

## ■ 饮食科学 ■

## 盛夏多吃四类“豆”

俗话说:夏吃豆,胜吃肉。时下,各种“豆”陆续上市,以下四种豆类,盛夏多吃一些,不仅让人大饱口福,还能带来多种健康好处。

**黄豆、黑豆等富含蛋白质的豆子。**炎炎夏日,人容易没有食欲,往往选择吃凉拌菜、凉粉凉皮或清粥咸菜等,这些食物没法提供足够的蛋白质。蛋白质是机体免疫功能的物质基础,摄入不足会影响组织修复,使皮肤和黏膜的局部免疫力下降。黄豆、黑豆等大豆蛋白质含量丰富,氨基酸比例接近人体需要,生物利用率高,有“植物蛋白肉”的美誉,尤其富含赖氨酸,是素食人群的优质蛋白质来源。这类豆子还富含膳食纤维

以及大豆异黄酮、豆固醇、大豆卵磷脂等植物化学物,不同豆制品可轮换食用,比如早餐可以吃豆腐脑或豆浆,午餐、晚餐吃豆腐丝、豆腐,既变换口味又能满足营养需求。烹调方面,建议多蒸煮炖或者凉拌,少放油和盐。

**绿豆、红豆等富含淀粉的豆子。**天热大量出汗和食欲不振容易导致B族维生素和钙、钾等矿物质的缺乏和流失,缺少这些营养素会让人感觉倦怠疲劳、精神不振。红豆、绿豆、芸豆等因为含有大量淀粉,被称为杂豆或淀粉豆。这类豆子富含B族维生素和膳食纤维,也富含钙、钾、镁等矿物质,特别适合夏天食用。建议每天摄入

50~100克杂豆,红豆、绿豆等可以煮汤、熬粥,也可以跟大米搭配做成杂豆饭;芸豆可以煮熟后用来制作零食,如五香芸豆。

**毛豆、豆角、四季豆、扁豆等鲜豆。**鲜豆类食材兼有大豆和蔬菜两方面的营养价值,富含蛋白质、B族维生素以及钾、钙、镁等多种矿物质,尤其富含膳食纤维,对于促进胃肠蠕动、预防便秘等有益。其中,毛豆是蔬菜中的“纤维之王”,不溶性膳食纤维含量高达4%,扁豆3.9%,鲜蚕豆3.1%,豆角为2.1%,而一直被人们认为是纤维高手的芹菜,纤维含量仅有1.2%。需要注意的是,毛豆、扁豆、四季豆等鲜豆含有皂苷、红

细胞凝聚素等天然植物毒素,需要充分做熟后才能食用,如果炒着吃,最好先焯烫一下。

**土豆。**炎热的天气总让人食欲不振,土豆烹调后香气极为浓郁,有助于增进食欲。土豆做法多样,可以搭配的食材和调料也很多,比如酸辣土豆丝、土豆炖牛肉等。土豆是一种兼具主食性质和蔬菜性质的“跨界”食材,从营养上来说,土豆有很多优势:维生素C含量能跟番茄媲美,而且富含夏天容易缺乏的B族维生素和钾,还有些膳食纤维和多酚类物质等。需要注意的是,吃了土豆就要相应扣减米饭等主食,否则会增加肥胖风险。

王国义/文

## ■ 居家备忘 ■

## 保养木地板五注意

随着人们对家庭舒适度的要求越来越高,木地板越来越常见于家装中。但由于木地板具有湿胀干缩的特性,夏季气温与湿度都有所增加,业内人士提示,夏季木地板保养以干燥为主,同时还应注意以下五大事项:

