

■ 饮食科学 ■

不良饮食搭配会损害健康

食物有寒、热、温、凉的属性,搭配好了,可以让营养功效倍增;搭配错了,则可能会损害身体健康。

米饭+土豆 米饭与土豆一样,主要成分都是淀粉,这两类食物搭配在一起,会导致淀粉比例过高。餐桌上常见的土豆、山药、玉米这些谷薯类作物都

属于主食的范畴,长期主食配主食的饮食模式,会造成肥胖、糖尿病的发生。

鸡蛋+豆浆 鸡蛋里丰富的蛋白质要经过胃蛋白酶和胰蛋白酶分解为氨基酸,然后由小肠吸收,而豆浆里含有一种胰蛋白酶的抑制物质,能破坏胰蛋白酶的活性,影响蛋白质的



消化和吸收,造成营养成分的损失,降低二者的营养价值。

大米粥+咸菜 咸菜不仅营养价值低,还有致癌物亚硝酸盐;腐乳属于高盐食物,心脑血管疾病患者最好少吃;大米既不含维生素,蛋白质含量也很低。这样搭配虽能饱腹,但营养价值低,长期食用会导致营养不良。

梁军/文

■ 居家备忘 ■

白茶属于微发酵茶,相对于其他茶类,其独特的制作工艺保留了茶树鲜叶大量的茶多酚、茶氨酸、黄酮等风味和营养成分,因此具有良好的保健功效。

品质好的白茶适宜存放,以陈为贵,存放时间越长,价值越高。白茶越陈越耐泡,汤色滋味醇厚浓郁。

白茶对存储条件要求较

存储白茶这样做

高。首先,存储仓库内要干净、干燥、通风、无异味,同时还要做好防虫、防潮等工作。其次,白茶应存储在密封常温的环境中,先用铝箔袋或塑料袋将茶

叶密封,再用纸箱或木箱装封,以防止空气中的水分进入。最后,白茶在包装时应按照其不同种类、等级、年份分别存储,并做好标记。

黄少华/文

保温杯别装六类饮品

天冷时,出门带个保温杯,把想喝的饮品装在里面,随时随地都能喝到热饮。然而,并非所有饮品都适合放入保温杯。

茶叶。使用80℃左右的水在茶壶或玻璃杯中冲泡茶叶时,茶叶所含活性物质很快就会释放出来,茶香四溢。但如果使用不锈钢保温杯泡茶,就相当于用高温的水长时间煮制一样,会破坏茶叶中的维生素,茶香油大量挥发,鞣酸和茶碱大量渗出,从而降低茶汤的营养

价值,使茶汤苦涩无香味。

牛奶。牛奶含有丰富的蛋白质、氨基酸、活性钙等,营养价值丰富。如果把加热过的牛奶放入保温杯,长时间处于温热状态,容易使微生物繁殖,牛



奶中微量的维生素被破坏掉,长期食用会影响人体健康。

豆浆。和牛奶一样,豆浆含有蛋白质等营养物质,加热后放在保温杯中,易变质,可能影响健康。

碳酸饮料。多数保温杯的内胆材料为不锈钢,不锈钢遇到酸性物质时会被腐蚀,并溶解出一些金属成分,长期饮用会给身体带来伤害。

果汁。果汁呈酸性,长时间用保温杯盛放也可能析出金属

元素,对健康不利。此外,果汁中含大量果糖,粘在杯壁内不易清洗,残留后容易滋生细菌。所以,有些人用保温杯盛过果汁后,即使用水冲洗了,也会觉得杯内有异味。

中药。煎好的中药通常含较多的酸性物质,容易与保温杯内壁的金属元素发生反应,使药效受到一定的影响。所以,最好用玻璃或陶瓷器皿盛放中药。

陈俊榕/文

■ 妙招共享 ■

巧解羊毛衫洗后缩水

新春时节,很多人会穿上漂亮的羊毛衫,然而,稍有不慎就会出现缩水。天津市洗涤行业协会专家提示,羊毛衫缩水,可以试试这些方法解救。

准备一盆30℃左右的水,倒入适量的护发素,然后放入羊毛衫,浸泡30分钟左右,再用手上下左右拉伸羊毛衫,将水挤干,把羊毛衫平铺在浴巾上吸走水分。在羊毛衫微湿的状态下,用熨斗熨烫给羊毛衫定型。

