

■ 饮食科学 ■

钙含量超过牛奶的五种食物

都知道牛奶补钙效果好，但总不能天天只喝牛奶。殊不知，还有 5 种食物的钙含量是牛奶的 9 倍以上。

一是石螺。每百克石螺的钙含量高达 2458 毫克，是牛奶的 23 倍。另外，它每百克的蛋白含量高达 12.8 克，是蛭子和花蛤的 1.6~1.7 倍；脂肪含量则低至 0.7 克；能量也不高，为 90 千卡，只是猪里脊肉的 60%。

二是芝麻酱。每百克芝麻酱的钙含量高达 1170 毫克，是牛奶的 11 倍。虽然作为植物性食物来源，其中的膳食纤维和草酸会影响钙吸收，但好在它的钙含量足够高。再说，牛奶、田螺虽然不含膳食纤维和草酸，但每餐不可能只喝牛奶或

只吃田螺，只要搭配了植物性食物，钙就会遇到膳食纤维、草酸，所以，没必要因为芝麻酱富含膳食纤维和草酸就放弃它。

三是田螺。每百克田螺的钙含量为 1030 毫克，是牛奶的 10 倍。它还富含抗氧化的硒，每百克含硒高达 16.73 微克，是成人每日硒需求的 28%。它和石螺一样高蛋白低脂肪，能量比石螺还低，每百克只含 60 千卡。吃法和石螺一样，个头还比石螺大，吃起来更有肉。

四是虾皮。每百克虾皮的钙含量高达 991 毫克，是牛奶的 9.3 倍，但虾皮的钙吸收率很低，这是因为它的钙主要存在于壳里，要嚼碎比较费劲。另外，大多数虾皮的钠含量都很高，有的虾

皮每百克的钠含量高达 3860 毫克。有的虾皮因为采用了淡干工艺，钠含量会较低。

五是天然奶酪。中国食物成分表显示，每百克天然奶酪的钙含量高达 799 毫克，市售天然奶酪很多可以做到钙含量在 1000 毫克左右，大概是牛奶钙含量的 9.3 倍。吃一小块（20 克）就能摄入 200 毫克钙。

以上补钙食材，石螺、田螺和奶酪可作为第一梯队，推荐常吃。鲜石螺，用香辣或酱香的方式炒一下最鲜美，不过，多遍搓洗、浸泡吐沙、剪去尾部都很考验耐心。并且，很多地方难以买到鲜石螺。那就买干石螺肉，泡发后煲汤，或煮汤面时加一把，既提鲜又有营养。要去腥，

可以多放点儿生姜、九层塔、紫苏、胡椒等香辛料。

芝麻酱里的钙吸收率稍微差些，可以作为补钙的第二梯队，但是能量太高，适合拌凉菜时替代烹调油。

虾皮的钙吸收率差，如果喜欢虾皮的鲜美，还想其钙吸收稍微多点，又不想摄入太多盐，那就将其磨成粉来替代盐。另外，可以选择钠含量低一些的虾皮。

倘若不喜欢奶酪的味道，可以将其切碎，撒到鸡蛋饼上，鸡蛋饼里除了放鸡蛋和面粉，再加一些香蕉、苹果、玉米粒，这些食材的甜味能够很好地淡化奶酪的苦味，让吃奶酪补钙变得轻松又美味。 谷传玲/文

