

饮食科学

素食者 谷豆菌菇不能少

素食人群大体可以分为两种,一种是完全戒食动物性食品及其产品的全素人群,一种是不戒食蛋奶类及其相关产品的蛋奶素人群。由于膳食组成中缺乏动物性食物,素食者膳食容易出现维生素B12、欧米伽3多不饱和脂肪酸、铁、锌、蛋白质等营养素摄入不足的情况,需要格外注意饮食均衡。

第一,食物多样,谷类为主,适量增加全谷物。建议素食人群尽量选择饮食中有奶类和蛋制品的素食,不主张婴幼儿、儿童、孕妇、体质虚弱者和老年人选择全素膳食。每餐谷物的

摄入量不少于100克,其中一半为全谷杂豆,如全麦粉、嫩玉米、燕麦、红豆等,红薯、土豆等薯类碳水化合物含量高,也可以替代一部分精米白面。

第二,增加大豆制品摄入,选用发酵豆制品。大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、B族维生素,以及多种有益健康的物质,如大豆异黄酮、大豆甾醇以及大豆卵磷脂等。因此,大豆及其制品是素食者的重要食物,应每日足量摄入。发酵豆制品含有一定量的维生素B12,推荐全素人群每天摄入5~10克,常见的有腐乳、豆



豉、臭豆腐、酸豆浆、豆瓣酱等。

第三,坚果、菌菇、海藻、蔬果不可少。坚果的铁、锌含量较丰富,还是植物蛋白质的良好来源。蔬菜、水果富含各种营养成分,对素食者尤为重要。海带、紫菜、裙带菜等含有丰富的矿物质,并且富含欧米伽3多不饱和脂肪酸。菌菇类含丰富

的蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等,可作为素食人群维生素B12和铁、锌的重要来源。

第四,合理选择烹调油。素食人群应注意选择富含欧米伽3多不饱和脂肪酸的食用油,如亚麻籽油、核桃油、菜籽油和大豆油等。不饱和脂肪酸含量越高,食用油越不耐热,也越易氧化,烹饪时根据所需温度和耐热性来正确选择食用油,建议素食人群用菜籽油或大豆油烹炒,用亚麻籽油和核桃油凉拌。

张昊/文

消费指南

洗地机是一种用于去除硬地面干、湿污渍和污垢的家用电器,集合吸尘器和电动拖把的功能于一身,能精准除尘拖地,以湿拖为主,顺带干吸与清扫,对于有宠物、地上毛发比较多的家庭、有小孩的家庭,以及常有湿垃圾的家庭较为适用。虽然现在市场上部分扫地机器人能够实现吸拖一体,但洗地机可以实现干湿垃圾分区处理,清水拖地,避免二次污染。作为一种新型家电,选购时应

注意:

1.关注清洁性能。洗地机的清洁能力表现在吸污能力、擦地能力和自清洁能力。其中吸污能力与吸力有关,最大吸入功率是洗地机吸污性能的基础,在一定程度上决定产品的清洁能力。大吸力的产品,常意味着配备了高性能的电机,往往价格不菲,因此,用户应尽可能选择性价比高的产品;擦地能力与滚刷转速、刷毛材质以及清洁剂有关;有自清洁功能

的产品,可以在一定程度免去清洗抹布或滚刷的麻烦。

2.要有高性能过滤系统。洗地机的主要功能,是去除硬地面上或湿或干的污渍和污垢,然后收集和清除污垢,因此一定要有过滤系统。否则,在洗地机收集干湿垃圾的同时,很多细微的灰尘颗粒会散落到环境中,造成二次污染。

3.选择水箱容量大的。洗地机的水箱容量越大,能清理的干湿垃圾就越多,免于用户

频繁清洗。另外,水箱拆装是否方便,在实际使用中也非常重要。选择电池续航时间长的充电式洗地机,可免于频繁充电。

4.选择噪音小的。通常洗地机使用时产生的噪音来源于电机,而好的产品电机性能好,产生的噪音小。可根据需求,选购噪音小的产品。

5.看售后。选购洗地机时要多了解该品牌的售后服务情况,选择服务能力强、市场口碑好的企业产品。 王璇/文

水果 正确处理去农残

水果的选择重在“鲜”,新鲜水果水分含量高、营养丰富、味道清新,放置过久的水果,营养和口感会大打折扣。那么,水果该如何储存呢?

建议根据分类决定水果是否要放冰箱,芒果、香蕉等不应放冰箱,否则容易冻伤,室温储存即可;像葡萄、草莓、蓝莓等水果,就需要放在冰箱单独冷藏,且尽量在2~3天内吃完。

此外,食用水果前应正确处理,有助于减少农药残留。

1.水洗浸泡法+碱水浸泡法:水洗是清除水果上其他污染物和去除残留农药的基础方法。一般先用水冲洗掉表面的污垢,再用清水浸泡,浸泡时可加入少量果蔬清洗剂,浸泡后要用流动的水冲洗。有机磷农药难溶于水,但在碱性环境下能迅速分解,因此,正确去除水果表面有机磷农药残留的方法是:先将表面的污垢冲洗干净,浸泡到碱水中5~15分钟,然后用清水冲洗3~5遍。

2.淘米水清洗:用淘米水清洗,也能部分降解水果表面的农药残留。

3.去皮法:削皮可较好地去除水果表面的残留农药,可用于苹果、梨、猕猴桃等,但注意勿将去皮的蔬菜瓜果混放,以免形成二次污染。 高春海/文