

雞蛋6種錯誤吃法 讓你頓老10歲

你知道這麼吃雞蛋是有毒的嗎？想不到吧？平時經常吃的東西居然會變成毒藥如果你還在用這些錯誤的方法吃雞蛋，那麼你可要注意了！

雞蛋是天然食物中，富含大量的維生素和礦物質及有高生物價值的蛋白質。是人類最好的營養來源之一。相信不用我介紹，大家都知道雞蛋的營養價值！總的來說，雞蛋的功效可以概括為，健腦、延年、益智、保護肝臟以及防治動脈硬化等疾病，還有就是預防癌症。但是你知道嗎？用錯誤的方法吃雞蛋，這麼好的營養品就會變成毒品！下面的幾種方法就是吃雞蛋的錯誤方法，比對一下，看看你平時有沒有用正確的方法吃雞蛋！不對的話，要馬上更正過來哦！

1.生吃
有些人覺得，食物一經煮熟，就會流失其營養價值。所以很多人喜歡生吃蔬菜、生吃海鮮。同樣，有人認為生吃雞蛋可以獲取比熟雞蛋更多的營養價值。但是，其實不然，生吃雞蛋很可能會把雞蛋中含有的細菌（例如大腸桿菌）吃進肚子去，造成腸胃不適並引起腹瀉。並且，值得一提的是，雞蛋的蛋白含有抗生物素蛋白，需要高溫加熱破壞，否則會影響食物中生物素的吸收，使身體出現食慾不振、全身無力、肌肉疼痛、皮膚發炎、脫眉等症狀。

2.隔夜
雞蛋其實是可以煮熟了之後，隔天再重新加熱再吃的。但是，半生熟的雞蛋，在隔夜了之後吃卻不行！雞蛋如果沒有完全熟透，在保存不當的情形下容易滋生細菌，如造成腸胃不適、脹氣等情形。

同時，有的人認為雞蛋煮越久越好，這也是錯誤的。因為雞蛋煮的時間過長，蛋黃中的亞鐵離子與蛋白中的硫離子化合成難溶的硫化亞鐵，很難被吸收。油煎雞蛋過老，邊緣會被烤焦，雞蛋清所含的高分子蛋白質會變成低分子氨基酸，這種氨基酸在高溫下可形成對人體健康不利的化學物質。

3.過量
如大家所知，雞蛋含有高蛋白，如果食用過多，可導致代謝產物增多，同時也增加腎臟的負擔，造成腎臟機能的損傷。所以一般老年人每天吃1~2個雞蛋為宜。中青年人、從事腦力勞動或輕體力勞動者，每天可吃2個雞蛋；從事重體力勞動，消耗營養較多者，每天可吃2~3個雞蛋；少年兒童由於長身體，代謝快，每天也應吃2~3個雞蛋。孕婦、產婦、乳母、身體虛弱者以及進行大手術後恢復期的病人，需要多增加優良蛋白質，每天可吃3~4個雞蛋，但不宜再多。

4.加糖、加豆漿
很多人喜歡在烹煮各種食物的時候將雞蛋跟糖一起煮。其實雞蛋與糖一起烹飪，二者之間會因高溫作用生成一種叫糖基賴氨酸的物質，破壞了雞蛋中對人體有益的氨基酸成分。值得注意的是，糖基賴氨酸有凝血作用，進入人體後會造成危害。所以應當等雞制食物冷了之後再加入糖。

另外有很多人喜歡在早餐的時候吃上一個雞蛋一個麵包，再加上一杯豆漿。其實大豆中含有的胰蛋白酶，與蛋清中的卵松蛋白

相結合，會造成營養成分的損失，降低二者的營養價值。

5.空腹
空腹吃雞蛋不是很好，空腹過量進食牛奶、豆漿、雞蛋、肉類等蛋白質含量高的食品，蛋白質將「被迫」轉化為熱能消耗掉，起不到營養滋補作用。同時，在一個較短的時間內，蛋白質過量積聚在一起，蛋白質分解過程中會產生大量尿素、氨類等有害物質，不利於身體健康。