需要注意的是,这个方法有一定的补救作用,但不能让缩水的羊毛衫完全回到以前的状态。所以,日常需注意保养羊毛衫,穿后喷一些消毒和防静电的喷雾,放在晾衣篮上晾晾,减少清洗次数。尽量选择干洗,用30℃的水溶解专业羊毛衫清洗剂,轻轻揉搓后取出,挤出水后用毛巾吸水,平铺晾晒。切勿用洗衣机清洗或甩干,更不要烘干。

今晚/文



豆腐先焯水再冻口感好

吃火锅时,很多人都喜欢点上一盘冻豆腐,吃起来弹性十足,味道浓郁,是鲜豆腐无法比拟的。

冻豆腐可以自己在家做,但建议冻之前先焯一下水,能让其口感更紧实。具体做法为,把切好的



鲜豆腐凉水下锅,加适量盐,待水开后,继续煮1分钟,将豆腐捞出,过凉水沥干后放入冰箱冷冻室即可。

需要注意的是,豆腐一定要摊开放,码放整齐,胡乱堆放容易冻成一坨,不好解冻。

文怡/文

老人泡温泉须有人陪

泡温泉实际上是一种被动运动,呼吸加速,心跳加快,需要更多的氧气。然而,温泉水面的氧气相对稀薄,很容易导致缺氧。虽然泡温泉很舒服,但并非人人适合,以下几类人不建议尝试。

有心脑血管疾病的人。泡温泉时因水温较高,导致人心跳加快、血管扩张,心脏血管负担加重,身体对缺血缺氧、失水耗能的调控要求比较高。如果真想泡温泉,最好在病情稳定、得到控制后,且必须有人看护。

糖尿病患者。泡澡时会消耗大量能量,也就会消耗大量的糖,糖耐量下降的人和糖尿病人对血糖高低变化较敏感,也可能会因为低血糖引起头晕。另外,泡澡前未进餐,处于空腹状态的人也容易“晕堂”。

部分皮肤病患者。患有严重湿疹、皮炎及皮肤有溃烂伤口者不宜泡温泉。患有湿疹、异位性皮炎的人,泡在热水中过久,会因加速皮肤水分的蒸发,破坏皮肤保护层,导致症状加重。

贫血的人。贫血、营养不良或病后

身体衰弱者,对缺氧失水的调控能力较差,最好不要泡温泉。人体在温度较高的水池中,皮肤和毛细血管开放,血液大量集中到皮肤,而除皮肤以外的重要脏器血液供应随之减少,这对于贫血的人来说,无异于釜底抽薪。大脑在血液供应减少后,会引起头晕。心脏血供减少,会引起心慌等不适。

传染性疾病患者。患有一些急性疾病,如急性肺炎、中耳炎的人,或患有传染性疾病如梅毒、淋病者,不宜泡温泉,以免发生交叉感染。

孕妇。高温容易导致孕妇缺氧或是脱水,胎儿在母亲子宫内缺氧,会影响发育。高温状态下也可能增加子宫的收缩,促进孕妇体内血液循环,从而造成流产或早产的危险。

此外,容易失眠的人不要长时间浸泡温泉。温度较高的泉水会迅速加快人体的新陈代谢,泡温泉是一个机体消耗能量的过程,所以,时间不宜过长,以免越泡越累,加重失眠。

夏健/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的花园

我爱我的家

社和 任甲华作

中国网络电视台