

## ● 饮食科学 ●

## 紫薯蒸着吃 花青素留得多

花青素也叫花色素,广泛存在于植物中,属于水溶性天然色素,其结构中酚羟基较多,吸收自由基的能力很强,因此具有很强的抗氧化能力,同时还有助于消炎、调节免疫力、清除自由基、改善视力等。

紫薯、黑枸杞、蓝莓等植物中都含有丰富的花青素。新鲜紫薯的花青素含量为55.52毫克/100克,而且紫薯容易培植,产量高,方便储存,相比价格偏高的黑枸杞、蓝莓等,更适合用来补充花青素。



花青素作为一种水溶性色素,容易在加工烹饪过程中溶解在水里,导致最终摄入的花青素含量减少。发表于《食品研究与开发》杂志的一项研究显示,热

加工后,紫薯中的花青素都有不同程度的流失。其中,蒸紫薯的花青素保留率最高,达到90.11%,其次是微波(88.10%)和烤(76.95%),煮紫薯的花青素损失较多,只保留了63.54%。该研究还发现,紫薯经过热加工之后,多酚含量和抗氧化活性都有增加,蒸、微波两种方式的抗氧化活性增加程度最高。

之所以会产生这么大的区别,是因为紫薯中的花青素在高于60℃时会变得不稳定,烤制紫薯时的温度能达到200℃,

导致花青素出现一定的损失;煮紫薯的过程中,一部分花青素溶解在沸水里,加上表皮开裂加速了花青素的流失,所以损失率最大;蒸、微波两种加热方式温度较低,同时避免了紫薯在水中长时间浸泡。

结合上述研究,想保留更多的花青素,烹制紫薯时可以选择蒸或者微波的方式,蒸紫薯建议在100℃的蒸箱中加热20分钟左右,微波方式建议在微波炉里高火微波4~5分钟,让紫薯熟透即可。

谭凯元/文

## ● 贴心叮咛 ●

## 熬夜看球的七个护身符

卡塔尔世界杯足球赛激战正酣,引发广大球迷的狂欢。由于存在时差,转播时间大多集中在晚上和凌晨,导致很多人熬夜观赛,继而产生很多健康问题,如视疲劳、胸闷、精神不振等。

湖南中医药大学第一附属医院全科医学副主任医师张稳表示,球迷们畅享足球盛宴时,身体可能会被罚6张“红牌”:即熬夜睡不好、情绪波动大、伤及消化道、血管受不了、眼睛干涩痛、颈肩关节僵。张稳说,铁杆球迷要有一个铁杆身体,才能让看球的快乐加倍,具体有七点建议。