6.煎雞蛋、茶葉蛋
有很多人喜歡吃煎雞蛋，特別是邊緣煎得金黃的那種，這個時候就要注意啦，因為被烤焦的邊緣，雞蛋清所含的高分子蛋白質會變成低分子氨基酸，這種氨基酸在高溫下可形成致癌的化學物質。另外，茶葉蛋也應少吃，一來是因為茶葉蛋反覆的煎煮，其營養已經被破壞，另一方面就是在這個過程中茶葉中含酸化物質，與雞蛋中的鐵元素結合，對胃起刺激作用，影響胃腸的消化功能。

看來，吃一個小小的雞蛋所要注意的還真多，但是這都是些值得注意的tips。祇要我們平時在吃的時候注意一點，就能夠很好地吸收雞蛋中有益的營養成分。



經前，胸部疼痛再一次不請自來。雖然，醫生說並無大礙，但疼痛不減。應該如何從這種尷尬的疼痛中解脫出來呢？介紹7種利器給你。

1、熱敷
熱敷是一種直接有效的緩解方法。當你感覺到乳房脹痛時，可以用毛巾包上熱水袋，敷在胸部。如果效果不理想，還可以準備一盆涼水，將毛巾浸濕後，冷熱交替著敷。

另外，也可以用蓖麻油熱敷。因為蓖麻油中含有提昇淋巴細胞功能的物質。將蓖麻油滴在紗布上，然後敷在臉上，為了防止弄髒衣服，最好再用塑膠膜包裹，然後用熱水袋或熱毛巾一起熱敷1小時左右。

2、合體的胸衣
胸罩太小會壓迫乳房，造成血液循環不暢，從而引起脹痛，而胸罩太大又會導致胸部無法固定，在運動時受到傷害。

3、減「鹽」運動
在月經來前的7~10天應該避免高鹽食物，因為這種食物會使乳房脹大。常在餐館裡解決一日三餐的人需要注意了，飯館裡的食物往往添加大量的佐

料，所以其鹽分要比自家的菜餚高很多。如果你吃了很鹹的燉菜或零食，也不要立即喝大量的水，因為這不僅不能中和鹽分，還會讓鹽分通過液體滲透進血液，壓迫血管。

4、維生素，降低催乳激素
催乳激素會引起乳房的膨脹，因此可多攝入些富含維生素C和維生素B群的食物，調節列腺素E的製造，幫助抑制催乳激素的生成。

5、隔離咖啡因
有醫學實驗證明，戒掉每天喝咖啡的習慣，乳房脹痛會有明顯的改善。當然，不僅是咖啡，還要遠離含有咖啡因的巧克力、可樂、茶，甚至含有咖啡因的止痛藥，這樣才能緩解疼痛。

6、攝入低脂高纖食品
在月經前一週，盡量食用粗糧、全麥等低脂高纖維的食物也可以改善身體的營養平衡，緩解脹痛。

7、胸部按摩緩解疼痛
刺激乳房週圍，可以促進血液和淋巴循環，在月經前7~10天，每晚按摩對脹痛也有所緩解。

手法：先用雙手手心從左右兩邊輕柔地包裹住一側的乳房。然後雙手收緊，用位於乳房根部的拇指從下將乳房向上撥。左右各反覆10次即可。注意在乳房脹痛時，最好不要做按摩，避免給乳房過大的刺激。

