

■ 饮食科学 ■

“晚吃少”因人而异

俗话说:早吃好,午吃饱,晚吃少。吃好吃饱容易理解,至于吃少,就不太好掌握。一些减肥人士声称,晚餐不能吃主食,要多吃肉类、鱼类和蔬菜。更有甚者,干脆连晚饭都省了。但每个人的健康状态不同,营养需求不同,甚至当天的进餐情况不同,晚餐要不要少吃需结合自身情况而定。

如果是体重超标、饱受“三高”困扰、需要控制一天能量摄入的人,或者午餐吃得特别多、很油腻的人,晚餐都应当控制进餐量,特别是减少精制主食、

高脂肪食物的摄入。日常膳食均衡、营养充足、消化系统功能正常、想要通过控制饮食来减轻体重的人,可以采取适当减少晚餐进餐量、提早晚餐时间的方式来达成。

相反,以下几类人群就不适合“晚吃少”了。一是早午餐都吃得不太理想的人,很多人早餐在外随便买点,午餐再点个外卖,晚餐少吃甚至不吃,更容易营养不均衡。二是日常运动量较大,或是重体力劳动者晚餐更不能少,否则能量和营养供应不足,会影响第二天的



生活。三是日常饭量不大、体质瘦弱、消化功能也不强的人,如果晚餐少吃或不吃,夜里血糖过低,会容易“饿醒”。有消化系统疾病的患者,胃肠排空时间过长还会加重病情。

对于大多数人来说,一日三餐都不可少。与其说“晚吃

少”,不如提倡“晚吃好”,即如何让晚餐吃得更加健康。晚餐推荐在晚6点~7点之间,最晚不超过8点。进餐顺序可以先吃蔬菜、再吃肉类,最后吃主食。在食物种类方面,晚餐应当优质而不是减量。如果消化功能良好,优先选择杂粮类食物;白天如果常吃外卖食物,蔬菜比较少,晚上正是补充蔬菜的好时机。晚餐建议吃得清淡,少吃油腻、辛辣的食物,吃完最好不要直接窝在沙发上看电视,应做一些舒缓的运动,比如外出散步、做家务等。 曹展/文

■ 消费指南 ■

好的乳胶枕 睡完不出汗

人的一生约有1/3的时间都和枕头相伴,因此,挑选一款舒适的枕头至关重要。近年来,乳胶枕备受各大商家推崇,如何挑选好的乳胶枕呢?可从以下几点辨别。

颜色。天然乳胶枕芯以乳白色为佳,且有自然纹理,颜色太白或发黄的乳胶枕不建议选购。

气味。优质乳胶枕会散发出橡胶汁液本身的淡淡乳胶味,有明显香味和刺鼻气味的

乳胶枕不建议选购。

弹性。乳胶枕区别于记忆枕之处在于回弹快速,而记忆枕回弹较慢。用手多次按压枕面,枕头能立即恢复原状,说明其弹性比较好,枕头质量比较可靠。

透气性。天然乳胶枕透气性好,在于它本身的孔状结构。乳胶枕的透气性,以短时间趴睡或埋头睡时,呼吸通畅为佳。睡醒后,颈部接触处未出汗为佳。

颈部支撑性。颈部支撑性是指头部和颈椎部位能被承托起来,不会像羽绒枕一样,睡上去很快塌陷。

天然乳胶含量。选购乳胶枕时,要看乳胶枕芯的成分标识,无成分标识的不建议购买。在相同价格区间内,优先考虑天然乳胶含量88%以上的。此外,没有100%纯度的乳胶枕,乳胶枕要成型,需要添加总量9%~16%的添加剂。以目前的乳

胶枕工艺来说,95%以上纯度几乎不可能,若商家称乳胶枕纯度95%,就需要警惕了。

枕头高度。成人枕的高度在9~12厘米之间,儿童枕高度在7~9厘米之间。在满足自身喜好的前提下,以能很好地贴合头部和颈部,同时能感受到支撑承托而不会悬空为佳。

乳胶枕晒后容易发黄、老化,降低使用寿命,枕芯不宜洗涤。 消协/文

■ 居家备忘 ■

面对疫情 如何正确储存食物

最近各地疫情又有反复,大家在囤积食物时,可以适当选择一些罐头、方便面等食物。它们的特点是在未开封状态可以储存很长时间。而像蔬菜、水果等生鲜,如果储存方法不对,会极大缩短储存时间。那么,我们应该如何正确储存食物呢?

