

ISSN 1004-0137 CN 12-1188/R

食品与健康[®]

SHIPIN YU JIANKANG

May
2015 5

总第261期(1989年创刊)

本期话题：

活力早餐加油站

为老年人的早餐加点“料”

职场丽人的早餐小宝典

香浓甜美的早餐记忆

“被吸毒”——食品安全新课题
人造奶油 不必望之生畏



食品与健康®

2015年5月

月刊 总第261期 (1989年创刊)

目次 CONTENTS

五月

日 一 二 三 四 五 六

31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2015

主管 / 天津市科学技术协会

主办 / 天津市科学技术期刊学会

协办 / 天津市科学技术信息研究所

天津市科普中心

编辑出版 / 《食品与健康》编辑部

顾问 / 许先

编辑部主任 / 李婧

主编 / 李娜

责任编辑 / 王媛

美术编辑 / 郭洋

技术编辑 / 陈熹夷

网址 / www.spyjk.com

电子信箱 / spyjk@tisti.ac.cn

电话 / 022-23374664 23330583

传真 / 022-23374664

邮编 / 300074

地址 / 天津市河西区吴家窑大街22号

天津市科学技术信息研究所

发行范围 / 公开

邮发代号 / 6-46

发行/天津市邮局

印刷/天津市恒远印刷有限公司

广告经营许可证号 / 1201034000163

国际标准连续出版物号 / ISSN 1004-0137

国内统一连续出版物号 / CN 12-1188/R

出版日期 / 2015年5月5日

定价 / 6.00元

卷首

01 食·生活 美 阔

资 讯

04 每天三杯奶 预防帕金森 / 午睡 45 分钟记忆增 5 倍 / 中年身体棒 晚年记忆好 / 多坐一小时 动脉堵塞风险增加 14% / 食药监总局发布《“辣条”食用安全消费提示》 / 音乐可以调味 / 日本“生命吊坠”防老人走失

天地人谈

06 山楂的故事 龔 翁

专 稿

本期话题 : 活力早餐加油站

09 为老年人的早餐加点“料” 王思露

10 健康一天从早餐开始 王澍青

12 蛋黄派不宜作为早餐食用 范志红

13 职场丽人的早餐小宝典 王桂真

季节美食

14 玉米利水, 黄瓜清热——五月养生食材推荐 战雅莲

食物百科

17 科学吃鸡肉 七问解疑惑 刘姿含

18 青梅煮酒论英雄——青梅与梅酒 李红珠

食疗保健

- 20 服用阿胶制品有讲究 吕斌
21 水痘重食疗 病轻容易好 孙清廉

健康一家人

- 22 增加运动 活出健康 谭思洁
23 太极拳使人健康 宋 骞
24 糖友做饭不妨“偷点懒” 董绍军
26 少女健美不可缺少脂肪 陈日益
28 哮喘患儿家庭护理有良方 高维新
30 老年人“返老还童”未必是吉兆 王荣华

文怡美食厨房

- 31 红茶芝士条 文 怡
32 酸梅酱烤小排 文 怡
33 西葫芦小煎饼 文 怡
34 厨房那些事儿 :好吃的辣椒油 文 怡

生活指南

- 35 早期发现,精神分裂症并不可怕 杨立强
36 “被吸毒”——食品安全新课题 梅 红
38 关于白发的那些事儿 周一海
39 晨起第一杯水喝什么好 王 展
40 春天到 鼻炎闹 王延群
41 多踮脚尖保健康 郝金红
42 祛病保健话拔罐 袁文良

食品安全

- 44 人造奶油 不必望之生畏 李 昇

家庭小药箱

- 46 六味地黄兄弟多 各有专长效不同 李红珠

隆顺榕健康之窗

- 48 小满时节 调养脾胃 张 盼
49 夏季防“火”有妙招 张 盼

饮食故事

- 50 香浓甜美的早餐记忆 黄璐
51 清茗雅俗 宋叔峰
52 我的减重生涯 青 言
53 真素楼 :津门素菜第一家 由国庆
54 场院 西 风
56 马德里艳阳下的西班牙海鲜饭 程 超
57 小麦铃牵起游子心 柳 哲
58 陇东臊子面 钱国宏

二伯谈吃

- 59 来自星星的美食 张 宸

阳台菜园

- 60 5月菜园 :黄瓜与茄子 小 菜

面对面

- 62 膝关节病人如何运动? / 睡前喝酒有助睡眠吗? / 蜂蜜越稠越好吗? / 开封后的培根该如何保存? / 白咖啡与普通咖啡有什么区别?

读者读书体会

- 64 3顿饭吃出健康好身材 / 保重身体 珍惜当下 / 读书得宝止咳喘

本刊声明

1. 凡投给本刊的稿件均视为作者将该稿的专有使用权转让给本刊,本刊有权将其刊登于本刊出版的纸质版和电子版。该稿不能再投给他人,如发现一稿多投,不付稿酬。作者不同意前款规定,可以不投稿。
2. 本刊所载稿件版权所有,未经许可不得转载。
3. 内文插图纯为装饰用,与文字内容无关。
4. 本刊所载食疗、偏方仅供参考,请在医生指导下服用。
5. 如发现错页、缺页等质量问题,请将刊物寄至编辑部调换。

本刊编辑部