

■ 饮食科学 ■

木耳是药食同源的食材，含有丰富的膳食纤维和蛋白质。木耳吃起来有一些讲究，需要细嚼慢咽，营养才能被充分吸收。

木耳被咀嚼后会形成食团，而后在胃的蠕动下形成食糜，类似食物被料理机打碎后的状态，其中的膳食纤维能延长食物在胃里的停留时间，增加饱腹感，降低餐后血糖，还会在肠道菌群的作用下，促进有

益菌增殖，改善肠道健康。如果木耳没有经过充分咀嚼就被直接吞下，里面的营养成分无法跟各种消化酶接触，就无法被消化吸收，最终直接穿肠而过，排出体外。

老人和小孩咀嚼能力较差，胃肠道功能较弱，最好把木耳煮熟后切成细丝，避免大块吞下。成年人吃木耳也要注意细嚼慢咽，一次不要吃太多，避免引起胃胀、腹胀等不适症状。



烹饪时，可以把木耳切碎做成馅，或者加在丸子中，增加脆爽的口感。下面给大家推荐一道木耳肉丸：

做法：把干木耳泡发，洗净煮熟，切碎备用；猪肉切成肉糜，往肉糜中依次加入胡椒粉、盐、料酒、糖、面粉、淀粉和木耳碎，充分抓匀后捏成大小相同的丸子，放置 15 分钟入味，再把丸子摆入盘中，上蒸锅蒸 15 分钟；起锅，锅内加 2 汤匙橄榄油，油热后放入蒜末爆香，加入蚝油提鲜，调味汁就做好了，直接淋在肉丸上，再滴少许香油即可。

胡晓男/文

木耳碎着吃吸收更好

■ 贴心叮嘱 ■

口罩如何临时存放

无论是日常出行还是在公共场所，佩戴口罩已经成为习惯。那么，临时摘下口罩如何正确存放呢？

口罩摘下后可悬挂于清洁、干燥的通风处。若口罩是独立包装，使用时尽量不要破坏包装，取下后向内对折，放回原包装袋内。若口罩非独立包装，桌子用酒精消毒后铺上洁净的纸巾，口罩朝内对折放置在纸巾上，然后上方再覆盖一层纸巾。或自备收纳袋将口罩放入，收纳袋要注意消毒并定期更换。

章玲/文

为了携带方便，市面上出现了很多可折叠物品，比如折叠洗脸盆、折叠泡脚桶、折叠热水壶以及折叠洗衣机等，这些物品看着便捷，收纳也不占地方，可使用起来并不灵活，且存在很多问题。

1.使用寿命短。可折叠产品往往使用寿命短。以折叠热水壶为例，3000 次是目前主流设计周期值，假设一周出差 3 天，每天折叠 3~4 次，产品折叠寿命为 5 年，如果平时在家也用，那使用寿命就更短了。

2.并不省力。折叠洗衣机体积小，方便收纳，袜子、内衣等小件衣物不用动手洗。但实

际上可能并没有想象中那么方便，折叠式洗衣机没有甩干功能和沥水功能，洗完之后的衣服乱滴水，还需要手动拧干。排水、换水也需要自己动手，整个过程下来并不省事，有人甚至觉得还不如手洗快捷、方便。

3.容易藏污纳垢。折叠容器的夹缝里容易藏污纳垢，不易清洗，时间久了就会滋生细菌，可能带来健康隐患。

4.存在安全隐患。可折叠小电器虽携带、收纳方便，但很多产品功率单位标注不符合标准，且没有相关 3C 认证标识，存在安全隐患。

因此，可折叠物品适合低频次使用，比如旅游、出差携带。每天使用的物品，如日常的洗脸盆、泡脚桶等则不建议选择可折叠商品。一些可折叠小电器应谨慎选择，以免引发安全问题。

刘瑛/文



可折叠物品大多不实用

几招玩转海滩摄影

找对焦点 很多人想把整个海滩拍下来，结果导致照片千篇一律，欠缺灵魂和主题。尝试找一两个焦点，从微小处出发有时倒能表现出沙滩的情趣，例如沙子的图案、浪潮拍石、足印与救生塔等。

找准时间 早晨与黄昏时人流较少，而且光线角度偏斜，可在空旷的沙滩上制造更多的光与影，最重要的是金黄的色温更容易拍出美景。

注意水平线的位置 尝试不同的天海比例，你会有不一样的发现。

注意危险 有些人会故意在台风、暴雨等日子去海滩拍摄，觉得滔天巨浪、吹倒的树、变幻的云等场景很震撼，此时千万要注意安全，最好不要尝试。

宗和/文

花生 煮前洗一洗

吃花生、毛豆这类带壳的食物，很多人以为，反正吃的时候要剥壳，煮的时候就不用清洗了。其实，煮花生和毛豆的过程中，里面难免有脏的或坏的。煮好后，很多人习惯直接把花生、毛豆放到嘴里，用牙咬开，这样细菌就会进入嘴里。因此，建议这两样食物买回来，彻底清洗之后再下锅煮。

何计国/文