



网络头条

我们的生活不知从什么时候开始变得忙碌起来,没有时间买菜,没有时间为自己做一顿丰盛的饭菜,吃饭变成一种不得不解决的负担,于是,人们开始瞄上了速食品。E时代的快速生活,让快速食品成为我们最为便捷的选择,日本把方便面定为20世纪最伟大的发明之一。然而,不再精心烹制的简单饮食,单调吗?营养吗?安全吗?有网友发帖讨论怎么才能泡出一碗健康营养的方便面,泡面新吃法纷纷上场。

泡方便面也是技术活

专家说,健康方便面脂肪、盐、蛋白质含量都有严格标准 网友说,做一碗好吃的方便面有四项注意

调查:白领大多处于亚健康状态

据世界卫生组织(WHO)公布:目前人类健康者约占1/4,疾病状态者占1/4,亚健康者占2/4。在一次对河南省5所普通高校随机抽取大学生1600名进行现场“亚健康”问卷调查的结果中显示:78.32%大学生处于亚健康状态。同时,对普通大众的调查结果显示,78%的男性、72%的女性处于亚健康状态,其中白领为主要人群。

专家:符合这些标准的方便面才最健康

据了解,以前方便面并没有国家标准,只有行业标准,方便面也分为油炸面和风干面两类。而新国标则按面块加工工艺,将方便面分为油炸方便面和风干方便面,在油炸方便面中,又按照食用方式增加了“干吃面”和“泡面”两类,更加细化。

新国标严格限制了各种面的脂肪指标上限,泡面的脂肪上限为22%,而干吃面要求具有独特的酥脆性口感,油脂含量较高,因此干吃面脂肪含量上限规定为25%;泡面的含盐量应≤2.5%,干吃面则不超过3%。

若要改变“亚健康”状态,健康的饮食习惯是必须解决的问题。中华预防医学会副秘书长高峻指出,“传统观念认为速食食品不利于身体健康,其主要原因并不在速度,而是因为膳食结构不合理,营养搭配失衡”。虽然方便面在食品工业的进步下,越来越好吃,但给人感觉总不合乎健康原则;不过只要略为加工,加料,还可以吃出健康来。

另外,新国标还首次规定方便面中的蛋白质含量应不低于8%,以保证方便面的营养,同时还要在产品包装上标明添加剂明细。

卫生部疾控局、中华预防医学会、中国营养学会及白象集团17日启动了一个名为“全民速食健康工程”,白象食品集团推出了采用当前世界一流生产设备和热风干技术生产的非油炸方便面“优麦良品”。方便面有油炸的、非油炸的,以前的非油炸方便面吃起来味道会有点单一,不太好泡。有的新产方便面可能味道会更鲜,吃起来筋得多。

牛人的方便面吃法:不一定非得泡着吃

网友“司徒晓月”在跟帖中列举了几条方便面吃法,“司徒晓月”帖子中说:LP(老婆)常出差,她不在的日子,泡面是最爱。

五味凉拌 材料:花生米(炒过的)1杯;青蒜末1/2杯;生辣椒末1大匙;香菜末1大匙;泡面1/2包;泡面胡椒粉包1包

做法:
(1)将泡面面条压碎后加入其他材料一起拌匀即可。
(2)因为青蒜加入胡椒粉会软化出水,因此最好要吃之前再加入胡椒粉调味,以免花生及泡面因水的缘故变得不脆,影响口感。

五彩方便面 原料:方便面1包,鸡蛋2个,火腿肠1根,玉米、青豆、腰果、香菜适量。调料:番茄酱适量,方便面调味料1包。

制法:1.方便面用沸水泡好,沥干水备用;将火腿肠切丁,香菜切末,备用。2.将鸡蛋打匀后,加入玉米、青豆、腰果、火腿丁,搅拌均匀。3.将泡好的面加入蛋糊,再加入番茄酱、随面附带的调料,搅拌均匀成糊状。4.平底锅上火,油烧热,将面条糊徐徐倒入,煎至蛋汁凝固、两面略呈焦黄即可起锅,上桌前撒点香菜末。

牛奶方便面 方便面用手捏成小块(不要太小),牛奶加热,开锅后放入方便面、白糖,泡软后即可食用,夏天冷藏,味道更佳。

被一张中学的宣传板雷倒了



近日,网上流传着一张某中学宣传板的照片,宣传板上的大字标明:强行跨年级(班级)交女朋友是违法行为。宣传板上先举了自称是“某中学”张XX同学的“跨年级交女朋友”的例子,接着校方还给了一段评语,说学生违犯了《婚姻法》等。

