛奶和天然奶油的产品在口感上和健康程度上都优于用植物油或人造奶油的产品。

暴食冰淇淋可致头疼

“如进食过快,则易影响内脏血管缩短,并使部分呈现贫血状况,削弱胃肠道的消化功用,推进胃肠炎、胆囊炎乃至肝炎的发作,有的人则会因三叉神经突然遭到不良影响而发作头痛。”市中医医院保健科主任高阳表示,炎炎夏日,就算为了解暑,吃冰淇淋时也要尽量放慢速度,当心暴食冰淇淋可能引发头疼。吃冰淇淋时要小口吃,让凉意在口腔得到缓冲,可以最大程度保护消化道与内脏器官避免过度受凉。

此外,高阳提醒,不要三餐中间或餐前餐后吃冷饮。饭前一支雪糕,会造成主食摄入量减少或者根本没有食欲。受凉

后的肠胃灭菌功能减弱,如果进食,更易受到食物中的细菌侵害。而饭后一支雪糕,导致胃部收缩,减少胃酸分泌,造成消化不良,严重的还会导致腹痛腹泻。对于过量吃雪糕造成的腹部轻度不适,可小口慢慢饮温开水缓解疼痛,若持续腹痛无缓解,则需要及时就医。

剧烈运动后不宜马上吃

“有些人喜欢在剧烈运动后,甚至大汗淋漓时就马上吃冷饮,感觉这样十分痛快,这种做法对健康很不利。”高阳介绍,因为人是恒温动物,体温平时均保持在37℃左右,但经过运动后,可上升到39℃左右,这时如果马上食用冷饮,将强烈刺激胃肠道,引起胃肠

平滑肌痉挛,血管突然收缩,易造成胃肠功能紊乱,导致消化不良。

另外,剧烈运动后由于血液循环加快,喉部充血,如果突然受到冷饮刺激,可造成喉部功能紊乱,引起喉痛,声音嘶哑等症状。高阳建议,在剧烈运动后,休息半小时,等体温恢复正常,再慢慢进食冷饮,但也不可一次吃得过多。



女性吃冰淇淋 忌贪嘴

冰淇淋是夏季的降暑佳品,但女性夏季贪嘴小心冰淇淋头痛症。中医的医理认为,女性经期属奇经八脉内的冲脉、带脉、任脉,如果有阻碍,会导致很多疾病。炎热夏季女性摄入过多冰淇淋后会刺激经脉,容易引发头疼。

孕妇早期也不能吃冰淇淋。孕妇的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜往往充血并伴有水肿,吃太多雪糕之类的冷饮,血管突然收缩,可致局部抵抗力降低,使潜伏在咽喉、气管、鼻腔、口腔里的细菌与病毒乘机而入;其次,孕妇胃肠功能较弱,吃过多的生冷食物容易出现腹痛、腹泻等状况;此外,冰淇淋的温度与人体温度差距较大,在此刺激下很可能引起宫缩,对胎儿不利。研究表明,胎儿对冷的刺激十分敏感,当孕妇过量食用冷食后,胎儿有躁动不安的反应。

至于进食建议,专家称吃冰淇淋时切勿进食过快,以免刺激内脏血管,使局部出现贫血,减弱胃肠道的消化功能和杀菌能力,促使肠胃炎、胆囊炎甚至肝炎的发生。其次,不要一次进食过多,不要长期大量食用甚至代替正餐。小儿吃得太多易引起腹痛,中老年人则易引发心绞痛,对一般人易引起胃肠炎、声嘶失音。要注意的是,长期大量食用冰淇淋甚至用其代替正餐会导致营养缺乏症,并有可能损坏牙齿。

记者 刘婷

交房公告

由山东中晟置业有限公司开发的中晟世纪城项目,位于临沂市高新区双月园与火炬路交汇处,小区二期18#、23#、24#、三栋楼已具备交房条件,以上楼栋业主于2015年5月30日来自中晟世纪城接待中心办理交房手续,逾期未前来办理交房手续的,视为已办理交房手续,并自2015年6月1日起收取物业管理费。
山东中晟置业有限公司
2015年5月26日

