

■ 饮食科学 ■

天气日渐寒冷，人们除了通过增添衣物、体育锻炼等方式保暖外，还可以借助食物让身体“升温”。有些食物具有增强免疫力、提高机体御寒能力的作用，非常适合冬季食用。

肉类食物。进食会增加能量消耗，导致体温升高，这种现象被称为食物热效应。食物成分不同，产生的热效应有很大差别。脂肪的食物热效应约占其产能的 4%~5%，碳水化合物为 5%~6%，蛋白质能达到 30%~40%。肉类食物富含蛋白质，冬天进食有助于抗寒。

有研究表明，如果人体血液中缺铁，会增加对冷的敏感性。铁是血红蛋白的主要成分，

机体氧化产能所需的氧气，要靠血红蛋白来运输，所以缺铁性贫血的人冬天容易怕冷。红肉类如羊肉、牛肉等含铁丰富，做成羊肉煲、牛肉煲都是不错的选择。从中医的角度来看，羊肉“性温热”，能“补益虚寒”，是我国传统的御寒食物。建议不要摄入过多，一天控制在 50~75 克即可。此外，肉类食物脂肪含量过高，有高血脂症者应酌情摄入。

辛辣食物。辣椒中的辣椒素具有增强食欲、促进血液循环、驱寒抗冻等作用。辣和高温（大于 43℃）激活的是同一种痛觉感受器，它们都向大脑的温度中枢和痛觉中枢传递烫和

痛的信号，因此，辛辣食物也有助于御寒。胡椒中的胡椒碱、胡椒脂碱及挥发油等具有祛风寒和湿气的功效，特别适合湿冷时节食用。胡椒可分为黑胡椒和白胡椒，白胡椒更为辛辣，散寒、健胃功能更强。生姜味辛，具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳等功效。在寒冷的户外奔波后，可以喝点姜茶来暖身。

烹调时，加入上述香辛料不仅能刺激味蕾、增进食欲，还有助于人体御寒。需要注意的是，过量摄入辣味物质容易引起口舌生疮、便血或肛门疼痛等症状，需要根据自身耐受程度控制摄入量。另外，痔疮、胃溃疡、食道炎等疾病的患者，需

要避免食用太辣的食物。

含碘食物。甲状腺素是调节人体代谢的主要激素，具有生热效应，它能加速体内绝大多数组织细胞的氧化过程，使基础代谢率提高、皮肤血液循环加强，进而能抵御寒冷。碘是甲状腺的合成原料之一，适量选择含碘食物，如海鱼、贝类、海带、紫菜等有利于机体产热。清蒸带鱼、拌海带丝、土豆海带汤、紫菜蛋汤等是理想的御寒菜肴。但日常碘摄入不宜过量，以免引起甲状腺疾病，对于普通人而言，一天吃 100 克鲜海带就足够了。患有甲状腺疾病的人，建议咨询医生或者营养师的意见。

唐墨莲/文

吃三类食物能抗冻

■ 居家备忘 ■

加湿器使用不当有隐患

冬季气候干燥，供暖后室内空气更加干燥，不少家庭会开启加湿器增加室内湿度。家电行业人士提示，加湿器使用不当，会给健康带来隐患。

加湿器应时开时停，使用时间太长，会导致室内空气过于潮湿，反而容易滋生霉菌，引发肺炎等疾病。一般来说，40%至 60% 的湿度最为适宜，建议加湿器使用 2 个小时就要开窗通风。

加湿器中不要添加香水、精油、消毒剂等物质。这些物质被雾化后进入室内空气，会更容易被人体吸入，刺激呼吸道，让身体产生不适。

注意每天换水，每周清洗。加湿器可使用纯净水或含有杂质较少的蒸馏水，最好不要直接添加自来水。使用久了，加湿器里面会滋生各种细菌，如果不定期清洁，细菌就会随水蒸气进入空气中，对人体造成一定的伤害。

加湿器最好放置在 1 米左右高的平面上，尽量远离热源、腐蚀物和家具，与电器保持一定的距离，以免受潮，发生危险。

刘波/文



虞晔/文

有些人常有这样的困扰，洗头时使用护发素后，发现头发掉得更多了。使用护发素，真的会导致脱发吗？

某医科大学附属第一医院皮肤科副主任医师宣晔表示，正确使用护发素会让头发变得柔顺，一般不会导致脱发现象，但如果使用护发素不当或对护发素过敏，使用后可能会损伤头皮，甚至导致脱发。护发素在洗发水之后使用，起到调理头发的作用。头发带有负电荷，用