7 個方法消除生理期胸部脹痛

美顏秘籍 寒冬拯救肌膚感冒

在寒冷的冬季，嬌嫩的肌膚同身體一樣，一不留神就會患上「感冒」，進而給美顏減分。眼下，屋外寒風凜冽，室內溫暖如春，這樣很容易讓肌膚患上感冒。

方案一：盡可能減少室內外溫差
在冬季，對肌膚傷害最大的，既不是紫外線，也不是乾燥，更不是寒風，而是巨大的溫差。相關研究顯示，溫差是導致肌膚老化的一大重要因素，所以千萬不要試圖把冬季室內的溫度搞得跟炎熱的盛夏一樣，一般維持在18℃左右即可。要知道我們皮膚的角質層就像肌膚的保暖內衣，通過新陳代謝，不斷更新的健康角質層能夠很好地保護肌膚，避免其遭受室內外溫差造成的傷害。

方案二：冬季也要美白
不要以為到了冬季紫外線比其他季節弱，自己就可以忽略美白功課了，相關研究發現，溫度驟變也是加速黑色素生成的一項重要原因。在寒冬季節，倘若沒有做好肌膚的保暖工作，黑色素就會在不知不覺間不斷沉澱，因此在冬季你最好選擇添加了溫度調節劑的美白產品，使肌膚的表面溫度始終維持在最適宜的度數，從而降低溫差產生黑色素的可能，進一步提昇美白的效果。

方案三：用油脂調節溫差留水分
眾所周知，冬季的室內外溫差很大，這樣一來特別容易導致肌膚水分的大量流失，因此既要保溫更要保濕，而油脂成分具有保溫與保濕的雙重功效，所以，在冬季我們一定要給肌膚穿好油質保溫衣，應當選擇含有維生素e和甘油等油脂保溫成分的產品，這樣就

能在有效調節肌膚表面溫差的同時更好地鎖住肌膚的水分。

方案四：隨身備好鎮靜護膚噴霧
甘菊、薰衣草以及來自岩漿巖的珍貴礦物質等都是鎮靜皮膚的高手，它們能夠很好地強化並保護皮膚。隨時準備一款這樣的噴霧放在手邊，當臉上感覺不舒服的時候隨時噴一噴，再用乾淨的手自下而上輕輕按摩使之慢慢吸收，就可以迅速讓肌膚擺脫「感冒」的困擾。

方案五：遠離刺激性食物
少喝能夠擴張血管的飲品，比如咖啡、茶、可樂等含有咖啡因的飲品，還有酒以及其他辛辣、刺激的東西最好統統都別碰。

方案六：做好皮膚冷敷護理工作
掌握冷敷法，經常用溫水和冷水交替洗臉，反覆3~5次，肌膚就能夠得到很好的鍛煉，要知道每次冷敷就像給肌膚打了一支免疫針。此外，如果你是敏感肌膚，就應當遠離高濃度、高效果的產品，你要做的就是盡量挑些刺激性小、性質溫和的產品，清清爽爽、簡簡單單，往往就是最適合的。

方案七：外出戴口罩，進屋按摩熱敷
出門時最好戴上口罩，千萬別逞能做凍美人。進入室內後，應用指腹按摩面部1分鐘，這樣就能讓因寒冷而強烈收縮的血管得以漸漸擴張，之後再用30℃的溫水將毛巾浸濕，在臉上熱敷3分鐘左右，這樣就可以盡量減少冷熱交替對皮膚的不良刺激，同時也讓肌膚得到更好的舒緩。

睡覺也能減肥，MM們是不是覺得很神奇呢？想知道你為什麼一直瘦下來嗎？很可能是你睡眠不足造成的哦。今天小編推薦懶人最鍾愛的睡眠瘦身法給大家，讓你在寒冷的冬季裡躲在暖暖的被窩裡也能輕鬆瘦。

科學實驗證明：在深度睡眠中，人的大腦會分泌大量成長荷爾蒙，這種荷爾蒙會指導身體把脂肪轉化為能量。如果減少深度睡眠的時間，同時又囤積了大量能夠轉化為脂肪的熱量，荷爾蒙的分泌跟不上熱量的囤積，導致你的身體自動把這些脂肪轉到臀部、大腿和肚子上，久而久之你就越來越胖了。