**晚饭提前点。**尽量将晚饭时间提前1~2个小时。饮食少油少盐少糖,可以吃些护眼抗疲劳食物,如草莓、香蕉、葡萄、桃、菠菜、南瓜、西兰花、青椒、番茄等。

**赛前先睡会儿。**深夜观战前可先休息,补充体力。如果凌晨3点比赛,最好21点上床,睡至凌晨2点40分,起来后洗脸清醒一下。

**赛中多喝水。**熬夜时,身体的水分会不知不觉地流失,因此要注意保持室内空气流通,多喝水,少喝啤酒,尤其是脾胃虚弱者。

**深呼吸,忌发怒。**紧张看球



时,可练习稳定而缓慢的深呼吸,连续20次以上,每分钟10~15次。当裁判的判决有争议、球员受伤或偏爱的球队输球时,切忌发怒。

**中场休息拉拉筋。**每隔15~20分钟起身活动几分钟,或趁中场休息时做伸展拉筋运动,有助于气血通畅,缓解腰酸

背痛、头痛、脖子僵硬。

**赛后先洗脸。**比赛结束后不要倒头就睡,应先清洁皮肤再休息。有些球迷可能情绪激动,影响睡眠,这时可多做深呼吸或腹式呼吸,还可刮刮眉、搓手心、按摩攒竹穴(眉头凹陷处)和劳宫穴(手掌中央),有舒缓烦躁情绪、宁神安眠的作用。

**早起吃核桃。**熬了一晚上,早上头脑不清醒,早餐要吃些补脑的食物,如核桃芝麻糊、牛奶麦片加几个核桃、鱼片粥等。午饭可吃得丰富点,适量进食肉类或海鲜,避免吃辛辣油腻的食物。

张冕/文

## ● 消费指南 ●

## 买仿真绿植 切记看标识

如今,越来越多的人选择用仿真绿植装饰家里。然而,不少仿真绿植极易被引燃且伴随大量有毒气体,存在消防安全隐患。近日,多地消防部门发出提醒,大家装饰家里尽量不用仿真绿植,若用也是少量使用;购买仿真绿植时,请仔细辨别燃烧性能等级标识,选择B1级(难燃)以上的仿真绿植。

仿真绿植是用绢布、塑胶、树脂等材料制成的,市面上很多产品未经过阻燃处理,在遇到明火或电路短路时极易引发火灾。即便是经过阻燃处理的仿真绿植,虽具有一定的防火性能,但不能保证遇到明火或电路短路时不燃烧。仿真绿植燃烧时会产生大量浓烟及有毒气体,比如一氧化碳、二氧化硫等,这些气体会在短时间内对人造成窒息等危害。

筠城/文



## 这些家居用品 冬季提前养护

冬季室内外温差较大,一些物品使用时与夏季有明显区别,比如同样是给水杯注满热水,冬季水杯就容易炸裂。除此之外,由于室内外温差大,室内低湿度环境很容易造成实木家具开裂、壁纸翘边、藤制家具变形等问题。家居销售专业人士李荣珍提醒,其实,只要提前对这些家居用品进行必要的保养和维护,到时就很难出现问题。

实木地板相对其他板材而言更“娇气”一些,尤其是在冬季气温低、室内干燥时,木地板很容易缺水,发生变形、开裂等状况。想要保持地板的含水率,每天勤拖地、给地板打蜡都能防止木地板变形,同时还能起到防虫、防潮、防开裂、延长使用寿命等作用。

在冬天气温极低的情况下,如果将高温物品放到大理石台面上很容易造成开裂,同时要避免在橱柜台面上砍剁骨头。如果已经出现了细微裂纹,用砂纸打磨即可;对于较深的裂纹和开裂,需要请专业维修人员进行处理。

塑料和藤制品在冬季也有可能发生开裂或变形,一般普通的塑料制品使用1~2年就会出现老化现象,同时因其不是特别耐高温,所以尽量避免在高温设备周围放置,比如暖气片周围,否则很容易加速其老化。

在冬季低温干冷的天气状况下,可以通过在室内使用加湿器、放置一盆清水或一些绿植,改善室内湿度,有效解决实木家具开裂的问题。

狄慧/文

## 新小米 抓完手上留糠

小米是不少家庭的常备粗粮之一,煮熟后味美醇香,受到很多人的喜爱。近期,刚成熟的小米已经上市,大家购买时需注意区分新的和陈的。

小米久放,不仅颜色变淡,营养也会受损,会流失部分胡萝卜素、矿物质以及维生素B1、B2。从口感上看,新小米熬的粥,米油很厚,且醇香黏稠、软糯可口;陈小米因为长时间放置,熬出的粥米油变少、口感变差。下面教大家4种方法,挑出优质的新小米。

**第一,看颗粒和色泽。**新鲜的小米,米粒大小非常均匀,颜色呈金黄色,光泽度较好,看起来非常饱满。陈小米由于失水、受潮等原因,颗粒不均、颜色发白、暗淡无光。

**第二,闻气味。**取少量小米放在手心里,用手搓一下,或向掌心哈一口气,提高手中小米的温度,然后立刻闻它的味道。正常的小米香味清新,如果有哈喇味、霉味,或米香味较淡,就是陈小米。

**第三,试硬度和手感。**新米要比陈米硬度大,选购时用牙咬一下,如果一咬就碎,就是陈小米。抓一把小米攥在手里,新米比较松散,会像沙子一样随着指缝流出;陈米有油腻感,更容易黏手。

**第四,看是否有糠面。**购买小米的时候,可以抓一把再放开,如果手上留有糠面,说明是新鲜的,如果没有就是陈小米,因为糠面早已沉淀到底部了。

王兆宇/文

