

■ 饮食科学 ■

“211 饮食法”吃出均衡

“211 饮食法”，即每一餐包含 2 个拳头的蔬菜、1 个拳头的主食、1 个拳头的高蛋白食物。其中，蔬菜能提供大量的维生素、矿物质，有助于控制餐后血糖。主食是能量的主要来源，还能提供大量维生素和膳食纤维。高蛋白食物富含优质蛋白质，同时也是铁、锌、钙等矿物质的主要来源。

“211 饮食法”看似简单的 3 个数字背后，是世界卫生组织、中国营养学会研究推广的科学饮食原理。它代表的是每一餐的饮食搭配结构，用拳头

丈量既方便，又跟每个人的体型相配。比如，吃面条容易主食超量，蔬菜、高蛋白食物不够，可以增加蔬菜和鸡蛋；吃牛排往往高蛋白食物超量，主食、蔬菜不够，建议搭一份沙拉，加一小碗米饭，牛排减半；吃沙拉容易蔬菜超量，主食和高蛋白食物不够，建议增加一片面包或紫薯、玉米作为主食，再增加一份鱼虾肉类。总体来说，可以从以下 3 个评估维度来看自己是否做到了均衡饮食。

每天吃“一道彩虹”。建议每天吃出一道“彩虹”色，不仅

能满足各项微量元素的摄入，尤其是钙、铁、锌、硒、维生素 C、B 族等重要营养素的摄入，还能摄入多种有助健康的植物化合物。比如，胡萝卜、南瓜等橙色食物含有 β 胡萝卜素，番茄、西瓜等红色食物含有番茄红素，西兰花、小白菜、油菜等绿色食物含有叶绿素。

主食混搭着吃。馒头、面包、面条、米饭、饼干……虽然看上去花样很多，但它们经过精细加工，综合营养价值大幅下降，消化速度加快导致餐后升糖指数也随之增高。建议主

食中添加部分全谷杂粮，既能满足能量供应，还能提供很多代谢所需的维生素。具体做法为：蒸米饭时，加入一半糙米或燕麦米，蒸馒头使用全麦粉或加一部分玉米粉、杂豆粉。

每餐都有优质蛋白质。富含优质蛋白质的食物主要有鱼、肉、蛋、奶和大豆制品，建议每一餐都要包含这类食物。一般来说，早餐可以选用奶制品、蛋类、豆制品等；午餐和晚餐可以吃畜禽肉类、鱼虾类、豆制品等。

田雪/文

■ 居家备忘 ■

浴室排风扇半年拆洗一次

浴室排风扇的主要功能是清除气味和空气中多余的水分，避免霉菌生长。大多数浴室排风扇都安装在墙壁或天花板上，在日常清洁中很容易被忽视。布满灰尘的风扇不仅无法正常工作，还会在运行时产生噪音。某网站介绍了清洗浴室排风扇的方法，不妨一试。

1. 关掉电源。浴室排风扇是由电流供电的，因此，应该先关掉电闸、拔掉插销，并确保排风扇的电源关闭。由于断电会让浴室光线变暗，最好准备个手电筒或者选择白天进行。清

洁排风扇需要登高，所以要确保地板干燥，防止滑倒。

2. 清理排风扇外面的灰尘。如果排风扇的外侧有灰尘，可以用真空吸尘器或刷子清理掉。这样，当你拆除排风扇盖子时，灰尘就不会落得到处都是。

3. 拆掉排风扇盖子。大多数排风扇的盖子可以轻轻地拉下来，有些型号的排风扇需要使用螺丝刀，具体可以参照说明书。

4. 清洗盖子。在水桶或水槽里装满温水，然后加入一些家用清洁剂。把摘下的盖子浸

泡在温水里，以去除灰尘和污垢。浸泡后，用温水冲洗，然后用柔软干净的布擦拭，放在一旁等待完全晾干。

5. 清洗叶片和电机。拆下盖子后，可以看到里面的电机和风扇叶片，此时可以尝试拆下风扇。用干净的布稍微蘸湿，擦拭每个叶片和电机上的灰尘，也可以用真空吸尘器吸走灰尘。操作时要轻柔些，以免碰弯扇叶。如果风扇无法从上面取下来，就用湿布或真空吸尘器尽可能地清除灰尘。