洗发水（主要是阴离子洗涤剂）洗发后，会使头发带有更多的负电荷，从而产生静电，致使梳理不便。使用护发素后，其中的主要成分阳离子季铵盐可吸附在头发表面，留下一层均匀的单分子膜，使头发柔软、光泽、易于梳理、抗静电。一般的护发素除了阳离子表面活性剂外，还会加入一些油剂，如助乳化剂、稳定剂、防腐剂等，这些化学成分可能会引起头皮刺激及毛囊开口的脂质堆积，从而引

发炎症及掉发。所以，本身头皮油脂分泌比较旺盛或有头皮炎症的人，要谨慎选择护发产品。

正确使用护发素分四步：1.将头发清洗干净，用毛巾擦至不滴水。2.把护发素涂抹在头发上，均匀抹开，发梢较干燥时护发素用量可加大，不要涂抹在发根位置。3.让护发素在头发上停留 3~5 分钟，并按摩头发。4.用温水将头发清洗干净。

最后提醒，要从正规途径

购买护发素产品，并仔细阅读使用说明和适用人群，一些特殊功效的护发素产品，如添加了去屑、酸类及抗氧化等成分，可能需涂在头皮上才能起到一定的效果；重视自我感觉，如果使用某护发素产品后感觉头皮瘙痒不适，掉发增多，最好停用；如果头皮有明显的炎症或异常掉发，建议立即就诊，明确诊断，并在医生的指导下使用药物或护发产品。

隔窗晒太阳 并不能补钙

随着天气越来越冷，不少人减少了户外活动，在家里隔着窗户晒太阳补钙。专业人士提示，隔着窗户晒太阳，并不能起到补钙的作用。

很多人都知道晒太阳能补钙，更准确地说，是太阳中的紫外线 B 晒到皮肤上，可以把皮肤的 7-脱氢胆固醇转化为维生素 D，而维生素 D 能促进人

体钙的吸收。现在很多家庭都是双层玻璃，紫外线 B 无法穿透厚玻璃，影响维生素 D 转化，无法促进钙的吸收。

为了增强补钙效果，可以选择阳光明媚的时段到户外晒一晒太阳，露出脸和手直接接触阳光，每次晒 30 分钟左右。也可以打开窗户，既能晒太阳，又能给室内通风。

庄媛/文

玉米棒别扔 日常有妙用

很多人都爱吃玉米，家政服务人员提醒，吃完的玉米棒不要扔，可以物尽其用。

用玉米棒充当鞋刷。很多鞋子下面都有一层白底，非常易脏还不容易清洗，可以在鞋子白边上挤点牙膏，然后用玉米棒擦拭。玉米棒擦拭鞋可以增加摩擦力，会擦得更干净。

玉米棒能够养花。打开家里的煤气灶，小火即可，用筷子插着玉米棒边

转动边烤，将其烤焦，晾凉后将其埋在花盆里。烤焦的玉米棒具有保湿性，而且透气性非常好，用来养盆栽可以让植物枝繁叶茂。

用玉米棒清洁地板。厨房地板上往往会有一些油渍、污渍，如果没有及时清理，时间长了会附着在上面，很难去除。这时候玉米棒就派上用场了，不会刮伤地板还可以很好地去除这些污迹。

狄慧/文

防眼镜起雾小妙招

对于戴眼镜的人们来说，在冬季都会遇到眼镜起雾的困扰。配镜行业专业人士提示，使用几个小妙招，可以轻松解决眼镜起雾情况。

在冬季，当佩戴眼镜的人从室外进入室内，或是戴着口罩时，眼镜镜片上的温度和周围空气的温差过大时，热空气就会在冷镜片上凝结成雾气。现在有专门的眼镜防雾剂，在镜片上擦拭一下，防雾效果很明显，但注意要选购正规产品。还可以随身携带一块防雾眼镜

布，这是一种经过特殊处理的眼镜布，能起到很好的防雾效果。另外，可以在家自制防雾喷剂，将 10 毫升肥皂水、30 毫升甘油和几滴松节油混合均匀，装入小喷瓶中，需要时在镜片上喷一些，再用眼镜布轻轻擦拭，就能保持几个小时的防雾效果。在户外，眼镜起雾后，可以用随身携带的湿巾擦拭，湿巾里面有表面活性剂成分，能使小水珠无法停留在镜片上，但效果比较短暂，可以作为临时应急措施使用。

刘波/文

