

■ 饮食科学 ■

好木耳都是“两面派”

夏天,很多人的餐桌上都多了一道清爽解腻的凉拌木耳。木耳不仅口感好,营养也丰富,含有较多的氨基酸、膳食纤维和木耳多糖,饱腹感强,有助于预防便秘和调节血脂。木耳还富含镁元素,这种矿物质可以激活人体内300多种重要酶的活性。

市面上的木耳价格差别很大,质量也参差不齐,有虫蛀耳等劣质木耳,也有被碱水、明矾等泡过的掺假木耳。想挑出优质产品,可以用以下4种方法鉴别。

看颜色。优质木耳两面颜色不同,一般内侧乌黑光润,外

部呈灰色。掺假的黑木耳两面均为黑灰色,并伴有白色的附着物。地耳是一种可食用藻类,外表与木耳类似,但体积更大、颜色为黄褐色。由于地耳的价格比木耳便宜很多,一些不法商贩会用硫酸镁浸泡地耳,将其两面染成黑褐色,这样加工会带来健康隐患,尽量不要购买。

看形状。优质木耳的耳瓣卷曲紧缩,叶薄且无完整轮廓;掺假的木耳形态膨胀、肥厚,卷曲少且边缘较为完整。有些木耳因为采收不及时会变成劣质木耳,如拳头状的拳耳等,也要少买。



掂手感。选购时,先用手掂一掂,同样大小的木耳,质量较轻的更优。把木耳拿在手里用力捏一下,响声干脆、易碎的是好木耳。如果韧性较大,捏的时候声响发闷,说明木耳含水量较多,容易发霉变质。

闻味道。优质木耳没有异味,泡发后的水也较为清澈。掺假木耳闻起来会有异味,泡出来的水是黑的,有渣滓,尝起来或甜、或咸、或涩。

已经买回家的木耳,可以先用水泡发一下。正常木耳浸泡后体积会增大10倍,掺假木耳只能膨胀3~5倍。木耳放进水中,如果是先飘在水面,然后慢慢吸水膨胀、舒展开来,最后均匀地悬浮在水中,说明是好木耳。需要注意的是,木耳不要一次泡太多,10~15克干货就够一盘,泡发时间也不要太长,以免产生毒素。

王兆宇/文

■ 居家备忘 ■

空调除湿模式更省电吗

气温升高,不少人启用空调降温。有人说,先开启空调制冷模式,运行一段时间后,再换至除湿模式,这样开一夜都不会觉得热,还更省电。这一招真的有效吗?

实际上,空调开启制冷模式后,压缩机和吹风机会持续运作,直到达到设定温度。此时即便开启除湿模式,室内吹风机仍将保持低速运行,压缩机也会间断性运作,使室温保持在设定的温度附近。

但除湿模式不一定更省电。有数据显示,在气温超过30℃时,除湿和制冷模式的用电量差不多;只有在气温为20℃至30℃时,除湿模式才比制冷模式省电。但不同品牌、不同类型的空调,其运作模式不同,因此也不能一概而论,说除湿模式就比制冷模式省电。

此外,长时间开启除湿模式,可能会危害健康。这是因为,开启除湿模式过久会造成房间内湿度过低,让人感到干燥,长期下去会损害呼吸道黏膜。一般来说,建议使用空调除湿模式不要超过2小时,更不要彻夜开启,以免因空气过度干燥而危害健康。

戴自祝/文

咖啡会让牙齿变黄

咖啡里含有一种深棕色的物质,叫单宁酸或鞣酸。当咖啡与牙齿长时间接触,单宁酸就会从牙釉质上的微孔渗透进牙齿内部,把牙齿染黄。由于这种黄染在牙齿内部,刷牙是无法将颜色去掉的。长此以往,牙齿就会呈现出一种均匀的黄色。建议在咖啡里加牛奶,牛奶中的酪蛋白可以和单宁酸结合,阻碍它向牙齿内渗透,喝完及时漱口,就能有效缓解这个问题。

