

## || 饮食科学 ||

## 四类食物 擅长护肝

肝脏是人体新陈代谢的重要器官,但如今,熬夜、喝酒、吃高脂高糖食物等不良习惯,正在对肝脏造成损害。有研究发现,若想保护好肝脏,除了养成良好的生活习惯之外,还可以适当补充以下4类食物。

**含维生素C的。**维生素C能促进肝脏中的胆固醇向胆汁酸盐转化,减少胆固醇堆积,降低脂肪肝和胆结石的发生风险。同时,其强大的抗氧化作用,还能减少脂质过氧化反应,从而保护肝脏功能。很多新鲜的蔬菜水果都含有丰富的维生素C,如甜椒、小白菜、猕猴桃、

橙子、橘子等。建议每天摄入1斤蔬菜,水果可以吃一个苹果大小。

**富含优质蛋白质的。**肝脏是身体很多物质的代谢场所,如葡萄糖可以在肝脏里合成肝糖原,氨基酸在肝脏里合成人体所需的蛋白质,同时把不需要的代谢产物氨排出体外。这一切代谢过程都离不开一种重要的催化剂——酶,如果人体缺乏蛋白质,会导致体内酶的缺乏,进而影响肝脏功能。但蛋白质摄入不宜过量,否则会加重肝脏负担。建议日常饮食中,每天保证1个鸡蛋、100



克左右的畜禽肉类和鱼虾类、25克豆制品以及300克奶类的摄入量。患有肝脏疾病的人群,最好在医生的指导下食用上述食物。

**咖啡。**咖啡中的咖啡因能够维持肝脏星状细胞的活性,降低其纤维化的风险,从而减

少肝硬化的发生。有研究发现,喝咖啡能让慢性肝病的发病风险降低21%。在咖啡的饮用量上,每天的饮用量在350毫升即可,但要注意少添加额外的精制糖或咖啡伴侣等。

**绿茶。**绿茶中含有茶多酚,属于多酚类化合物,同样具有抗氧化作用,它能减少肝脏内的脂质过氧化,保护肝脏功能,同时提高肝脏中肝脂酶的活性,促进脂肪代谢。如果想要护肝,每天可用淡茶水替代白开水,但不建议喝浓茶,避免影响其他营养成分的吸收利用。

李沐蔓/文

## 冬天不要给方向盘“穿衣”

天冷了,很多司机喜欢在方向盘上装一个套,或直接戴手套开车,觉得这样既不冻手,也不用开暖风,可以省油省电。殊不知,这样做违背了方向盘的功能和设计初衷,增加了行车的安全隐患。

汽车方向盘的重要功能,是让车轮在地面上的运转状态通过方向盘并经驾驶人的手传递到大脑,做出判断后再反馈到手进行正确的操作。

方向盘的形状、尺寸等必须符合人机工程的要求,且要用耐磨性能好、舒适的材料,

以便于操作。比如,方向盘按压面的形状呈凸形,能让手掌全部握住转向盘;背面通常设计成凹凸状,以便驾驶人双手把握;在减震设计上,转向系统安装了减震器,实现转向助力,并能吸收汽车行驶时路面凹凸不平产生上下振动的能量,减轻来自不平整路面的冲击和转向振动,使方向盘的振幅处在驾驶人完全能承受的范围;材料不反光,且有良好的抓握感和舒适性,能减轻驾驶疲劳。

如果在汽车方向盘上装一

个套,会减少手的夹持力,降低对车的操控性和灵活性;还会增加指端骨弯曲,增加驾驶疲劳感;出现紧急情况时,手不能紧紧握住方向盘,无法及时做出精准反应;且容易遮挡仪表盘,影响视线。另外,长期使用方向盘套,其内部橡胶容易划伤方向盘原皮,造成难以修复的损坏。

