

■ 饮食科学 ■

半指长的豆芽营养最好

从现代营养学的角度看,豆芽富含维生素 C、膳食纤维、维生素 B2 以及钙、钾等矿物质,经常食用对健康有多种好处。经常吃豆芽,有利于疏通肝气、健脾和胃。

豆芽的营养价值跟长度有一定的关系,数据显示,3~5 厘米长(大约半个食指长)的豆芽营养最好。发芽是豆子从休眠状态转变为生理活动频繁状态的过程,其呼吸作用增强,酶的种类和数量显著增加,同时营养素会发生消长变化,生物活

性物质显著增加。比如其内部参与维生素 C 合成代谢的酶类活化,活性逐渐增强,导致维生素 C 的含量不断增加。当绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽在 4 厘米左右时,维生素 C 含量分别高达 21.6 毫克/100 克、17.7 毫克/100 克、20.7 毫克/100 克。对于黄豆和黑豆而言,发芽后大豆异黄酮总含量逐渐增加,抗氧化活性也随之增强,在芽长到 3 厘米时达到最高,且芽茎中大豆异黄酮的总含量远高于大豆子叶。大豆异黄酮是大



豆的主要活性物质之一,临床试验证明:作为一种主要的植物来源雌激素,其在一定程度上能预防骨质疏松,缓解更年期症状,并具有抗氧化作用。如果发芽时间太长,豆芽长得太高,维生素 C、维生素 B2、维生

素 B12、烟酸等营养损耗反而变大。

如果自己发豆芽,一般 3~4 天就能达到半指长的状态。下面以黄豆为例,介绍自发芽的步骤:将黄豆洗净,加水浸泡 24 小时,让黄豆吸水达到极致。然后取出,控去多余的水分,在铺了纱布的大平盘上均匀铺一层;纱布保持湿润,让黄豆始终处于吸水饱和状态,3~4 天后就可以吃了。需要注意的是,这个过程要避光,否则黄豆芽会变绿。 王国义/文

走好“猫步”分三步



时下,越来越多的中老年人喜欢走模特步。据介绍,以下三个动作是初学模特步必练的基本功。

身体直立双肩落下 走模特步时一定要抬头挺胸,脖子伸直,眼睛平视前方;双肩向后打开,双臂自然下垂,双脚呈 45°。

双手叉腰,腰部立起 练挺立站姿时,腕部向下,双手叉腰,一定要收腹、立腰、臀提起,大腿内肌紧缩,双脚下踩。找到一种头部尽量向上顶、脊椎往上提的感觉。这个动作要持续练习一周左右,之后再将双手放下,进行双臂摆动练习。

迈大步走直线 前脚伸、后脚蹬是走模特步的基本要求。双脚要走直线,先走左脚,走八步停下,这时正好是右脚支撑在地,左脚轻点地,左膝盖向里扣,停一个节拍,然后向前出左脚,右脚向前迈,准备转体;转体时要注意先转身子再转头部。不要走小碎步,步子大形态才好看。 程世欣/文

练书法 先学运笔门道

首先,运笔必须用腕运。五指攥住笔杆,笔杆直立不动,用腕力使手活动,笔杆随着手的活动方向来回运转。若用指力去拨动笔杆,笔杆就不能保持直立不动,活动范围也会很小,写小字还可勉强应付,写中楷、大楷以及再大的字时,就无法自如运笔了。而且,用指力运笔,笔不踏实,写出的字也是虚浮无力的。

以腕运笔,手腕必须离开桌面,使之悬空,同时要保持水平,并与桌面平行。手腕保持水平,方可保证笔杆保持垂直。当然,必要时笔杆是可以而且应

该倾斜的,例如写较长的竖画,笔势由上而下,笔杆就要随着向前倾斜,竖画越长,笔杆向前倾斜的角度就越大。但要注意的是,笔杆可以向前或向左倾斜,但不可以向后或向右倾斜。悬腕的高度要视写字的大小而定,一般说来,写中楷手腕离桌面约 4 厘米左右,字写得大,腕部悬得相应高一些。

