

是真的吗

空腹不能喝牛奶、吃水果……

关于“空腹不能……”的告诫,我们应该听得不少,如:空腹不能喝牛奶、豆浆,不利于消化吸收;空腹不能吃香蕉,对心血管不好;空腹不能吃……那事实真的如此吗?

1 空腹不能喝牛奶、豆浆?

传言:空腹时喝牛奶容易造成营养的浪费,还会拉肚子?

真相:牛奶中不仅有蛋白质,还有乳糖、脂肪等物质,都可以优先为身体供能,因此蛋白质并不会那么快被消耗,也就没有所谓的营养浪费。

若是有些人出现空腹喝奶拉肚子的情况,可能是“乳糖不耐受”,身体没有办法轻易消化乳糖,空腹时饮用更容易导致肠内堆积大量短链脂肪酸和气体,从而出现腹泻、腹胀或腹绞痛等症状。此类人群最好改喝酸奶或者无乳糖牛奶。

而喝豆浆出现拉肚子的情况可能是豆子没煮熟的原因,不仅是拉肚子,还可能会出现头晕、呕吐等中毒症状。

2 空腹不能吃香蕉?

传言:香蕉当中富含镁、钾元素,空腹吃会对心血管产生不良影响,增加心脏负荷?

真相:香蕉中镁元素的含量其实并没有很高,每100g香蕉中所含的镁元素为43mg,并且人体也不会百分百的吸收,而健康成年人镁的推荐摄入量为350mg/天。钾元素的含量虽然相对高些,100g中约有256mg,但人体每日钾的推荐摄入量为2000mg。

由此可见,除非你一次性吃好几斤香蕉,才可能破坏身体镁、钾含量的平衡,但这时候,你最该担心的应该是肚子会不会撑破!

3 空腹不能吃山楂、菠萝等酸味食物?

传言:空腹吃山楂会加重胃酸?菠萝中有蛋白酶,空腹吃伤胃?

真相:山楂中的酸性成分的确不少,像有机酸、果酸、山楂酸等,但是人体胃酸的PH值比这些有机酸还低,所以对于一般人而言,空腹适当吃点其实并不会造成不适,但对于患有胃病(如胃炎、胃溃疡)的人,因胃酸分泌过多,空腹时则不太适合吃山楂、橘子等过酸的水果。

而菠萝的蛋白分解酵素,活性范围为中性偏酸,只会与我们舌头上的蛋白质发生反应,等到进入强酸性环境的胃液中,活性基本被破坏,失去作用。 据家庭医生

今日说法

夫妻离婚均不愿养孩子 这婚还离得脱吗?

何某与王某双方自由恋爱共同生活,并登记结婚,婚后生育一子,后双方感情破裂,均表示愿意离婚,但是都表示没有能力抚养孩子。

审理时,何某表示自己现在没有工作,没有能力抚养孩子。王某表示同意离婚,但自己经济困难,也没有能力抚养孩子。承办法官考虑到孩子还小,正在上小学,为了不影响孩子的生活和学习,多次与双方当事人进行调解,但双方仍坚持不愿意养孩子。

对此,法官认为,何某、王某双方互相推诿,视孩子为累赘的表现,严重不负责任,此种行为有违社会公德、家庭美德,给孩子身心健康带来很大影响,不应予以提倡。父母对未成年子女进行抚养,是法律规定的义务,双方必须履行,现双方都不愿意抚养孩子,亦与夫妻双方共同承担对未成年子女的抚养、教育和保护的法律规定相悖,故判决不准何某与王某离婚。

法官寄语

父母对未成年子女进行抚养,是法律规定的义务,在处理离婚纠纷的司法实践中,很多夫妻都争着要孩子的抚养权,互相推脱小孩抚养义务的少之又少。孩子是树,父母是土,树要成长,土要给营养,夫妻双方不能只从自身利益出发,应该更多考虑未成年子女的身心健康,承担起家庭和社会责任,为孩子创造良好的学习生活环境,让他们茁壮成长。

据中国法院网

情感课堂

男朋友妈妈突然不喜欢我了怎么办?

读者小珠:我和男朋友同居半年,一直没工作,不会做饭。之前他妈妈一直说让我们早点结婚,很喜欢我什么的。让我问我妈什么时候愿意让我结婚,彩礼多少?说我不用上班,早要孩子在家带孩子就可以了。谁知前几天,男朋友的妈妈给朋友说我不上进,不会做饭,回家吃不上口热饭,不让男朋友和我谈了。在说这些的前两天,他妈妈还和我对话,让我帮忙取东西呢,我的心情像被渣男渣了一样难受。最近几天我也学做饭了,找了工作,但他妈妈还是不喜欢我,我不知道接下来该怎么办?



苏晓黎 情感专家

1 男朋友的妈妈不喜欢你,那么必然有不喜欢的原因。比如她提到的,没上进,不会做饭,回家吃不上一口热饭。那么这些问题咱们改了就是了。也许你还念着他妈妈说的,不用上班,在家带孩子就可以了。但做家庭主妇也是很辛苦的,并不代表就不用做任何事,只是你理解错了罢了。

2 人生若只如初见,刚认识的时候,彼此都未发觉对方的缺点,所以相互喜欢。但是相处的时间久了,慢慢就暴露出了自身的缺点,所以就不喜欢了。所以有一句话叫:始于颜值,忠于才华,陷于人品。有什么缺点,咱们改了就是。人都是在通过不断完善自己的过程中成长起来的。美丽的容颜千篇一律,优秀的人品万里挑一。

重庆晚报-厢遇记者 田刚

@所有读者,如果你在生活中有什么疑问,想请专家解答,请拨打本报热线电话63900090,或通过邮箱13238683@qq.com投稿。

社区书记讲清廉家风

为推动清廉价值理念在社区落地生根,大渡口区春晖路街道翠华社区新时代文明实践站联合老吾老活动室依托廉政文化长廊,开展了“传清廉家风·扬清风正气”主题活动。

活动中,社区党组织书记以清廉家庭宣传为重要抓手,通过宣传典型、互动宣传、文化宣传等方式,让家风宣传接地气、聚人气。

志愿者现场为群众讲中国传统家风渊源,讲典型故事,引导更多家庭见贤思齐,同时也加强警示教育。

通过此次活动,提高了群众对家教家风的认识。社区将凝聚社会力量,充分发挥家庭家教家风在党风廉政建设中的独特作用,营造全民共建共享的清廉家庭氛围。

重庆晚报通讯员 林利

重庆晚报 0632-6622662 重慶市南岸區海棠溪鎮海棠溪村海棠溪社區...