

东南商报

2015年6月23日 星期二 乙未年五月初八

国内统一刊号:CN33-0091 宁波日报报业集团主管主办

新闻热线 87270000 或 1386780000

浙江高考首批分数线昨揭晓

文科626分 理科605分

02版

端午多个景区门票纷纷上涨

04版

进口肉类产品三招吃得放心

09版



早晨不该喝的 五种水

1 隔夜茶

●冲泡好的茶水若放置时间过久,其中微量的氨基酸、糖类物质会成为细菌、霉菌滋生的养分

●茶水中所含的茶多酚、维生素等营养成分也会因放置时间过久,而发生氧化反应,导致茶水中所含的抗氧化成分下降,令其营养和保健价值大打折扣

2 淡盐水

●在身体不缺少盐的情况下喝淡盐水,会增加盐的摄入,让人觉得口干舌燥

●有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人更不要将淡盐水作为起床后的第一杯水,因为早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高

3 蜂蜜水

●蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖,会升高血糖,冲击食欲,影响早餐摄入

●蜂蜜中的果糖要经过代谢转化为葡萄糖才能被人体吸收利用,这样就失去了清晨第一杯水清扫体内废弃物的作用,蜂蜜的营养物质也不能被有效吸收

4 果汁

●果汁偏甜,空腹喝会冲击食欲,吃不下早餐

●人体喜欢温暖的环境,尤其是早晨,如果吃了凉东西,会刺激肠胃,影响消化吸收

5 碳酸饮料

●碳酸饮料除了不能提供早起人体所需要的水分,在代谢中还会加速钙的排出,以及增加机体对水分的需求

所以,早晨还是喝一杯白开水最好哦!

新华社

今日多云,东南风2~3级,22℃~31℃

详见08版



编辑:朱忠诚

制图/版式总监:梁宁

宁波荣安实验中学

衷心感谢社会各界的关爱

在社会各界的关心和支持下,今年我校招收高一新生工作进展顺利。现除市统招的部分考生将按志愿择优录取外,其余招生计划日前业已完成。在此,特致衷心感谢!

