

饮食科学

伏天食养有六瓜

夏末秋初,暑热未散,祛暑清热的食物必不可少,常见的瓜类食物中不乏清热祛暑、生津止渴的成员,能生吃、炒制、熬煮,可提供更为多样的选择。

冬瓜。味甘淡,性微寒,具有清热利尿、化痰生津的作用。现代营养学认为,冬瓜的能量密度较低,体积大,适合减重人群每日食用。推荐冬瓜荷叶汤,将冬瓜和鲜荷叶一同熬煮,临熟时去掉荷叶,加入少许食盐调味,喝汤食冬瓜即可。冬瓜清热利尿,荷叶祛暑解烦,适合天气炎热、汗出不畅时食用。

丝瓜。味甘性凉,具有清热化痰、凉血解毒的作用。丝瓜中



含有的木聚糖,可延长食物在肠道中的停留时间,减慢食物中碳水化合物的吸收速度,有利于餐后血糖平稳。推荐蛤蜊丝瓜汤,将蛤蜊洗净,放入盐水中浸泡,使其吐出泥沙,丝瓜去皮切滚刀块,锅中加入清水,放姜片、料酒煮开后,将蛤蜊放入焯水,至蛤蜊开口后立刻捞出。另起锅,放适量油烧热后,放入

姜片爆香。下入丝瓜块大火快速翻炒断生后盛出。锅留底油,加入蛤蜊及适当汤水,大火烧沸后加少许盐调味,倒入丝瓜继续炖5分钟即可。

南瓜。味甘性平,具有解毒消肿的作用。南瓜中富含叶黄素、玉米黄素,对保护视力有积极作用。南瓜香甜可口,却不容易升高餐后血糖,十分适合糖尿病人群作为主食食用。推荐红枣蒸南瓜,南瓜洗净去皮切块,红枣洗净去核。将切好块的南瓜放在盘中,再放上红枣,一同放入锅中大火蒸熟即可。

黄瓜。味甘性凉,具有清热利尿的作用,黄瓜食用方法较

多,可生吃、炒制,建议血糖控制不好的糖友,生吃黄瓜代替水果。药膳中,最常见的是用黄瓜煮汤。夏末初秋,推荐生吃黄瓜或将黄瓜切丝拌面,清脆的口感能刺激食欲,可缓解因天气炎热导致的食欲不振。

苦瓜。味苦性寒,具有祛暑涤热的作用。将苦瓜、绿豆一同熬煮,再加入适量白糖调味后饮用,可缓解因中暑导致的热、心烦口渴等不适感。

西瓜。味甘性寒,具有清热解暑、除烦止渴、利小便的作用。天气炎热的日子,来一碗西瓜汁,不仅香甜可口,还可以清热祛暑。

魏帽/文

如何选购燃气灶具

家用燃气灶的质量涉及千家万户的生命财产安全,市场监管委提示广大消费者,购买燃气灶时要严格查验灶具的强制性认证信息及产品质量信息,重点做到“三看一拒绝”。

一看熄火保护装置。熄火保护装置一般安装在靠近火盖侧,直径2至4毫米,在意外熄火时能够自动关闭燃气通路,防止燃气泄漏,购买时最简单的方法是观察炉头位置是否有两根探头,不购买无熄火保护装置的燃气灶具。二看CCC标志或生产许可证标志。购买时,要检查商品或商品包装上是否有CCC认证标志,查看购买产品的CCC认证证书,查验证书状态。三看产品铭牌。重点确认“产品名称及型号”“燃气种类及额定压力”“额定热负荷”等信息是否齐全,并认真阅读产品使用说明书,不能将天然气、液化石油气混用。四要拒绝非正规产品。拒绝购买质量标识不全、无厂名、厂址等来历不明的燃气灶具及软管、减压阀等相关配件产品。王绍芳/文



白洁/文

消费指南

凉被舒适度 主要看材质

炎热的季节往往需要一款轻薄、柔软的凉被,既不会感到闷热,又能阻挡空调的冷气。夏凉被可以迅速吸收人体排出的汗液,提高舒适度,但不同纺织材料对吸汗速率、保温效果影响不同。