这些不用放冰箱,放在阴凉干燥处即可。

米面油之类的,常温保存就行,用完了封好口。这类食物水分少,不容易变坏,不用担心。

土豆擦干表面水分,装进黑色或者厚一些的袋子,避光保存,不然容易发芽变绿。

红薯不能冻,不然会形成蒸不熟的硬心,在阴凉干燥的地方储存就行。

西红柿怕冻伤,不要放在冰箱里;洋葱放在阴凉干燥的地方。

这些要放冰箱,但也要讲究方法。

冰箱不是保险箱,不是把食物放进去就安全了,储存得不对,冰箱反而会让食物坏得更快。

肉类买回以后分装成一顿量的小包装,用袋子密封好,冷冻起来,每次拿出一顿的量。肉不能反复化冻,化冻的过程中,温度升高,有利于细菌繁殖。

鸡蛋小头朝下储存。鸡蛋储存在冰箱里能有效延长保质期,但是,最多也就存五六周。

豆腐不是可以长期储存的食物,如果两三天内能吃完,放在冷藏柜。如果吃不完,可以切成小块放在冷冻柜做成冻豆腐,能储存更长的时间。

生菜等绿叶菜擦干水分后,用厨房纸巾裹起来再放进冰箱,还可以再套一层塑料袋或保鲜袋,能延长储存期。注意别贴着冰箱壁放,否则容易冻坏。

圆白菜最好整棵储存,如果吃了一半没吃完,用保鲜膜包好放进冷藏柜。但也要尽快吃完,不然切口容易氧化和腐坏。

胡萝卜可以洗干净,擦干水分,用纸包好放进冷藏柜。

在冷藏层,尽量做到各类食物单独包装存放,防止受潮、失水、串味,标好储存日期,定期检查清理冰箱。蔬菜基本上是水分含量越多、保存时间越短,绿叶菜最不易保存,应尽快吃完。熟食在冰箱冷藏的时间不宜太长,并且食用前要彻底加热。

冷冻的食物要分装,每次拿出一顿的量,不要反复化冻。含水量高的水果蔬菜不适合冷冻。另外,不管冷藏还是冷冻,都要生熟分开放,避免交叉污染。 范立/文

■ 贴心叮咛 ■

洗衣液放太多诱发过敏

洗衣液是生活中必不可少日常用品,很多人觉得,用得越多洗得越干净。实际上,添加多少取决于被洗衣物的污染程度。衣服越脏,需要的洗衣液越多,但如果加入太多,反而会对健康产生危害。

洗衣液过多,形成残留,不仅会造成衣服变色、加快老化,还会接触皮肤引起过敏,甚至与人体蛋白质发生进一步反应,增加癌变风险。因此,在洗衣服时,特别是洗内衣时要注意漂洗彻底。此外,过多的洗衣液排放到水中还会造成环境污染,影响地下水水质。

鉴于此,使用洗衣液一定要适量。由于不同产品化学制剂不同,难以给出其用量标准,可参考产品说明书,或是根据洗衣之后的状态进行判断,以便下次调整用量。比如,易出泡沫的洗衣液,可以通过清洗后水中泡沫的多少来判断。用手搅动一下,观察水中的泡沫,如果在15秒内消失,说明衣服基本漂洗干净了;如果泡沫长时间不消失,则可能没有洗净或洗衣液放多了,需要继续漂洗。如果担心洗衣液少了衣服洗不干净,可提高洗涤温度以达到更好的效果。 马超杰/文



老年人如何采购服装

老年人买衣服,最好选择不含其他纤维的纯棉面料。因为老年人的皮肤较敏感,排汗功能较弱,纯棉面料吸湿性好,感觉更舒适。

老年人购买衣服前一定要问清楚材质,一般来说,纯棉织物属于天然纤维,耐碱性好,对肌肤刺激性小,久穿对人体也无害。反之,一些含有化纤的布料,虽然轻薄,透气性却比较差,出汗的时候很容易贴在身上,肌肤敏感的人还容易起红疹。

专业人员介绍,选购中老年服装,还要看标签上的使用说明,上面有制造者的名称和地址、产品名、产品型号或规格、纤维成分及含量、维护方法、执行的产品标准、安全类别、使用和贮藏注意事项等。

孙守彬/文



如何清洗茶垢

紫砂壶。先将紫砂壶泡入盛有温水的大容器中,水没满壶身。浸泡24小时后,用厨房使用的百洁布或泡泡棉进行人工清洁,把里外污垢一并擦除,再用清水冲洗干净。有些花壶,壶身造型比较繁复,清洁的时候细节不易处理,可以选用齿缝清洁牙刷或缝衣针来处理。

玻璃杯。将茶杯放入盆中,加入白开水和醋,浸泡10分钟,然后用刷子清洗,去除茶垢效果非常好。如果是比较顽固的茶垢,可以将茶杯和橘子皮一起放在锅中煮沸,然后用清洁球或牙刷,很快就能搞定。

对于不太好清洗的长杯子,可以将鸡蛋壳打碎了加入白醋,再用牙刷清洗,效果很明显。

车冬强/文