这张照片实际上在8月底就被网友上传,但最近才热传起来。网友纷纷表示被雷倒,认为学校做这个宣传板没有必要,也认为早恋并不违法,学校有恐吓学生之嫌。有网友笑问:“交本班女朋友就不违法了么?”“跨年级交男朋友违法么?”“谈恋爱也违法?”大部分网友只当作笑话来看。

广东又出“杏坛ML门”

近日,一个名为“东村视频”的帖子在广东顺德人BBS杏坛版块出现,视频内容为两名学生模样的年轻男女的性爱录像。视频的出现引起一片哗然,据知情者称,视频中并非情侣关系。

9月12日11时24分,顺德人BBS杏坛版块一ID为“爱得及时”的网友发名为“东村视频”的帖子,并附上一段性爱录像。随后在13日晚11时49分,“爱得及时”将帖子内容重新编辑,视频无法链接。视频全长6分33秒,从双方仅有的对白中可以听出顺德口音。

帖子一出,杏坛版块空前火爆,原帖在两天内竟有124页回复。 据《南方都市报》

网友经验:泡好面后倒掉老汤换新汤

网友“最爱”在猫扑发帖介绍泡面经验:
1.方便面最好能用煮的,可随意加些蔬菜配料在里面,最后再打进一个蛋,营养就绰绰有余了。
2.泡方便面时最好把汤倒掉,再兑上开水或别的汤;或者最好不要把调味品全部放入。
3.方便面只适于救急,可不能天天吃。
4.经常吃方便面的人,平时每天应增加鸡蛋1

至2个,或蛋糕2至4块,新鲜瓜果(苹果、梨、番茄、黄瓜等)1至4个,巧克力2小块,牛奶一杯或牛肉干、腊肉100克。

一般方便面的面条,都呈曲折状,这是因为在制造过程中,面条经过油炸方式脱水,方便保存,而且呈曲折状的面条与面条之间因有空隙存在,可以均匀地脱水及炸熟,有利于保存。

医疗药品 郑州最大的医疗药品资讯互动平台;《郑州晚报》、《通通有》消费指南、中原网互动传播,一次投入,三种发布渠道,全面提升广告投放价值;24小时广告刊登热线:63399000 67655128

不手术治疗甲亢病

为喜迎甲亢专科开诊十周年之际,让更多甲亢患者告别痛苦的昨天,本院自即日起举行献爱心专家会诊活动,凡购一个疗程以上药免化验费、免专家挂号、免检查费、药费优惠20%,患者请电话预约。

郑州市建设东路24号(原炮兵医院)甲亢病治疗中心,在防治甲状腺疾病方面取得了突破性成绩,引进特效纯中成药等系列药丸,对甲亢所致的心慌、手颤、突眼、消瘦、甲状腺囊肿、腺瘤、结节、甲低等甲状腺疾病有标本兼治之功效。一般患者用药1-2个疗程,重症者3个疗程即可康复。这一神奇疗效深受广大患者的信赖与好评。

专家亲诊:0371-67952586
网址:www.pfbnpx.com

地址:郑州市建设东路24号(原炮院)门诊三楼甲亢病专科。郑州火车站广场北侧乘西线101路公交车,市内乘9、103、104、50、52、88路公交车到建设东路炮院下车路南即到

10元活力肽做女人满意的大男人

活力肽上市一年树立了健康补肾的大旗,一年并不长,但是对于“阴茎短小、阳痿、早泄”的男性却显得漫长……上市一年来,活力肽成了男人的最爱,懂得享受生活的老年人,关心丈夫的妻子,想让妻子更幸福的丈夫都验证着“快速、持久、不伤身”的效果,重新回味年轻时相爱的激情。
活力肽迅速、持久、不伤身,20分钟起效,当日让轻度阳痿早泄患者恢复正常性生活,且富含活性酶细胞增殖因子,使男根长度、硬度、粗度、持久度“四度合一”。活力肽是国家目前最有ED功能障碍,标志的指定产品,1合只需10元。现在买10合送5合,一天才1元多,实惠划算。自从服了活力肽以后,以前疲乏不行的感觉完全没有了,仅仅30分钟,就感觉体内有一股强大的能量外涌,来势猛烈,尽显男人的英雄气概,在妻子面前挣足了面子。
五六十岁了,不行十几年了,从来不曾奢望能给老伴一次真正的激情,没想到吃了活力肽,不但腿脚变的有力精神旺盛,而且老了,不行的感觉没有了,连续不断的体验让老伴高兴地和我们