另外，質量較差或者是不足的睡眠會讓人食的慾增加，而且熬夜時間越久，你就有越多的空餘時間吃東西，這樣不胖才怪呢。所以，MM們還是盡量不要熬夜了，熬夜不僅皮膚會變差，還會發胖啊。趕緊來試試懶人睡眠瘦身法吧，讓你的皮膚變得水噹噹，還能形成易瘦體質哦。

關鍵點一：睡眠時間要規律
根據你需要起床的時間往前推8個半小時，就是你需要上床睡覺的時間了。盡量每天都在同一個時間段睡覺，這樣身體代謝才會更加有規律，排毒活動才能有條不紊的進行。週末也不要賴床到中午，甚至整天睡覺，生物鐘一旦在這2天被打亂，很容易造成惡性循環，出現失眠、食慾不振、浮腫的症狀。
關鍵點二：每天睡足8小時
大多數人需要6到8小時的睡

眠來獲得充足的運動能量、保證健康的飲食和保持苗條的身材。晚上11點到2點這段黃金時間，身體的新陳代謝最旺盛，能夠有效消除疲勞，排出體內毒素。如果你不好好把握這段時間，身體代謝將會變差，體內毒素排不出去，長期堆積你就變得越來越腫了。

關鍵點三：不攝入咖啡因
含咖啡因的提神飲料睡前禁止飲用，茶、蘇打水也不要喝，它們會讓你越來越精神。一點點的紅酒倒是可以促進睡眠，不過不要過量，酗酒會讓你昏睡，到了第二天還有頭痛的煩惱。

關鍵點四：養成良好的睡前習慣
睡前不要進行太激烈的運動，如果讓大腦處於興奮狀態，估計你翻到2點才能睡著吧。睡前盡量從事閱讀、聽輕音樂、香氛、沐浴等讓身體放鬆的活動，這樣更易入睡。晚上愛上網、看電視的MM也要注意時間，不要一high就忘記了時間睡覺。



冬季睡眠瘦身法 每日健康瘦一斤



擁抱溫暖浪漫十足冬日髮型

雖然已到新年，但是天氣卻老是跟你大唱反調，不習慣佩戴耳套帽飾御寒的你，就祇能靠髮型來幫忙了，8款暖意濃濃的冬日髮型，不僅有保暖效果，還能營造出浪漫氛圍呢。

小編點評：淺棕色髮色在陽光的照耀下營造出如金子般華麗光澤，正好包裹住耳朵的及肩短髮，看著就非常可愛，略顯俏皮的微卷弧度充滿了浪漫氛圍。

小編點評：為了能展現出完美的臉龐和甜美的笑容，採用了從耳下開始的捲髮手法，中分的長直劉海形象，散發出恰到好處的性感氣息呢。

小編點評：發尾外卷x髮絲內卷的手法，打造出時下最in的A型輪廓哦，「鋸齒」狀輕盈劉海正好長及眼眉，充分發揮出扮嫩的效果，配上淺棕髮色，給人想要觸摸的甜蜜魅力。

小編點評：簡約的直髮形象最能展示出女孩的純真味道，柔軟的髮絲非常吸引眼球，發尾處小小的彎曲，平添了成熟感，極易打理的造型自己在家就能diy。

小編點評：髮型的略顯凌亂感充滿了活潑浪漫的感覺，發尾全部自然的向內捲曲，並且緊貼臉頰，讓臉蛋變得更加可愛呢，略長的斜分劉海是不是讓魅力一起up啦。

小編點評：溫婉婉約的甜美形象，絕對



是今年冬季的不二之選，上小下大的造型輪廓，非常符合時下的劉海，飽滿的大卷弧度很有大家閨秀的味道。

小編點評：可愛的BOB頭，通過捲髮的處理，不僅讓甜美度有增無減，成熟感也是跟著提昇，內卷的齊劉海小V臉的效果非常明顯，棕色染發營造出懷舊浪漫氛圍。