戴手套驾驶汽车时,驾驶人操纵方向盘的手感会发生变化,道路凹凸不平的振动无法真实地反馈到手上,导致不能准确躲避不平路面、沟壑和

障碍物,容易出现转向错误或失控,发生危险。尤其是在汽车急转弯时,需要大幅度转动方向盘,戴手套容易打滑,不能有效控制方向盘,易造成车辆失控,从而发生交通事故。

范立/文

使用消毒剂  
分清种类和场景

目前常见的消毒剂有84消毒液、75%酒精、次氯酸消毒液等,它们的适用场景不完全相同。

**84 消毒剂** 适用场景较多,可用于桌椅等物体表面(擦拭)、地面(喷洒、拖拭)、抹布(浸泡)等消毒。注意:84 消毒剂等含氯消毒剂不能和其他清洁剂混合使用,否则会产生氯气,危害身体健康。84 消毒剂有一定的刺激性,如喷洒不当,会对人体呼吸道和皮肤等造成伤害。

**75% 酒精** 一般适用于手部皮肤以及手机、钥匙、平板电脑等小件物品的表面消毒,可擦拭1~2遍。需注意的是,酒精不可大面积喷洒,否则容易引发燃烧等事故。另外,酒精过敏者请慎用。



**次氯酸消毒液** 对人体和环境毒性和危险性较低,可用于手、物品消毒。不过,由于其浓度较低,对于较脏的环境和物品不能完全起到消毒作用,也不能用于浸泡消毒。

朱仁义/文

## 烫头后洗得别太勤

换一种发型不仅换了一种形象,也换了一种心情,但是,烫发无疑会对头发产生损伤,某网站总结了卷发、洗发的四个注意事项,值得参考。

**切勿过度洗头。**与其他发型一样,每周频繁洗头弊多利少。卷发比直发更干燥,卷发更难将富含营养的天然头皮油输送至发干和发梢。经常用洗发水过度洗头,头皮油脂减少,头皮和发梢更加干燥,导致卷发干枯更难打理,也更容易断裂。

**洗发水 pH 值别太高。**由于卷发比直发的 pH 值更高,对烫卷发的人们而言,选择合适的洗发水尤为重要。护发专家表示,卷发者最好选择 pH 值在 4.5~5.5 之间的洗发水。不含硫酸盐的洗发水有助于平衡 pH 值,更有益护发保湿,同时还可以控制头皮瘙痒。

**洗发时别用梳子。**洗发时用手掌将洗发水涂抹在头发上,然后用手指梳头即可,别用梳子,否则更容易使头发打结。冲净洗发水后,可为卷发涂上具有保湿补水功能的护发素,静置 2~5 分钟,再冲洗干净即可。

此外,要想保持烫发的光泽和活力,烫发当天也不要用力梳理头发,以免破坏尚未完全定型的某些固发结构,导致发型变形走样。平时最好使用宽齿梳梳理头发,不要用力拉扯,避免使用塑料梳,其产生的静电较大。

**注意洗发频率。**做完卷发造型的人,每周只需洗发 1~3 次。在不洗头的日子里,只需将头发打湿定型,一样能保持头发健康、干净又整洁。注意烫发后 3 天内尽量不洗发、不使用卷发棒,以保持烫发的美观。

陈宗伦/文

## 葡萄酒开瓶后能放多久

在家小酌葡萄酒,剩酒是个问题。开瓶后没喝完,应该用软木塞或螺旋盖重新封好瓶口,放在冰箱中冷藏。放置时,不要水平放置,而是要保持直立,减少酒液与空气的接触面积。

大部分开瓶之后的葡萄酒,需在短期内喝完,通常可以在冰箱中冷藏 3 天。但根据葡萄品种、酿酒工艺、陈年时间和保存状态,又需具体情况具体对待:新鲜清爽的白葡萄酒最好当



天喝完,相对浓郁复杂又有足够酸度的白葡萄酒,能在冰箱中保存大约 3 天;简单易饮型红葡萄酒,开瓶后可在冰箱中冷藏 1 天,酸度、单宁、酒精度较高的红葡萄酒,则可以存放 3~5 天;果味新鲜的起泡酒最好一次性喝完,优质的香槟酒气泡细腻、充盈,开瓶后使用密封塞或真空塞把酒重新塞好,可放入冰箱冷藏数日。

新晚/文

《燕赵老年报》

恭祝广大读者朋友

新春快乐  
身体健康