好像又回到了20多岁一样。每天开出租,连续不断的奔波,加上开车的时候精神高度的紧张,回到家里就累的人要死要活,哪还有精神做那事?没想到时间一长,钱是赚了不少,但是夫妻感情亮起了红灯。自从服了活力肽,现在跑一天车照样精力旺盛,夫妻生活应付自如,家庭和和睦睦,感觉挣钱挣得更爽了。71岁了,吃活力肽就图精神旺盛身体好,身体硬朗不生癌,当然能和老伴重温年轻时的旧梦也对长寿有好处,纯中药没有副作用。
适用人群:阳痿早泄、性欲低下、腰酸膝痛、虚汗盗汗、阴茎短小、性交时间小于半小时射精者、无勃起、性欲减退者、性快感迟钝、失眠多梦、神疲乏力、记忆力下降、尿频尿急、急慢性前列腺炎。延时专家活力肽让男人更能干!迎中秋庆国庆买20送15合,老顾客可享受30送30盒
延时热线:61610991 市区送货,县城邮寄
经销地址:同德堂大药房、口河路五院对面。

清洗排消治好鼻炎

华洋之宝洗鼻治疗器是由医用塑料制成液体容器,并配有氯化钠胶囊、洗鼻液组成手压式洗鼻治疗器。华洋之宝洗鼻治疗器清洗治疗于一体,能够把吸附在鼻纤毛上的脏东西洗净排出,能够有效的切断有害物质对鼻腔的破坏。华洋之宝洗鼻治疗器适用于鼻腔炎症的治疗和日常保健。
陕医械广审(文)第2008030003号 Y2B/陕咸001-2007

迎“十一”洗鼻治疗器现价118元 原价298
专家电话:0371-60501788 免费送货上门,指导。
指定专卖:郑州黄河路与花园路交叉口东50米河南福康医药超市。

十几年的颈肩腰腿疼贴贴好了!

藏药-吉祥三宝贴具有祛风除湿、通络止痛之功效。对风湿疼痛(风湿、类风湿)引起的骨质增生、颈椎、腰椎痛、无菌性炎症有康复保健作用。
以磁开穴透药直达病灶,一盒起免费送货上门!指导专家电话:0371-65012682
指定专卖:郑州黄河路与花园路交叉口东50米河南福康医药超市,商业大厦药品部,泰隆大药房(省市医保),东里路国民大药房,怀仁堂大药房省市医保,上街:雕像北30米绿岛时尚,新密香港大厦,荥阳建业百货一楼

国家维族新药 非手术治疗眼病 殷氏除障片 堵眼漏 拔眼毒

殷氏除障片纯中药制剂,能有效清除异常黑胆质及胆液,除障明目,用于:白内障、殷氏除障片。每周三由河南省人民医院和我院眼科专家免费联合专家会诊,免收挂号费,仪器检查费。
批准文号:国药准字Z20063355 广告批准文号:陕药广审(文)第2008070363
专家电话: 67712682
地址:郑州市桐柏路与西站路交叉口西现代医学研究院二楼眼科

郑州现代妇科医院 省、市医保定点医院 新农合定点医院
智能微创 开启妇科诊疗新时代
引航微创妇科发展方向
■三毫米手术创口、术后仅需三片创可贴、三天即可出院
■专业开展子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕、不孕不育、宫颈癌等各类、各级别高难度妇科微创手术
(豫)医广[2008]第08-32-317号
健康热线: 0371-6095 5555 地址:郑州市纬五路9号(省人民医院往西100米)

深奥牌 深奥活力 胶囊
该产品由鲜刺参、山药、女贞子、鲜鲍鱼、葡萄籽提取物、β-环状糊精组成,具有延缓衰老的保健功能。
功效成分及含量:每100g含:粗多糖4.0g、原药青素(opc)2.0g
保健功能:延缓衰老
适宜人群:中老年人
不适宜人群:少年儿童
注意事项:本品不能代替药物
批准文号:国食健字G20040203
执行标准:Q/PSA002-2007
出品单位:蓬萊深奥生物科技研究所
电话:0371-67210577
鲁食健广审(文)第2008090063号