债权拍卖公告

受委托,我公司定于2015年6月2日10时在临沂市罗庄区农村信用合作社罗庄支行公开拍卖:临沂市罗庄区农村信用合作社罗庄支行所有债权本金208万元及利息。

展示时间及地点:自公告之日起至拍卖前在标的所在地公开展示。

竞买手续办理:竞买人须于拍卖日前到临沂市罗庄区农村信用合作社资产管理部了解拍卖债权的基本情况,并向我公司交纳竞买保证金;持交款凭证及有效证件到我公司办理竞买手续,方可参与竞买。

罗庄农信社电话:0539-8268202 王经理
景鸿拍卖电话:0539-2860123 2961222
网址:www.jhpa.com
地址:兰山区沂州路与渭河北路交汇处南350米路东

山东景鸿拍卖有限公司
二〇一五年五月二十六日

临沂汉昇拍卖有限公司 办公楼租赁权拍卖公告

受临沂市人民政府节约能源工作办公室委托,我公司定于2015年6月16日上午10:30分,在临沂市公共资源交易中心(北城新区沂蒙路北城国际中心四楼)第四开标室举行拍卖。

拍卖标的:标的位于临沂市兰山区通达路31.7号(奥尔诺家居对面),临沂市人民政府节约能源工作办公室(临沂市煤炭工业办公室)原办公楼3层,4层租赁使用权,总建筑面积3531.07平方米,房屋租赁合同(不改变用途),期间租赁合同,租赁期限为3年,三年租金评估价为262500元。

展示时间、地点:自公告之日起,在标的物所在地公开展示,由竞买人自行踏勘。

竞买手续:有意竞买者,请于2015年6月15日下午4时前,持有效证件及保证金来公司办理竞买登记手续(不改变用途),保证金不计息。

公司地址:临沂市城之路6号恒丰国际广场3座2109室
联系电话:0539-8071367 15953576695
公司网站:www.hanshengpa.com
临沂市人民政府节约能源工作办公室监督电话:0539-2570513

临沂汉昇拍卖有限公司
2015年5月26日

拍卖公告

拍卖时间:2015年6月11日10时

拍卖地点:本公司拍卖厅

拍卖标的:1、被执行人孙庆军、李传红所有的位于临沂市经济技术开发区鲁信钢材物流城A2-01号房产一处,建筑面积198.98㎡;2、位于兰山区金鹰花园雅苑2603号房产一套,房屋建筑面积157.22㎡;3、被执行人王利东所有的鲁Q3C456奥迪轿车一辆;4、被执行人崔元固所有的鲁QVB336别克轿车一辆;5、被执行人王彦振所有的手机号13791996111。

展示时间及地点:自公告之日起在标的物所在地公开展示,由竞买人自行踏勘。

竞买手续:有意竞买者,请于拍卖会前一日16时前,持有效证件及保证金来本公司办理竞买登记手续(不改变用途)于拍卖会后三日内无息退还。

地址:临沂市兰山区金坛路10号
电话:0539-8875766 13853968663
公司网站:www.lydtpm.com
山东大众拍卖有限公司
2015年5月26日

中国邮政储蓄银行
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

要贷款 找邮储

个人商务房产抵押贷款

●定义:邮储银行向自然人发放的,用于其合法生产经营活动的有担保个人经营性贷款。

●适用对象:18-65周岁,拥有经营实体,经营1年以上,信用状况良好。

●贷款额度:最高可达到人民币1000万元。

●服务特色:“一次申请、额度循环”,实行最高额循环授信,可在额度范围内多笔、反复支用贷款。

●办理流程:提出申请→实地调查→审查审批→签订合同→担保条件落实→贷款发放

详情请咨询邮储银行临沂市分行小企业金融部

联系电话:8059968



百脑汇手机配件(厂家)订货会

2015年5月28日-30日 临沂百脑汇数码科技广场手机配件批发城(三楼)

2015年最新、最潮、最全手机配件

经销商、分销商厂价订货

数十家厂商现场直销

移动电源、蓝牙耳机、手机音响、自拍镜头、手机壳、手机皮套、数据线、电源适配器、手机吊饰、手机膜等、手机触摸屏、手机内屏、CPU、功放、电源及电池、智库、收发器、内存卡、主板、随身WIFI、智能手表、智能手环、智能眼镜、智能灯泡、手游手柄、自拍杆等。

买手机电脑,百脑汇最好

地址:山东省临沂市兰山区通达路与北园路交会南100米

电话:0539-2777777

4万平米大型专业数码商场
7000平米手机配件批发城



百脑汇数码科技广场公众号

百脑汇数码科技广场
BAINU HUI DIGITAL SQUARE