6. 清洗沉积的污垢。排风

扇打开后，角落里可能布满了灰尘，可以用真空吸尘器或小刷子去除里面的残渣碎片。

7. 重新安装排风扇。完成上述步骤，晾干部件后，把风扇放回去，重新插入插座。开启电源，打开开关，让排风扇试运行。如果听到撞击声或噪音，则需要稍微调整一下排风扇的位置。

使用排风扇的家庭，建议每 2 个月用吸尘器或抹布去除外部可见的灰尘，每 6 个月进行一次彻底的清洁。

朱俊平/文

用调料自制清洁用品

有研究指出，过度使用化学清洁剂对身体的危害比抽烟还要严重。想要避免长期接触化学清洁剂，不妨试试自制环保清洁用品。

用热水、醋和苏打粉三者混合，代替化学清洁剂，可以清洁厨房油污。苏打粉可以分解油污，热水可以将苏打粉的功效发挥到最大，醋也具有很好的清洁能力。

将白醋和水按照 1:2 的比例调匀，装入一个空的喷雾瓶，喷在玻璃或镜子上，再用抹布或报纸团擦拭，玻璃或镜子即可变得非常明亮。

柠檬具有抗氧化作用。衣领或袖口处或者白色衣服有污渍时，可以用柠檬汁漂白衣领和白色衣服。

将洗衣粉、热水和醋三者混合，可以用来疏通下水道。洗衣粉和醋具有分解腐蚀管道中黏稠物的作用，而热水可以催化洗衣粉和醋的性能，能更方便又有效地疏通下水道。

周健/文



好的电饭煲贵在哪儿

电饭煲是人们常用的烹饪电器，几乎家家都有。市面上在售的电饭煲，价格从近百元到几千元不等，同是电饭煲，价格为何相差这么大？

1. 内胆材质不同。内胆材质可分为金属式和非金属式，其中金属的包括铝制内胆、不锈钢内胆、复合材料内胆等，非金属的包括陶瓷、搪瓷、玻璃等内胆。目前，电饭煲内胆大多是铝合金加涂层的，涂层主要分为特氟龙涂层和陶瓷涂层，不粘效果比较好，但是存在涂层脱落的风险。不锈钢内胆不存在涂层脱落的问题，耐腐蚀性好，不易生锈，比较耐用，价格要贵一些。复合材料内胆由多种材料加工而成，综合了不锈钢的导热性能和铝材质的均热效果，基本都在高端产品中使用，价格昂贵。陶瓷内胆表面较硬耐磨，耐酸碱和腐蚀性强，导热性要差一些，加热较慢，多用于煲汤。

2. 加热方式不同。不同价位电饭煲的加热方式不同，烹饪出来的米饭口感也不同。目前，主流的加热方式可分为三种：电热盘加热、电磁感应加热（IH 电磁加热）、蒸气加热。传统的电饭煲大多采用底部发热盘加热，这种加热方式比较普遍，生产成本较低，价格友好，但会出现受热不均匀的现象。电磁感应加热通过电磁线圈直接对金属内胆进行加热，比传统电饭锅省去了热传导的过程，升温迅速，加热相对更均匀，价格略高。蒸气式加热电饭煲突破传统加热方式，是以纯蒸气的形式进行加热，产生 120 度高温蒸气，直

接注入内胆，加热更加均匀，但价格也最贵。

3. 功能更丰富。价格高的电饭煲在功能上也会更丰富，比如，智能电饭煲相比传统电饭煲，除了正常煮饭的功能，还有锅巴饭、低糖饭、煲汤、煮粥、蛋糕等多种功能选择，具有智能煮饭程序，可根据米饭各个加热阶段的需求，设定不同的加热方案，从小火预热到吸水，再到精煮，甚至在煮饭结束后能自动保温、自动断电，还可以通过手机 APP 预约定时，提升做饭效率，节约时间。

购买时可根据自己的需求和经济条件进行选择。一般来说，中等价位的电饭煲就能满足绝大多数人的需求。日常使用电饭煲，容易忽视机身清洗，为避免因清洁不到位滋生细菌，可在断电时用干布将内胆外围及电饭煲底部擦干。煮饭时要注意加水不超过最大水位线，以免溢出。蒸气阀及附近也要清洁，避免因蒸气阀堵塞造成危险。

关阳/文



富强民主文明和谐自由平等公正法治爱国敬业诚信友善

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网