胡伟/文

晒伤了 赶紧敷冷牛奶

晒后6~8小时内予以肌肤正确的保养,可大大减少变黑、变干或晒伤的机会。推荐用冷牛奶外敷,牛奶的酸性对皮肤具有消炎收敛的作用,而且不易过敏,缓解初期轻微晒伤效果较好。

具体方法是:将牛奶放入4~10度左右的冷藏室,放凉后,将干净的小毛巾或纱布浸湿,拧至不滴水,敷在晒伤的皮肤上。晒伤面积大时,可用

毛巾隔5分钟浸一次牛奶,敷30~60分钟,一天2~3次,持续3天左右,晒伤的皮肤就会得到修复。

晒后72小时内是黄金期,可针对暴晒程度采用不同的护肤方式,重点是补水、美白或修复,迅速恢复晒前状况。这段时间需少量多次补充肌肤水分,如使用喷雾补水剂。这是因为紫外线照射皮肤后,水分流失较大,造成皮肤

缺水、屏障功能丧失,导致肌肤光敏感。另外要清除紫外线照射产生的氧自由基,因为它会攻击正常细胞,推荐口服补充维生素E和维生素C。急救期可将维生素E丸切开,混着常用的润肤乳液搅拌均匀,然后直接涂在晒伤处,能帮助发红、过敏的肌肤在较短时间内恢复正常,还有滋润美白效果。

沈新/文

天热不宜佩戴金属饰品

在夏季,很多人出门前会佩戴上耳环、项链、戒指等金属首饰。专家提醒,虽然佩戴金属首饰能增加美感,但从健康的角度来看是不可取的。

夏天,人体的各个部位都容易出汗,耳环、戒指、项链等金属首饰中,通常会含有一定量的镍、铬等成分,尤其是那些价格低廉、质量不好的合成金属饰品,添加



的成分更加复杂。一旦人体出汗,汗水便会和首饰中的镍、铬等金属成分发生反应,很容易导致接触性皮炎,出现红斑、水泡、瘙痒等症状。如果此时还不注意及时摘下首饰,过敏症状会逐渐蔓延开来,形成血疹、水肿,严重者甚至会形成溃疡,严重损害皮肤健康。

彭永强/文

T恤+牛仔裤 今夏的减龄搭配

中老年男性穿衣打扮,最关键的是要注重塑形。T恤和牛仔裤都是基础单品,对身材包容性非常强,无论是偏瘦体型还是微胖体型,都能轻松驾驭,并且两者搭配会自带减龄效果。

T恤怎样挑?首先要版型合身,太松或太紧都不利于塑形。其次不要选择溜肩、落肩款式,优选正肩设计,能让肩颈线看上去更有型。另外,材质直

接影响整件衣服的材质。尽量避免太薄软塌的材质,最好优选精梳棉、新疆棉等,不仅肤感舒适、有档次,还不易变形。

牛仔裤怎么选?建议中老年男性首选直筒型牛仔裤,这种版型不仅更合身,裤腿也有一定余量,不会显得太松或太紧,能对腿部起到一定的修饰作用,舒适、塑形又百搭。

王旭/文

夏季合理开车窗 行车安全又凉爽

夏季乘车出行,学会合理开车窗的技巧,能达到理想的通风降温效果。

开单侧后车窗 关闭三扇车窗,只打开后排单侧车窗,这样就使后排留下一个高压区域,吹进的风会比较柔和,让人感觉更舒适,也减小了异物被风吹入车内的几率。

斜对角开车窗 不仅噪音小,还可起到快速通风的效果。

开单侧前车窗 如果车内有异味,希望快速排出,可以选择这种开窗方式。气流能很快把异味带走,不会吹到后方乘客。

不要开启全部车窗 全部车窗开启,堆积大量空气产生乱流,严重时会将车内物品吹飞,影响行车安全。此外,高速行驶也不建议开窗,以免影响车辆的稳定性。

胡智伟/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