1.棉质。棉纤维天然卷曲,横截面有中空,具有良好的保温性,并且吸汗能力强、透气性好,适合作为夏凉被面料。棉作为填充物同样具有这些优点,

但比较厚重,不轻薄。

2.蚕丝。蚕丝具有透气性好、吸湿性强等优点,但纯蚕丝材质弹性小、不耐磨耐用,若与苎麻、羊毛等天然材质混纺,可形成吸湿、透气的优点,既延长使用寿命,还能降低苎麻的硬度以及羊毛材质的刺痒感,提高舒适性。蚕丝相对于棉作为填充物会更加轻盈,吸湿性和透气性也更优。

3.再生纤维素纤维。莱赛

尔、莫代尔、粘胶等再生纤维素纤维结构松散,具有良好的吸湿性、透气性,且柔软,不易产生静电,以再生纤维作为夏凉被面料是不错的选择。

4.聚酯纤维。聚酯纤维作为夏凉被面料,价格低廉,也是市场上比较常见的面料,但其吸湿性差、容易产生静电,使用过程中,一旦出汗,易黏附在身体上,降低舒适度。通过工艺改造,聚酯纤维可以制成仿真丝

产品,提高性能,但仍难达到天然纤维、再生纤维素纤维的舒适性。化学纤维作为填充物一般保温性能差,开空调和风扇睡觉时,容易着凉。

有些夏凉被还可以采用多层织物、不同编织工艺,或添加凉爽触感添加剂、凉感母粒等提高凉感;或者通过改善工艺,提高透气性和散湿性能,增强凉感。

白洁/文

电子产品也会“中暑”

高温天气,不仅人要防中暑,手机、平板电脑等电子产品也需要预防“中暑”。从事电子产品维修多年的专业人士提醒,在高温天气使用电子产品时,一些安全事项需要注意。

据介绍,如果电子产品过热,可能会导致程序运行速度变慢、电池寿命缩短、手机内配件因过热加速老化等问题。当手机、平板电脑等过热时,可以先关机10分钟再开机。

随着一些不限量流量包的推出,一些人开始频繁将手机、平板电脑等

产品的“热点”功能打开,分享给亲友联网。专业机构曾做过研究,开启“热点”时间过长,会导致电子产品异常发热。平时不使用“热点”时,要随手关闭,防止“热点”功能一直在后台运行导致电池发热。

另外,有些人会利用湿手巾、凉饮料对过热的电子产品进行“物理降温”,这些做法均不可取,除热胀冷缩会影响电子产品的寿命外,湿气遇冷凝结,水汽更易侵入电子产品,加快电子产品老化、损坏的速度。李岩/文

家电噪音 破解有招

家电噪音令人心烦意乱,如何降噪成了当务之急。

冰箱。首先检查冰箱的摆放位置是否平整,再检查冰箱内部的隔板是否固定好、瓶瓶罐罐有没有放稳。可以尝试将冰箱的4个脚垫高3~6厘米,使冰箱底部空气对流空间增大,从而减少冰箱两侧及上部发出的噪音。

如果这些方法都不管用,不妨用手紧按压缩机,若按住时噪声明显降低,那问题可能出在压缩机上,这时最好请专业人员上门检查处理。

洗衣机。洗衣机机身“砰砰”响,多半是洗衣桶与外壳之间产生碰撞,或是洗衣机放置的地面不平整,这时可将洗衣机重心调整一下,或跟冰箱一样,将4个脚垫一下。洗衣机工作时小范围晃动,因此要和墙壁保持一定的距离,且不要触碰其他杂物,否则容易产生撞击声。此外,一次性不要洗太

多衣服。如果转动皮带发出“噼啪”的响声,很可能是转动皮带松弛了,这时应找专业人员进行检修。

空调。一般空调随着使用年限的延长,噪声会越来越大。常见的原因有:空调外机支架安装不牢或位置不平、室内机与室外机连接不稳定、空调面板松动等。自己能做的有拧紧螺丝、固定面板零件,还有定期拆洗过滤网。像加固室外机这种高难度、高风险的操作,需要找专业人员处理。此外,千万不要擅自拆机维修。

油烟机。油烟机噪音越来越大,可能是由于电机、涡轮及油烟机内表粘油过多,排风扇重量左右不平衡造成的。为减少噪音,应定期清洗油烟机;清洗时,不要太大力,以免导致叶片变形。如果清洗后噪音没有减少,可能是油烟机内部零件松动了,这时也要请专业人员上门检修。孙怡/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