

■ 饮食科学 ■

健康吃晚餐 记住四字诀

晚餐吃不对,不但影响睡眠,还会增加肥胖、糖尿病等多种疾病风险。关于如何健康吃晚餐,下面的四字口诀,大家可以参考。

早。最好能在晚上7点之前吃完,最晚别超过晚8点。晚上6~7点是晚餐最佳进食时段,吃过饱、吃太晚都不利于消化吸收。晚餐到距离睡觉的时间最好不少于3小时,好给肠胃留够时间去“消化吸收”,但最晚别超过晚8点。如果晚上睡得晚有饥饿感,在晚9~10点之间可以喝杯牛奶,不够可以加点水果。这些食品饱腹感都比较强,又容易消化,不会影响

睡眠。

少。总摄入的热量要少,占全天热量的30%。俗话说,早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少。需要明确一点,这里所谓“吃少”,并不是指食物种类少或摄入量减少,而是少在吃进的热量上,也就是合理控制脂肪和碳水化合物摄取的同时,又保证足量的蛋白质、维生素和矿物质等营养素。做到以下几点,有助实现晚餐吃少的目标:第一,主食里加点粗粮。这类食物富含膳食纤维,能增加胃肠动力,其饱腹感也较强,容易让人产生“已经饱了”的信号,有利于控制主食摄入量。第二,拌个凉菜。晚



餐要多吃蔬菜,既减少热量,又保证营养,凉拌、蘸酱是比较推荐的做法。第三,食物种类多一些。总量控制得当的情况下,品种丰富更能保证晚餐的营养均衡。

素。不能吃太多肉,烹调不能太油腻。晚餐不能少了蛋白质类食物,首选豆制品、鱼虾、瘦肉等,它们热量低,但烹调方

法一定要低脂,比如清炖鸡、清蒸鱼、酱牛肉、白灼虾等。

淡。减少盐和辛辣食物的摄入,不喝浓茶和咖啡。研究发现,吃太咸会导致起夜频繁,进而影响睡眠。辣椒等香料摄入过多,也会让人长时间处于兴奋状态,难以入睡。对咖啡因敏感的人最好晚餐不要喝咖啡和浓茶,也不要为了助眠而喝很多酒。此外,晚餐还要少吃蛋糕等甜食、不喝甜饮料。这类食物中油脂、精制糖、精制淀粉等配料含量高,不仅自身B族维生素含量低,还会消耗人体的B族维生素,导致睡眠质量降低。

杨诗吟/文

清洗运动鞋 先泡十分钟

清洗鞋子费时费力,清洁不当还会让鞋子变形,缩短使用寿命。如果你正为此发愁,不妨试试这些方法。

白色运动鞋的清洗最让人头疼,清洗不当还会让鞋子发黄。想让鞋子洁白如新,可以自己动手去除污垢和污渍。先用小苏打、白醋和热水(比例为1:2:15)制成混合溶液,将运动鞋用混合溶液浸泡10分钟后,用硬毛刷转圈刷洗,去除污渍,然

后用洁白的卫生纸包裹,自然晾干即可。也可以在水槽里装满温水和一些洗衣粉,然后把鞋子泡在里面10分钟,再用旧牙刷去除积聚的污垢。此时可以再加一些洗衣粉,颗粒状的洗衣粉能增加摩擦力,有助去污。

此外,不同材质的鞋子需要采用不同的清洗技术。例如,用绒面革制成的鞋子应该尽可能少接触水,最好用专用的鞋刷或橡皮擦来清洁、擦拭。专用

的绒面鞋刷有独特的刷毛,可以轻柔地去除污垢和磨痕,而不破坏鞋子的外观。

有些年轻人懒得洗鞋,干脆将其扔进洗衣机。实际上,鞋子并非不能机洗。如今市场上也出现了专门用来洗鞋的“小型洗衣机”。虽然机洗鞋子十分方便省力,但要注意由绒面革、橡胶等制成的鞋子不能机洗。机洗时应先刷掉鞋底的泥灰,取下鞋带和鞋垫,以免缠

住洗衣机零件。鞋子在洗衣机里翻滚会造成损伤,最好把它们放在衣物袋里。热水会使鞋子变形,并导致褪色,一定不要选择高温清洗模式。建议选择慢速旋转档位,不仅能保护鞋子不被机器搅坏,还可以更均匀地清洗。洗完后要想加速晾干,可以在运动鞋里塞一块布或几张纸巾,以吸收多余的水分。

朱俊平/文

咖啡渣有诸多妙用

生活中,冲泡咖啡后很多人会将咖啡渣直接倒掉。家政业内人士刘连喜提示,咖啡渣有很多用途,大家不妨将冲泡过的咖啡渣再次利用起来。

植物养料。咖啡渣中含有植物生长所需要的养分,把它倒入花盆中,能起到肥料的作用,还没有异味。如果在植物根部绕一圈,还有一定的防虫功效。

除味功能。咖啡渣具有吸附异味的能力。可以将咖啡渣装在小盘中,放在厕所里用以去除异味。也可以将它缝在布袋里,放进鞋柜,不但可以充当芳香剂,还能起到除湿的作用;如果放在鞋子里,除臭效果也很明显。此外,将咖啡渣放进冰箱里,能避免食物串味;放在房间的墙角,吸收异味的同时还能防止虫蚁侵入。

清洁帮手。咖啡豆本身含有油性,对实木地板可以起到很好的保养作用。将冲泡后的咖啡渣完全晒干,装到丝袜里用来擦拭木地板,可以起到提亮、去污的效果。

李岩/文

