

■ 饮食科学 ■

晚餐做到五要点

对于很多人来说,可能晚餐才是真正能好好吃的一顿饭,晚餐不能不吃,也不能吃太多,关键是要做到五点。

以蔬菜为主 建议晚上以吃蔬菜为主。例如,绿叶蔬菜或者西红柿、茄子等蔬菜,都可以在晚上多吃。

少吃主食 晚餐不建议吃太多主食,尤其是油炸类食



结合。

干湿搭配 晚餐之后过不了多长时间就要进入睡眠状态了,因此,建议在吃晚餐的时候,注意干湿搭配。例如,在吃干性食物的同时搭配粥类或汤类,促进胃肠道消化。

注意优质蛋白的摄入 肉类及大豆中都含有优质蛋白质,建议吃晚餐的时候,最好

每顿都吃50克左右的肉类或者大豆及大豆制品,但是要避免油炸或是烧烤类的肉制品的摄入。

最好七分饱 吃晚餐最好吃到七分饱,不建议追求过“饱”。吃到七分饱的状态,可以更好地帮助、维护胃部的健康。

康时/文

换季开空调先清洗

天气逐渐变热,不少人开始启用空调。某疾病预防控制中心专家提醒,空调开启前最好进行清洗。

目前,很多空调有自清洁功能,但一般自清洁不能完全取代手工清洗。首先,手工清洗空调前,务必关闭电源并拔掉电源插头。其次,清洁室内机机身表面和上下导风板。可以用布蘸中性清洁剂的水溶液擦拭,或取下导风板进行清洗。第三,打开面板,抽出过滤网,可以用中性清洁剂的水溶液进行清洗,然后放在阴凉处晾干。第四,清洁室内机换热器。可以使用软刷清除换热器上的灰尘,再向换热器喷上空调清洁剂,15分钟后用软布擦干,最后再进行组装。重庆/文

醋和小苏打是清洁绝配

如果你想减少家里化学清洁剂的使用,但仍保持干净,醋和小苏打的结合是不错的替代品,可去除污渍和难闻的气味。某环保网站总结了用醋和小苏打清洁家居的方法。

1.清洁排水管。在排水孔里撒上半杯小苏打,倒入一杯醋,让混合物冒泡;一旦气泡停止,用热水冲2分钟,最后再用大量的冷水冲洗排水管。

2.清洁烤箱。在喷雾瓶中混合半杯柠檬汁和一杯白醋,喷在烤箱的内表面,静置10分钟;把小苏打涂在上面,再静置10分钟,最后用湿抹布擦干净。

3.去除地毯上的污渍。取2汤匙小苏打,加入足够的醋

调成浓稠的糊状。当混合物还在冒泡时,涂在地毯的污渍上,把糊状物擦到地毯纤维中,放置一整夜后,用真空吸尘器或小刷子去除干燥的糊状物。

4.除衣服霉味。如果你存放的织物发霉、发臭,可在洗衣粉或洗衣液中加入半杯小苏打去除霉味;当洗衣过程进



入漂洗阶段时,再加入一杯醋,替代织物柔顺剂。

5.清洗淋浴喷头。取下淋浴喷头,放入一个不漏水的袋中;倒入足够的醋,把淋浴喷头淹没,放置一整晚;第二天取出淋浴喷头,撒上小苏打,用一把小刷子擦洗淋浴喷头,最后用流动的水冲洗干净。

6.去除咖啡渍和茶渍。将等量的小苏打和醋混合,涂在杯子的污渍上,静置10分钟,直到混合物停止冒泡,然后用湿布擦去即可。如有顽固的污渍,可重复操作几次。

使用小苏打和醋也有禁区,如铝制品、陶瓷炉、木制家具或地板、银器和镀金物品,以免划伤表面。朱俊平/文

■ 妙招共享 ■

如何正确解冻猪肉

很多人在解冻猪肉的时候,选择将猪肉放在盆中,然后加入适量的热水浸泡,这样做是不正确的。因为这样做不仅会使猪肉的营养流失,还会使猪肉的口感变得非常柴,吃起来一点也不好吃。那么,最正确的做法是什么呢?可以准备一盆温水,水温在40℃左右,加入适量食盐,将食盐搅拌融化,之后把冷冻肉放在水中浸泡解冻,然后用手不停地摩擦猪肉2分钟,让猪肉在浸泡的过程中不会滋生细菌。

如果觉得上面的方法太麻烦,再分享一个方法:把食盐均匀地撒在猪肉表面,不停地摩擦2分钟,这样可以减少解冻时间,然后把猪肉放在一边静止几分钟,几分钟以后,肉就解冻好了,烹饪前清洗一遍就可以了。

百科/文



手机防蓝光膜作用不大

如果买了新手机,第一件事通常是做什么?很多人可能会说,自然是给手机屏幕贴上保护膜。为了保护眼睛,越来越多的人会选择防蓝光贴膜。然而,防蓝光贴膜真的可以防蓝光吗?

实际上,大部分品牌的手机防蓝光贴膜,虽有降低手机屏幕蓝光辐射比的作用,但总体来说效果并不明显。经消费者协会测试,同一手机样品护眼模式与贴膜效果对比后,发现开启护眼模式可降低屏幕蓝光辐射百分比约为40%,而由贴膜降低的百分比仅为15%~20%,作用十分微弱。可见,防蓝光贴膜对有害蓝光的抑制效果很有限,还不如手机护眼模式效果显著。护眼模式(低蓝光模式)开启后,可以起

到降低手机和平板电脑屏幕蓝光辐射比、提升屏幕蓝光峰值比、降低屏幕亮度和降低屏幕色温(使屏幕变黄)的作用,使蓝光波段总能量和蓝光波段峰值能量均得到抑制,从而降低屏幕有害蓝光辐射对眼部的损害。

此外,很多人都知道屏幕过亮会伤眼,但屏幕亮度也并非越低越好,屏幕亮度过低时可能会导致频闪频率过低,同样会对眼睛造成伤害。另外,使用者所处的环境光照也需与屏幕亮度匹配,长期在环境光照度明显高于或低于屏幕亮度的条件下使用电子产品,同样伤眼。所以,屏幕亮度的高低以眼睛感觉舒适为宜,同时环境照明度也要与屏幕亮度相匹配。消协/文

选户外帐篷 先看好尺寸

天气越来越热,很多人都萌生了去野外露营的念头,既然是露营,怎么能少得了帐篷呢?帐篷应该如何选?户外运动协会专业人士提供了一些需要注意的细节。

露营通常要有顶合适的帐篷。专业人士介绍,户外帐篷面料的外层材料最重要的功能是防水。平时在公园等场地使用,选防水数值1米以内就可以了;户外露营选1米以上,数值越大防水性能越好。

至于帐篷类型的选择,专业人士表示:“如果按照适用环境来分的话,可以分为高山型帐篷和旅游型帐篷。高山型帐篷价格偏高,这类帐篷除了

最基本的临时居住功能外,还可以抗风防雨,适用于比较恶劣的环境。旅游型帐篷价格比较便宜,制作工艺较简单,只适合露营或者郊游,不适合恶劣环境。”选购户外帐篷还要看好帐篷的尺寸,最好是使用人数+1的方式,如1人使用买2人型帐篷,2人使用买3人型帐篷。

需要提醒的是,帐篷一定要扎在比较结实坚硬的地上,千万别扎在河床、河岸等地方。扎帐篷的时候最好面朝南方或者东南方,入口要背风。如果是集体露营,所有帐篷门都要朝向同一个方向,帐篷和帐篷之间最好保持1米或更长的距离。扬子/文

图说
核心价值观

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