

■ 饮食科学 ■

选全麦面包看两个“量”

全麦面包是指用全麦面粉制作的面包。相比精白面粉,全麦面粉保留了小麦的谷皮、胚乳和胚芽等所有组成,因此,含有更多的膳食纤维、B族维生素以及铁、钾等矿物质,可促进肠道蠕动,改善便秘,稳定血糖,对保护心血管也有益。

100%全麦面包吃起来口感干硬、粗糙,还有些发酸,一些商家会在白面粉中添加焦糖,利用高温烘烤成浅褐色,还有的添加糖和油来中和口感;

加入胚芽和麸皮后的面包也与全麦面包的外形极为相似。所以,大家在挑选全麦面包时不妨掌握以下技巧。

看外观。真正的全麦面包大多呈褐色或者深褐色,看起来不光滑、很粗糙,有的还能看到完整的谷物颗粒。

尝口感。如果有试吃产品,可以先尝一尝。真正的全麦面包口感比较粗糙,有浓厚麦香,越嚼越香。

看配料表。关注全麦粉是



否排在配料表第一位,不在第一位说明全麦粉含量较少,起不到有益健康的作用。还要注

意,如果全麦粉排在第一位,但配料表中白砂糖、麦芽糖糖浆或麦芽糊精等排位都比较靠前,说明有额外添加糖,也不建议选。

盯住两个数。全麦粉含量和钠含量。尽量选择全麦粉含量在51%以上的产品,钠含量越低越好。全麦粉含量相同的产品,选择膳食纤维和蛋白质含量相对高一些,而钠含量低一些。

马跃青/文

■ 妙招共享 ■

好撕不留痕胶带用途多

美纹胶带。最不易留痕,贴在画纸上都能轻松撕开。做美缝或墙面喷漆时,常被用来作为遮挡周边区域的帮手。缺点是黏性较低。

防水密封布基胶带。黏性大,有黏性的那一面是网格结构,撕开不易留黏胶,清理方便。常被用来固定各类电线、数据线,或用来密封下水管连接处,但价格高。

警示胶带。黏性好,耐磨抗拉,撕开不易留痕,一般用在公共场所,贴在家里的较少。

纤维胶带。黏性强,韧性强,没有残胶。能固定模型、大件家电、重物包装。3M的纤维胶带带有“防台风神器”之称,但价格贵。

不留痕纳米胶带。不留痕,是双面胶,也可单面用。可以把很多东西“上墙”收纳,水洗后能重复用。缺点是韧性比较差。

提醒:1. 无痕胶带推荐度为防水密封布基胶带>纤维胶带>警示胶带>美纹胶带>纳米胶带;2. 对难祛除的胶痕,可用专业除胶剂清理,文具店、五金店或线上商店都能买到,暴力刮除反而导致伤害。

新晨/文

■ 贴心叮咛 ■

一次性筷子别用太白的

外出就餐时,有些消费者因担心饭店的筷子不干净,选择用一次性筷子。专家建议,最好使用自带餐具或消毒筷子,既干净又环保。

如确需使用一次性筷子,可从以下几方面留心:尽量选择有独立密封外包装,标注了生产厂家、生产地址等的产品;仔细检查产品是否存在明显的毛刺、发霉等情况,有没有异味或刺激性气味。发现一次性筷子颜色异常,说明可能含有较多的二氧化硫,应果断弃用。

刘金鹏/文

■ 居家备忘 ■

热水器泄压阀每月扳一次

最近电费比正常月份高出不少,但户主说空调很少开。于是,她找电工师傅查了个究竟,原因是电热水器的插头变得焦黑。电热水器不仅功率大,而且户主没装防漏开关,插头发黑到快承受不住热水器的运行,开始耗电“求助”。幸亏及时发现,否则容易引发火灾、漏电,后果不堪设想。为避免这一情况发生,家有电热水器的户主除了要买质量有保障的产品,还要做好以下5点。

泄压阀把手每月扳一次。冷水管上的泄压阀是防止电热水器爆炸的关键防线,它能

通过滴水的方式排泄掉内胆过高的压力,从而避免爆炸发生。建议大家每个月扳一下泄压阀把手,如果有水排出即为正常,如果阀门堵住或有损坏,毫不迟疑马上换一个。

漏电保护开关每月自检一次。电热水器上的漏电保护开关能在漏电发生时直接断电,防止意外发生。但时间久了也有失灵的时候,建议每月自检一次,尤其是年限超过2年的电热水器。

及时更换镁棒。电热水器内置的镁棒用来保护加热棒和内胆。自来水中的钙镁离子会随着电热水器的长期使

用,附着并腐蚀内胆和镁棒,一旦腐蚀穿孔,很容易漏电。因此,镁棒使用2~3年要更换一个,不仅可提高加热效率,还能有效预防漏电事故的发生。

定期清洗内胆。电热水器内胆若常年不清洗,会堆积大量水垢,不仅增加能耗,影响加热效率,还会堵塞安全阀引发事故。

超年限及时换。电热水器使用年限通常是8年,超龄服役会导致元器件老化、加热管易爆裂损坏,导致内胆的水带电,安全隐患大。

江浙/文

防晒衣能不能水洗

防晒衣的主要作用是阻隔太阳紫外线的直接照射。很多人认为防晒衣不能水洗,否则会“失效”。

防晒衣通过在布料中添加紫外线吸收剂、抗紫外线剂,或在织物表面添加防晒涂层,增强衣服抵抗紫外线的效果,就像在衣服表面涂了大量的防晒霜一样。专业的防晒衣都会在吊牌上标明防晒指数,只有当UPF>40,且T(UVA)<5%时,才具备被称为“防紫外线产品”的资格,才可以叫“防晒衣”。

给衣服添加紫外线屏蔽剂的工

艺主要有两种:一种是在纺丝原料中加入,另一种是在织物上浸泡或涂层。通常来说,在纺丝时就加入的紫外线屏蔽剂能和原料结合得更好,多次水洗后抗紫外线性能依然可观;而在织成布后才附着在织物上的紫外线屏蔽剂更容易在水洗时被剥离下来。

过度清洗防晒衣,确实会导致衣服的防紫外线性能下降,但正常清洗是没问题的。一般情况下,防晒衣的清洗次数在30次以内时,防晒效果不会有太明显的降低。

李欣/文

不同成分食盐怎么选

盐的种类虽多,价格不一,但按照“营养成分表”,主要标注的就是钠、碘、钾。

低钠盐:重体力劳动者、肾病患者不建议吃。

低钠盐,一般以碘盐为原料,再添加了一定量的氯化钾等,从而改善体内钠、钾平衡状态,预防高血压。

高温作业者、重体力劳动者、肾功能障碍者及服用降压药物的高血压患者等不适宜高钾摄入的人群应慎用低钠盐。因为部分降压药有保钾作用,低钠盐相对增加了钾含量,体内血钾易升高。

加碘盐:适合大多数普通家庭。

我们日常生活中食用的盐多为加碘盐。专家表示,除了高碘地区停供加碘盐,其他地区应继续吃加碘盐。



无碘盐:这两类人适宜食用。

第一类是甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等不宜食用碘盐的甲状腺疾病患者;另一类是生活在高碘地区或非缺碘地区的居民,因为他们每天从食物和饮用水中已经得到了足够剂量的碘。

侯雨/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