**注意经常通风。**夏季木地板房间要经常通风,尤其是没有住人的房间。长期空置不住

的房间最容易出现起拱现象,所以一定要定期查看、通风。

**注意保持干燥。**在夏季应保持木地板干燥、清洁,有灰尘时应尽量使用吸尘器清理。不能用滴水的拖把拖地板,也不能用沾了碱水、肥皂水的拖把拖地板,以免破坏地板上油漆的表面光泽。若板面不慎沾有污迹应及时清除:若沾上油迹可用抹布蘸温水及少量的洗衣

粉擦洗;若是药物或颜料,必须在污迹未渗入木质表层以前加以清除,以免破坏地板。

**注意关闭门窗。**夏季多雨,铺木地板的家庭,家人外出时一定要关好门窗,防止突降大雨时,雨水淋湿地板引起不必要的损失。

**注意及时排湿。**“桑拿天”闷热潮湿,地板容易起拱,这时应打开空调的除湿功能,使室



内的湿度降下来,避免木地板起拱。

**注意及时修复。**一旦发现木地板有起拱的征兆时,一定要及时报修。同时,拱起的部位尽量不要踩踏,避免使槽口受损不能完全恢复。朱本浩/文

## 保养丝绸四忌

**一忌暴晒。**丝绸在紫外线作用下易脆化,加上丝绸色牢度较差,因此,洗净之后应挂在通风背阴处晾干,一定要避免在烈日下暴晒。

**二忌投洗不净。**清洗丝绸时,要用清水将皂液漂洗干净,否则衣服表面会发花、泛黄。

**三忌久穿不洗。**丝绸受盐的影响较大,汗水中的盐分可使浅色丝绸表面泛赤黄色斑点,所以,穿丝绸要经常洗涤。

**四忌损伤。**丝绸纤维过细,与粗糙、带毛刺的物质接触,有可能使丝绸“跳丝”,造成损伤。

泽川/文

## 充电宝最好竖起来用

充电宝是集储电、升压、充电管理于一体的便携式设备,如果使用不当或产品保护机制设计不合理,可能引发安全事故。

使用充电宝应注意以下几点:1.充电时应避免手机过量、过载充电;2.如果充电宝发生变形或充电时温度较高,应立即停止使用;3.在通风、散热好的地方充电,不要放在书包、衣服兜或被子里,充电时将充电宝竖起来,利于多面散热;4.充电宝很多都是多电芯拼接而成,故应避免磕碰、高温、进水;5.充电宝充满电后及时拔掉插头。

祁兴龙/文

肚脐贴一贴 晚上起夜少了 腺好身体好 幸福没烦恼

## 益肾前列腺贴 加1元送5盒



晚上经常起夜,睡不好觉,甚至一等就是几十分钟,去菜市场买个菜也要穿个尿不湿,生活真的是不方便。【益肾前列腺贴】草本萃取,晚上贴早上揭,干净又轻松,晚上不用经常起夜了,出门也不用穿尿不湿了,重新过上好日子。

【益肾前列腺贴】精选淫羊藿、大黄、杜仲、金樱子、黄精、巴戟天、补骨脂、女贞子、阳起石、牡蛎、龙骨等为原料,合理配比,经炮制加工而成。益肾前列腺贴,肚脐贴一贴,晚上不用一次次起夜,腺好身体

好,幸福没烦恼。

## 限时特惠购活动通知

为帮助晚上睡不好觉经常起夜的中老年人群,厂家特举办本次限时特惠购活动,今明后3天【益肾前列腺贴】工厂价特惠只卖29.8元/盒(10贴/盒,20盒一周),一次买10盒送5盒;一次买20盒送15盒,加1元再送5盒!相当于买20盒送20盒,40盒整整2周期,每贴仅需1.49元!晚上贴早上揭,排尿很轻松,晚上不起夜,出门也不怕,幸福没烦恼。活动仅限100个优惠名额,机会非常难得,活动结束后恢复原价不再优惠。

抢购热线:400-966-0557 全国免费包邮到家 先收货后付款

## 大汗淋漓后别喝四种饮品

众所周知,在炎热天气里要避免剧烈的户外活动,并保证充足的水分,但并不意味着什么饮品都能喝。近日,某生活网站提示,大汗淋漓后别喝4种饮品,以免出现不良反应。

**酒。**酒精是一种利尿剂,会增加尿量,增加体内水分的消耗。此外,体温是由下丘脑调节的,酒精会减缓下丘脑的活动,如身体觉得很热,酒精只会加重这种感觉,从而增加中暑风险。

**咖啡和茶。**如果每天喝咖啡或茶,外加大量的水与之平衡,那么,在高温下适量饮用是安全的。如果身体对咖啡敏感,应尽量避免,否则会造成严重脱水。

**可乐。**可乐除了含咖啡因,含糖量

也较高,一项研究发现,可乐喝多了会加重脱水症状,增加肾脏损伤风险。

**能量饮料。**一些能量饮料中所含的咖啡因比咖啡、茶或非酒精饮料中的咖啡因还多,含糖量比非酒精饮料高,会加速尿液分泌,引发脱水。需要注意,能量饮料和运动饮料是两码事,后者含有电解质,可补充出汗时损失的盐和矿物质。

刘丽丽/文



## ■ 妙招共享 ■

## 柠檬在烹调中的妙用

**防止食物变色。**柠檬汁呈酸性,可防止食物因氧化发生褐变。做水果拼盘时挤点柠檬汁,可以预防苹果、香蕉等水果变黑。榨果汁时加片柠檬,不但能保护维生素C不流失,还能让果汁保持漂亮的颜色。

**防止米饭过于黏稠。**蒸米饭时,可在电饭锅里加入几滴柠檬汁,这样蒸出的米饭柔软而不黏糊。另外,柠檬汁也会使米饭色泽更好看。

**防止红糖结块变硬。**在红糖中放一小片去净果肉的柠檬皮,可以防止红糖结块变硬,保持松软。

**让生菜口感更脆。**生菜一旦缺水就容易变软,少许柠檬汁和水就可以

使生菜叶“起死回生”。将生菜叶子在柠檬水中浸泡一会儿后,放入冰箱冷藏1小时,其口感更脆。

**防止煮鸡蛋破壳。**鸡蛋入锅之前,先用柠檬汁刷刷蛋壳。这样做不仅可以防止鸡蛋破壳,还能使煮好的鸡蛋更容易去壳。

**让肉更嫩。**柠檬汁是极佳的“嫩肉神器”。柠檬中的酸性物质有助于分解肉类纤维,使牛排和猪肉等肉口感更嫩。

**提升食物口感。**柠檬可使奶油类食物口感更好,可平衡海鲜味道,还是可代替食盐的调味品。

程刚/文

富民文明和自平公法爱敬谨友

母亲哺育我 我报慈母恩

中国文明网