初学悬腕手抖咋办?可以将左手平覆在桌面上,右手腕搁在左手背上写,这种方法叫“枕腕”,时间长了,抽去左手,右手也就稳定了。

李子渊/文

实用化妆技巧让您青春再现

合适的化妆品能让中老年人变得更美,也会变得更健康。

肤色的修饰 粉底要选择接近皮肤的自然色系,要薄涂,如皮肤上有斑,可用遮瑕膏遮盖,进行局部处理。切忌粉底过浓过厚,否则会出现更多的褶皱,显出皮肤的衰老状态。最后要用大粉刷均匀地将定妆粉刷遍脸、颈、耳朵等部位。

眉眼的修饰 由于中老年人女性眼睑较厚,眼部化妆要特别谨慎。不要使用亮丽的眼影,可以选深色亚光的,低纯度、低明度的颜色,小面积涂抹在上眼睑褶皱痕处。白发的

女性,宜选用蓝灰色系的眼影更为合适。眉毛的形状要自然,不宜过重、过挑、过粗。因年龄关系眉毛都会有些下垂,在修眉和刷眉型时要把下垂的眉尾略微上提。

腮红与口红 可选用一些柔和的中性色腮红,如豆沙红、浅棕红、肉粉色等,既可修饰轮廓,又可使面色看起来红润、健康。口红应避免色彩鲜艳的,否则会使人看起来轻佻而不庄重。可选用纯度低一些的颜色,如自然的肉红色系、棕红色、紫红色、低明度的橘色系等。 李沛/文

打开它 手机通话自动录音

有老年朋友求助:有时别人在电话里交待自己的一些事情,结果刚挂电话就忘了,非常耽误事。其实,只要打开手机的一个功能,通话时就能自动录音,以备将来提醒。

点击手机桌面的“电话”图标,然后点击页面右上方的“设置”按钮。接下来点击“通话自动录音”按钮,然后将其中的“通话自动录音”功能打开。在这里还可以对自动录音对象进行选择,比如“所有通话”“指定号码”“陌生号码”等,建议选择“所有通话”。

设置完成后,不管是拨打电话给别人,还是别人打进来,在接通电话时



就开始同步录音了,也可以随时终止录音。挂断电话后,手机通知栏会提示“1 条通话录音已完成”,以后要想听之前的电话录音,可以在手机桌面上点击“电话”图标,在通话记录中找到相应的录音对象,然后播放录音文件即可。 小博/文

三招延长西蓝花保鲜时间

作为一种以“吃鲜”为主的蔬菜,西蓝花最多能够保存一周左右的时间,如果时间较久,就会因为呼吸作用导致花冠变黄,不仅影响颜值,口感也会打折扣。因此,建议消费者购买时,尽量选择小的西蓝花,以免造成浪费。

如果确实遇到一时吃不完的情况,营养专家建议,可以参考以下几种保存方法:

包裹保存。将西蓝花用干净的厨房用纸或保鲜膜包裹后放入冰箱冷藏,厨房用纸有助于吸收西蓝花因为呼吸作用产生的水分,使其不易变质。



用保鲜膜包裹能降低西蓝花的呼吸强度,从而延长保质期。

盐浸泡保存。把西蓝花冲洗一下,然后掰成小朵,放入盐水中浸泡 10 分钟左右杀菌,捞出过一下热水,控干水分后装入保鲜袋扎紧口,放入冰箱

冷藏保存即可。用这种方法处理的西蓝花,短时间里能始终保持颜色翠绿。

焯烫冷冻。先把西蓝花用上述方法处理后装入保鲜袋,放入冰箱冷冻室保存,存放时间相对更长。吃的时候取出一小袋,放在淡盐水里自然解冻,再用沸水焯烫 10 秒钟,就可以用来做菜。 刘墨/文

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