

■ 饮食科学 ■

四道家常菜是绝配

食物中富含多种营养物质,如果把它们合理搭配起来,就可以提高吸收利用率,更大幅度地增加营养摄入。下面这四道家常菜就有这样的效果,大家不妨尝试一下。

青椒炒牛肉。牛肉中不仅富含蛋白质,还含有更易吸收的血红素铁。维生素C有助于促进铁质的吸收,青椒是这方面的高手,含量能达到130毫克/100克,在常见蔬菜中位列第一,与牛肉一起炒着吃,补铁效果非常好。此外,维生素A也能起到类似的作用,所以,烹

饪牛、羊、猪等红肉时,可以加一点胡萝卜。

番茄鱼。许多抗氧化的维生素及色素均为脂溶性物质,它们多见于深色蔬菜中,能帮助身体抵抗自由基的损伤,保护细胞健康,如果与富含脂肪的食物搭配,不仅解油腻,还可以更好地发挥抗氧化作用,番茄鱼就是一个很经典的搭配。鲈鱼富含欧米伽3不饱和脂肪酸,能与番茄中的番茄红素等抗氧化物相互作用,提高吸收率。除了深色蔬菜,咖喱富含姜黄素、β胡萝卜素等脂溶性营

养素,也适合搭配油脂丰富的牛肉等,提高抗氧化效果。

海带豆腐汤。素菜脂肪含量低,且含有丰富的维生素和矿物质,是一种健康选择,但是植物蛋白不如动物蛋白好吸收。如果能搭配好,提高蛋白质的利用率,就能让吃素不输于吃肉。海带豆腐汤就是很好的组合:二者氨基酸组成不同,豆腐缺少的甲硫氨酸可以由海带来提供,海带中缺少的赖氨酸在豆腐中含量很高,所以这道汤不仅热量低、脂肪少,还能补充不输于肉的蛋白质。

牛奶蒸蛋。牛奶的钙含量很高,蛋黄中含有丰富的维生素D和脂肪,在蒸蛋时加入牛奶,可以让维生素D促进钙的吸收,让脂肪增加钙的溶解度,双管齐下效果更佳。需要注意的是,有些人喜欢在蒸好的蛋羹中加入酱油,但过多的钠会影响钙吸收,所以要控制好量。此外,富含维生素C、乳酸菌的食物也能提高钙的吸收率,酸菜就是典型代表,其中的乳酸菌还有助于抑制肠道中的有害菌,将其与富含钙的豆腐同煮,也是美味又健康。戴氏慧/文

速干衣 哪种面料好

速干衣对运动者来说是必备之物,起到快速排汗、保持皮肤干燥清爽等作用,但不同类型的运动对速干衣有不同要求。

柔韧型。舞蹈、瑜伽等柔韧型运动项目多以紧身服装为主,以展现人体美或修饰身材。因此,这类运动对面料的延展性、平整度、舒适度有较高要求,应选择以氨纶、锦纶、聚酯纤维等成分为主,既有高弹性,也有良好的排汗性能。

力量型。以修身、健美为目的,一般运动量较大,出汗多,应选择轻薄、贴身的面料,以聚酯纤维或聚酯混纺成分为主,排汗速度快。

复合型。通过运动燃烧脂肪,达到瘦身、塑形的目的,比如跑步、骑车、跳绳等。速干衣以舒适宽松、吸湿排汗为主,面料以聚酯纤维为主,且服装色泽不要太靓丽,否则,经过长时间光照易掉色,影响速干衣的使用效果。如果在户外运动,速干衣还应具有一定的防紫外线性能。

为了延长速干衣的使用寿命,速干衣洗涤、保养要严格按照产品说明进行,此外还应注意:1. 具有防水功能的速干衣,应使用少量洗衣液,手洗即可。2. 速干衣建议反面晾晒,在阴凉、通风处晾干,不能暴晒。3. 储存在干燥环境中,建议悬挂,避免折叠。白洁/文

■ 居家备忘 ■

花样皂其实差别不大

除菌皂、硫磺皂、洗面皂、内衣皂等,面对市面上形形色色的“皂”,我们该如何选择?它们之间的差别大吗?

