

■ 饮食科学 ■

三类食物不宜反复加热

有些人做饭会一次做很多,导致经常吃剩菜。这样看似简便又节约,但有些食材在反复加热中,就会埋下健康隐患。

**汤。**熬汤的过程中,鲜味物质慢慢渗入汤里,带来香醇的口感,但如果熬制时间过长或熬好后反复加热,汤汁中呈鲜味的游离核苷酸、氨基酸、低聚肽等成分会发生变化。以鸡汤为例,有研究表明,小火慢煮 180 分钟时,鲜味物质含量最多,随着时间的推移,鸡汤中风味物质逐渐减少。反复加热还会使汤中形成有苦味的次黄嘌呤,并使不饱和脂肪酸发生氧化反应,影响汤的风味。因此,汤最好一次喝完,不建议加热



2 次以上,否则营养流失大,口感也不好。如果做多了,最佳存储方法是:汤熬好后先不放调味料,用勺子盛进玻璃或陶瓷器皿里,趁热密封,待温度降至室温,放入冰箱冷藏。这种方法可以保持汤汁的风味,并且不

易滋生细菌。

**绿叶蔬菜。**菠菜、油菜、小白菜等绿叶蔬菜热量低、饱腹感强、吃完身体负担小,深受减重人群的喜爱。这类蔬菜如果炒熟后反复加热,不仅菜品的颜色、口感受影响,还会造成营养素流失。最重要的是,蔬菜里的硝酸盐会慢慢被细菌还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐在久置的剩菜里含量最高,如果过量摄入,会在胃的酸性环境中生成过量的亚硝胺,可能诱发癌症。所以,绿叶蔬菜尽量一次吃完,最多加热一次。如需第二天再吃,可以将炒好的蔬菜先盛一部分在容器中,放进冰箱保存;或者先将它们洗净切好,放入

保鲜袋或密封盒里,第二天再炒制。

**肉类食物。**肉类反复加热会出现 4 种变化:一是蛋白质和脂肪酸结构发生反应,引起色泽和香味的变化;二是蛋白质结构改变,使肉质变硬;三是水分流失,导致肉中钠含量浓度升高,口感更咸;四是脂肪发生改变,尤其是鱼虾类食物,其中丰富的多不饱和脂肪酸在反复加热过程中被氧化,影响口感和营养。因此,肉类食物做之前最好小份分装,比如每 100 克放一个袋子,一次取一份,一餐吃完,最多不要超过两餐的量。

胡晓男/文

■ 消费指南 ■

一看形状个头

火龙果并不是越大越好,而是同样大小要挑圆的、挑重的,果形饱满的火龙果水分足,甜度要比果形细长的火龙果高。

二看果蒂切口

若果蒂切口发黑或已发霉腐烂,就说明已经存放了一段时间。若切口还呈鲜绿色,说明这个火龙果刚摘下来不久。

三看表皮颜色

如果火龙果表皮鲜亮、果红叶绿,颜色分明,说明其比较新鲜;如果火龙果表皮干瘪无光,叶子也变为红色,则说明其已经脱水变味。表皮颜色不是越红越好,反而是粉红色的火龙果更甜些。

四看叶片

叶片之间的距离比较宽,说明火龙果是自然成熟;叶片

怎样挑选火龙果



之间的距离比较窄,说明火龙果的光照与营养都不足,味道自然也就不好了。

巧剥果皮

先用刀切掉火龙果的两端,然后在果皮上竖着划开一道,再轻松一揭就可剥掉整个果皮了。

小贴士

火龙果富含各种维生素和花青素,有抗氧化、抗自由基等作用。红心的火龙果比白心的甜度更高,花青素也更丰富。

高乐/文

■ 贴心叮咛 ■

去登山 这些事项要记牢

秋高气爽的时节,最适合登山赏景。资深运动教练提示,登山是一项适合放松身心、锻炼身体的运动项目,但登山也考验人们的膝关节功能,登山时可掌握一些小技巧,让登山更安全。

登山前,要根据自己的身体状况,制定行走距离、所需时间、登顶高度等,了解所要去的山区位置的气候、环境以及路线,做好充足的准备。带好水、食物、急救药品、防寒衣物等。选择合适的登山鞋,可穿着登山装、使用登山装备,帮助减少膝关节压力,尤其是下坡时,登山杖



会发挥较大的支撑作用。

登山最好结伴而行,要攀登已经完全开发好的景区,不走那些没有人走过的山路,以免因“爬野山”而发生迷路危险。登山前做好热身运动,将

身体活动开再登山。登山过程中,要选择难度不大、坡度较缓的路线,不要一味追求速度,可时不时地休息一会儿,补充水分和能量。

下山时应慢慢地往下走,转弯时要慢一些,不要跑、跳。下坡时,可以用脚掌先着地,起到缓冲作用,或侧身下台阶,也有助于保护膝盖。

张炜/文

保湿方法不当 皮肤更易受损

进入秋季,有的人感觉皮肤开始变干。美容护肤专业人士提醒,季节变换护肤模式也要改变,保湿显得更加重要。但是,保湿方式不当容易走进护肤误区。

随着气温逐渐降低,皮肤汗腺和皮脂腺的分泌功能也随之降低,皮肤自身的保湿能力下降。如果这个时候依旧用夏天的护肤模式,护肤只图清爽,保湿跟不上,皮肤很容易出现干燥、脱屑等现象。

很多人认为,用手拍打可以促进血液循环,从而促进护肤品的吸收。然

而,拍打不仅不能促进吸收,拍打过程还会加速护肤品中一些成分的挥发。另外,频繁拍打和摩擦可能引起皮肤屏障功能受损,泛红、敏感等问题也会随之而来。

保湿的第一要务,是减少对皮肤屏障的刺激。首先,不要用高浓度、高刺激性护肤品,挑战皮肤屏障的底线。其次,注意紫外线、干燥等环境因素对皮肤屏障的损害。再次,减少大力地拍、揉、按,这些都是对皮肤屏障的机械刺激。皮肤屏障稳了,才能让皮肤本身的保湿能力持续发挥作用。狄慧/文



情绪不佳 试试这几类食物

情绪不佳时,可以试着吃这几类食物,里面含有的物质有助于缓解压力,调节心情。

**多吃富含钾元素的食物。**人体缺钾会软弱无力,影响精力集中,钾元素这种电解质可直接连通大脑神经,可使大脑神经介质正常有序地工作,确保大脑轻松。富含钾元素的食物有鱼、肉、奶制品、坚果、香蕉、荸荠、杏、柑橘等。

**多吃富含氨基酸的食品。**氨基酸、色氨酸进入大脑后,可提高神经介质血清的水平,而神经介质血清则被公认为具有镇静剂的功效。全麦面包、蜂蜜、葵花籽、银耳等含有多种氨



基酸,同时,蛋奶、羊肉及鸡肉等富含优质蛋白质,而蛋白质的基本物质是氨基酸,所以,多食用一些富含优质蛋白质的食物,有助于补充氨基酸。

**多吃富含维生素 B 和钙的食品。**焦虑不安、郁郁寡欢、情绪不稳定等均与人体缺乏维生素 B 密不可分,其次是钙元素。含维生素 B 高的食物以鱼类最佳,多吃鱼对调节情绪大有益处,土豆和牛肉维生素 B 的含量也较高。此外,大豆、菠菜、花生、芝麻、海带、虾、奶类等含钙量很高,也可以适当食用一些。

李岩/文