

|| 饮食科学 ||

西兰花焯水的四大好处

西兰花除了含有丰富的膳食纤维、β胡萝卜素及维生素C外,还含有多种植物化合物,如叶黄素、类黄酮及萝卜硫素等,具有抗氧化、保护视力、抗癌等功效。

西兰花吃法多样,属于百搭食材,烹调前建议先焯水,有以下几大好处:一是焯烫后的西兰花会显得更绿,让人更加有食欲。二是有助于减油。西兰花由很多小花球构成,里面有许多缝隙,烹调时容易吸油,焯

水后,西兰花的吸油能力会大大减弱。三是能减少烹调时间,因为西兰花焯水后,已达到五六分成熟度。四是有助于去掉硫甙类物质的特殊味道。

将西兰花洗净后掰成大小适合的朵状备用;锅中放入适量水,大火烧开;往水中加入少量植物油和食盐,这样可以在西兰花表面形成一层保护膜,防止叶绿素氧化。水开后,放入西兰花,焯1分钟左右捞出,快速过凉水后即可进行下一步烹



调。在这里给大家介绍几种吃法:1.西兰花蛋糕。将焯过的西兰花切碎,加入面粉、鸡蛋、泡打粉及调味料,也可以添加胡萝卜、洋葱等其他蔬菜,搅拌成

糊状,烙成小饼,再搭配牛奶或豆浆,就是一份营养丰富的早餐。2.烤西兰花虾仁口蘑。虾仁用蚝油、生抽及料酒腌制,西兰花焯水备用,口蘑洗净后对半切开,彩椒洗净切成条;将所有原料放入铺好锡纸的烤盘上,在菜的表面薄薄地喷上一层橄榄油,加入适量黑胡椒碎和食盐;放入事先预热好的烤箱中,设置为180℃,烤20~25分钟,取出后撒入适量西芹碎,口味更好。

任建军/文

早晨切的西瓜
傍晚还新鲜吗

食品科学与营养工程学院专家表示,切开的西瓜只能放2小时以内。不能当时食用的西瓜不要切小块,而要立刻包上保鲜膜,放入冰箱冷藏。建议吃瓜前,一定记得洗瓜;切瓜前,一定记得洗刀。此外,切西瓜的刀和案板要尽量保持干净,不能和切生肉的混用。若西瓜切开后不想冷藏,建议放在室内通风处,并尽快吃完。

井北/文

拍好旅游纪念照有技巧

摄影就是用光作画,所以要高度重视用光技巧。拍风光照多用顺光,色彩、气氛表现更真实;拍人像最好用侧逆光,能形成反差,更立体,突出形态、线条和质感美。

此外,注意构图要合理。突出主体是构图的基本手法,一幅照片只能有一个主体,不要贪多求全,把美景全都摄入画面。用“井”字构图法,把主体放在任何两条直线交叉点或线上,拍出的照片会更自然、生动。巧妙利用前景,则可以增强透视感,渲染画面气氛。

需要强调的是,最好不要在照片打上日期水印,那会破坏画面的美感。

伍国荣/文

染发剂入眼不要用手揉

眼科专家强调,万一出现染发剂进眼,可先用大量清水冲洗,千万不要用手揉。出现流泪、感觉有异物磨眼等症状,可用生理盐水冲眼后立即就医。

专家提醒,老年人要将染发频次控制在每年1~2次。染发时要注意保护眼睛,避免染发剂、含染发剂的污水进眼。建议染发前,或是更换染发剂品牌时,做染发剂过敏试验。可将配好的染发液涂在耳后,无过敏反应再染发。染发中、染发后洗头时,应紧闭双眼。万一不慎入眼,立即用大量清水冲洗,切勿揉眼带来二次损伤。如仍有不适,应及时就诊。 杨城/文

全脂、低脂、脱脂奶哪种好

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义,这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上,其他的营养成分差别不大。以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例,将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比,发现以下4点:

1.三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。2.三种牛奶中脂肪含量差别较大。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍,而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。3.脱脂牛奶在脱脂过程中,除降低了牛奶中的脂

肪含量,溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素,如维生素A、D、E等,也被一并脱去了。4.全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关,但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

应该如何选择牛奶呢?可以根据自己的身体情况,选择合适的牛奶。1.乳糖不耐受症:选择酸奶或舒化奶。2.体重超重或肥胖:选择低脂牛奶或脱脂牛奶。3.没有乳糖不耐受症,体重也没有超标:选择全脂牛奶。

看到这儿,如果体重正常

的你还在担心全脂牛奶中的脂肪,那就来为大家算一笔账:

市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升,约合9.3克脂肪。而手掌心大小的肉,约为1两(50克),1两猪肉含有18.5克脂肪,羊肉含有7.1克脂肪,牛肉含有2.1克脂肪,鸡肉含有4.7克脂肪。所以说,就算你喝了一瓶全脂牛奶,摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。其实,体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪,合理膳食才是最重要的。

马冠生/文

天热补水小口喝

人体在大量出汗后,随着汗水排出去的除了水,还有电解质。如果只是大量补水,容易将过多的水分滞留在机体中,导致血浆被稀释,降低血液的渗透压,让水分从血液进入细胞,造成细胞水肿,引发“水中毒”,因此又称稀释性低钠血症。

专家建议,在温和气候条件下,低身体活动水平的成年男性每天需喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升,在高温或强体力劳动的条件下,应适当增加。一般人群补水具体要求如下:

少量多次。喝水讲究适可而止。每次喝150~200毫升,不要一次喝太多。如果觉得不够解渴,3~5分钟后,可再

喝一点。特别是在运动时或大量出汗后,应先坐下休息片刻再喝水,给身体一个缓冲时间。

不喝过冰的水。冰水、冷饮会刺激肠胃,影响胃酸分泌和消化酶的活性。高温天建议喝18℃~45℃、接近体温的白开水,有助于身体吸收利用,解渴效果好。

别等口渴时再喝水。生活中最好做到“未渴先饮”,养成主动喝水的习惯。一般通过观察尿液的颜色,判断身体是否缺水:尿液呈浅黄色表明喝水量足够;发黄,暗示身体缺水;深黄色,提示身体严重缺水,甚至存在脱水的情况,应马上补水;透明无色,说明补水过量。

黄伊婷/文

用完行李箱及时清洁

有研究发现,不同材质的行李箱可能积聚不同污染物,例如,硬壳行李箱容易积聚灰尘和污垢;软质行李箱更易积聚细菌、食物残渣、汗水、化妆品、宠物毛发。因此,推荐大家使用硬壳行李箱。

为防止污染物积聚,专家提醒行李箱应定期清洁,尤其是在使用后。具体方法如下:

内部:1.清洁前,确保箱内完全清空,检查内衬中是否有被忽视的物品。2.用真空吸尘器清除内部的污垢、碎屑和其他小碎片。3.清洗可拆卸的衬里或口袋,无法拆卸的内衬可用湿抹布轻轻擦拭,然后用吹风机吹干,防止产生水渍。

外部:1.软壳行李箱先用清洁刷清除外部灰尘和碎屑,并用粘毛滚筒和吸尘器加强清洁效果;皮革材质行李箱应使用专门的皮革清洁剂;塑料材质的使用温和的清洁剂,如用湿毛巾和温和的肥皂水擦拭干净,避免使用含有漂白剂或氨的清洁剂。2.清洁完用干布擦拭,防止水渍。3.清洁轮子、拉链处等硬件,可用温肥皂水和毛巾进行擦洗。4.将行李箱放在干燥的地方,防止潮湿引起霉变。

行李箱长时间不使用,可能会变色、变形或出现裂缝,定期清洁行李箱可以延长其使用寿命,防止污染物积聚。

若伊/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