无论什么皂,都是用“油”和“碱”发生化学反应后生成的脂肪酸钠,主要成分是高级脂肪酸盐,是常见的表面活性剂之一,它既能去除污渍,又能产生泡沫。因此,很多人把产品清洁力与泡沫联系起来,误认为泡沫越多清洁力越强。事实上,清洁力主要与表面活性剂的种类、特性有关。

除菌皂的杀菌、消毒功效

多是依靠其中的碱性物质(脂肪酸钠、有机碱等),使部分细菌的细胞壁在较强的碱性环境下遭到破坏而死亡;有的添加物质,如硫磺,与皮肤及组织分泌物接触后,生成硫化氢、五硫磺酸等化合物,可破坏细菌细胞结构致其死亡。但不建议长期使用除菌皂,否则可能会刺激皮肤、引发过敏等症状。其实,只要洗手过程规范、认真,即使是最普通的肥皂,同样能消除大部分细菌。

手工皂相对普通皂来说,甘油含量高。甘油是一种保湿

成分,可缓解皂基的刺激性,让肌肤洗完比较柔润,没那么干燥、紧绷,这点确实比普通皂的效果好。但很多商家宣传产品中的油脂多么有营养,比如有中草药、美白、保湿、抗氧化剂等。实际上,油脂在皮肤上的停留时间短,很难真正发挥作用,护肤效果并不大。

洗脸皂含有丰富的油脂,比其他皂更亲肤,清洁力也可以,但是否适合自己,因人而异。需要注意,因其表面有油脂覆盖,需要用温水湿润脸部,更有利于洗净毛孔内部的油脂。



内衣皂,顾名思义是专门为内衣设计的,但其抗菌性、清洁能力与普通皂差不多,大家理性对待即可。

张永红/文

图说
核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网

独居老人家里别堆废纸箱

部分老年人生活比较节俭,喜欢在家里存放较多的报纸、纸箱等可回收物品,它们都是可燃物品。由于防火安全意识淡薄,有人将废纸箱放在冰箱上,但冰箱通过背后和顶部散热,很容易引发火灾。这些问题若未引起重视,存在极大的消防安全隐患,特别是对独居老人,更应该避免此类问题。对此,建议老年人及其家人要做好以下几点:

1. 改变传统观念,不为节俭而在屋内阳台等处堆放废纸箱、塑料瓶等废品杂物。

2. 子女定期上门检查老人家中的

安全隐患,帮助清理堆放在家中的废纸箱等易燃物品,及时更换破损老旧的线路及电器。

3. 提醒老人不在家中、楼道等地燃烧纸钱、香烛等。

4. 子女帮老人在家中醒目的地方,贴上防火提示,起到重复提醒及日常警示的作用,以防发生意外。

5. 子女帮老人购买一些基础消防器材,如灭火器、灭火毯、防烟面罩等,并让老人熟知其使用方法,告诉老人如果发生火灾应及时报警、呼救,不贪念财物,不盲目救火。

周义/文

羊角蜜甜糯 羊角脆像瓜

羊角蜜又叫蜜豆角,属于早中熟的甜瓜品种,羊角蜜的可食用部分接近100%,里面的瓜瓤也不用挖掉,如果成熟度比较高,瓜瓤甚至比瓜肉还甜。

有些人买的羊角蜜清脆有余,味道却不够甜,其实是买成了甜瓜的另一个品种——羊角脆,二者的区别主要有以下几点。

外观。羊角蜜一头大一头小,与羊角的形状非常接近,故而得名。羊角脆通体粗细比较均匀。

大小。羊角蜜整体长度在15厘米左右,单果重量一般为600~750克;羊角脆要更大一些,通常可以长到20厘米以上,单果的重量可达1000~1500克。



口感。成熟度越高的羊角蜜,口感越面,吃起来甘甜如蜜,瓜瓤咬起来还有一点拉丝;羊角脆如同它的名字,非常清脆,香味也很浓郁,但甜度比较低。

颜色。羊角蜜的颜色是由绿到白,且成熟度越高,白的部分越多。羊角脆的表面像挂了一层白霜,通体都是灰白色,透着些深绿色,看起来更接近冬瓜。

羊角蜜很甜,不适合吃太多,否则容易引起肠胃不适,血糖偏高的人群更要控制好量。根据《中国居民膳食指南(2022)》,每人每天宜吃200~350克水果,相当于半个羊角蜜,吃的时候可以与家人朋友分享。王兆宇/文