

■ 饮食科学 ■

喝春茶没必要“洗”

春茶有三好:营养丰富。经过一冬天的休养和积蓄,春茶芽叶肥嫩、翠绿亮泽,富含茶多酚、咖啡因、维生素C、氨基酸及硒、锌等;口感好。春茶富含氨基酸,给人鲜爽醇甜的口感,香气扑鼻;安全。冬天不施农药,初春也不需要喷洒农药,尤其是山上的茶树。

第一道水沏的茶好。茶中的营养主要在第一泡茶中。我们喝茶,不仅是喝茶水的味道,还要喝茶叶中的营养素,也就是通过热水冲泡后,溶入茶水中的营养。现代茶研究发现,第一次开水冲泡的茶水营养最好。因为,第一次沏泡的茶水中,茶叶里85%的茶多酚、95%的咖啡因,都溶到茶水中去了。如果把第一泡茶倒掉了,那就太可惜了。

其实春茶是比较安全的,茶叶也比较干净,没必要“洗茶”,如果真的不放心,那就用冷开水“洗”一下。 戴光强/文



桑葚营养高 食用应适量

桑葚营养丰富,含有多种人体必需的氨基酸、易于吸收的多糖、维生素及有机酸、胡萝卜素、花青素等营养物质,常食有利于增强免疫力、促进造血细胞生长、促进新陈代谢等。那么,该如何选购、食用桑葚呢?

选购:染色桑葚不要买

桑树的品种很多,它们所结的桑葚有黑色、紫红、鲜红等不同品种。目前,市场上售卖的桑葚以紫黑色品种为主。如何挑选新鲜优质的桑葚呢?

逆光拍水珠更易“出片”

在绿意盎然的春天,下雨天是不错的手机摄影题材。如果手机的影像系统里有“微距”或“超级微距”功能,直接点开打开就可以了。有条件的还可以带上三脚架,防止因为抖动而出现失焦。

要注意拍摄角度,首选平视或仰拍,俯拍常常会让水珠显得扁塌无型。此外,用逆光或侧逆光拍摄水珠更容易“出片”。雨过天晴的傍晚时分,一颗颗水珠在阳光下会非常好看,用小光圈拍摄,还能拍出星芒效果。水珠还相当于一个凸透镜,想要什么物体在水珠中成像,把它放在水珠的另一边就可以了。 金华/文

看形状。好的桑葚颗粒饱满坚挺、个大肉厚、表面有光泽,以圆形或蚕形为佳。

看表面。成熟的桑葚外表面质地油润,黑桑葚的颜色黑中透亮,红色桑葚则红艳似火。同时,好的桑葚果实颗粒完好无破损,没有汁水渗出。如发现桑葚外面颜色较深,而里面颜色较浅,有可能是经过染色的,消费者应谨慎购买。

食用:适量食用莫贪多

桑葚属于聚合浆果,皮薄



易烂,表面凹凸不平,难以清洗。食用前应用流动的清水反复冲洗,以去掉表面可能附着的灰尘等,然后再用淡盐水或淘米水浸泡5分钟。浸泡时注

意不要把桑葚蒂摘掉,以免残留的农药随水进入果实内部。

桑葚的综合利用价值较高,除了鲜吃,还可以入药或者制作桑葚酱、桑葚酒、桑葚干等。有研究发现,桑葚含有的多糖等成分对酒精性肝损伤具有较好的预防保护作用。桑葚虽然味道美、优点多,但并不是所有人都能酣畅地享用。桑葚是寒凉食物,脾胃虚弱或者脾内有寒气的人,不要一次性吃得太多。 李建/文

■ 消费指南 ■

无发泡材料缓冲层的头盔不能买

头盔可以有效避免、降低电动自行车骑乘人员头部伤害。近日,广东省市场监管局发布选购电动自行车头盔消费提示,提醒消费者不要选购没有发泡材料缓冲层的头盔,在选购电动自行车头盔时要做到以下五点。

一看,看产品是否有规范的中文标识,包括规范的厂名厂址、产品名称、执行标准、合格标志等;产品是否具有发泡材料缓冲层,没有发泡材料缓冲层的头盔不要选购。不要购买厂名不规范、无执行标准、无产品合格证的头盔。

二闻,闻一闻头盔是否有刺激性气味,选择无气味或气味较小的产品。

三按,用手稍用力按压头盔的发泡材料缓冲层,选择缓冲层手感密实或有轻微反弹感、不出坑、不掉渣的产品。

四戴,试着佩戴头盔,头盔与头部贴合,佩戴舒适,如果配有护目镜,选择透光性能更好的。

五问,不同头盔种类的防护性能不一样,目前的摩托车头盔均适用于电动自行车乘员,在购买摩托车乘员头盔产品时,要选购有3C认证标

志的产品。新国标实施后,B类头盔仅适用于电动自行车乘员,A类头盔既适用于摩托车乘员,也适用于电动自行车乘员。

此外,在日常使用时要注意头盔的存放环境和使用寿命。日常存放时尽量放置在阴凉通风处,避免长时间暴晒和接触酸、碱、有机溶剂。塑料头盔使用时间不宜超过3年。头盔如果发生过一次较大的撞击事故,即使外观未明显损坏,也应立即更换,不再使用。

陈晓莹/文