■ 居家备忘 ■

进入秋季，又到了加湿器“亮相”的时候，其维护保养也成为消费者关注的问题。

在清洁加湿器前拔掉电源，认真阅读产品说明书。若水箱内部有水垢，可倒入柠檬酸或白醋浸泡，然后用毛巾擦拭，最后用清水冲洗干净。

常用的加湿器主要为超声波式加湿器和蒸发式加湿器。清洁超声波式加湿器，除清洁

水箱外，应每周清理一次雾化器和导雾管，使用软毛巾或棉签清洗雾化器表面即可。若导雾管有水垢脏污，可将其拆卸，用清水冲洗，最后用干毛巾擦拭干净。

蒸发式加湿器的加湿过滤网，应根据使用水质的不同以及污浊情况决定清洗周期。一般来说，如果每天使用应一个月清洗一次；若出现气味难闻



或水箱中的水减少很慢时，应及时清洁保养。加湿器过滤网

应用 40℃ 以下干净的温水进行按压清洗，勿使用刷子刷洗或用洗衣机清洗，清洗后经擦拭自然晾干。

当加湿器表面出现污渍时，可用软布蘸温水擦拭。加湿器是季节性使用的电器，若长时间不使用，应排清器具内的水，清洗干净、晾干后置于干燥处妥善保管。

陈松涛/文

废旧钥匙 仍有妙用

家里的门锁更换之后，通常都会剩下一些没用的钥匙，有的人直接扔掉了。家政服务人员提醒：其实，废旧钥匙在生活中也有很多妙用。

拆快递。用胶带封好的快递盒子不容易徒手撕开，这个时候就可以用钥匙来拆。钥匙顶部锋利，不仅可以轻而易举地把胶带划开，还不易划破包装里面的物品。

除静电。秋冬季节天气干燥，门把手和衣服上很容易出现静电。此时，把钥匙在衣服上轻轻刮一下就能除静电，钥匙碰一下门把手也可以除静电。

清理卫生死角。家里的卫生死角如墙角、冰箱门缝、窗户缝等地方，积灰之后很难清理，可以在一把钥匙外面裹上湿巾，然后伸进缝隙里，这样就可以把脏东西清理出来了。

当开瓶器。平时开酒瓶或罐头的时候会用到专门的起子，如果家里没有，也可以将钥匙头顶在瓶盖下往上一撬，瓶盖就松动了。 狄慧/文



加湿器水下得慢说明脏了

看手机 防蓝光眼镜作用不大

有研究发现，市场上销售的防蓝光眼镜可能短期内对预防眼疲劳、改善睡眠质量并没有显著影响。

蓝光是指波长处于 400~500 纳米、具有相对较高能量的光线，是可见光的重要组成部分，可由显示器、荧光灯、手机等电子屏幕发出。蓝光对人体的潜在危害包括导致黄斑病变、影响褪黑素分泌等。但上述研究指出，眼睛从电脑屏幕等人造光源接收的蓝光量完全在安全水平之内，自

然日光才是蓝光的最大来源。一般防蓝光镜片可过滤 10%~25% 的蓝光，若要滤除较高水平的蓝光，镜片要有明显的琥珀色，这会色彩感知产生很大的影响，甚至加重视觉疲劳。

研究人员表示，一般情况下，普通人不需要佩戴防蓝光眼镜，如若在光线极强的环境中或从事特殊工作，佩戴防蓝光眼镜能减少蓝光带来的伤害。

田雨汀/文

塑料容器老化赶紧扔

日常生活中，塑料制品被广泛使用，但如所有物品一样，随着使用时间的延长，都会发生老化。目前对塑料制品，特别是与食品接触的制品，并没有明确规定需要标识保质期，所以大家往往觉得，只要没坏就可以继续使用，尤其是水杯、水壶等，很多人一用就是好几年。事实上，塑料制品一旦老化，继续使用会损害身体健康。

塑料在光、热、氧、微波等条件下，会随着时间推移发生老化，老化到一定程度就会变色、开裂、磨损、掉渣等，一方面会释放各种微塑料颗粒，若伴随饮食进入体内，积聚后就会造成危害。比如双酚 A (BPA)，多项研究表明，它可能会干扰内分泌系统的正常功能，并会引发生殖系统问题、心血管疾病和肥胖等。另一方面，塑料制品中的添加剂，如增塑剂等析

出速度大幅提升，也会随饮食进入体内，对健康造成危害。

食品级的塑料制品在正常条件下使用不会影响健康，大多数保质期在 2~5 年；食品包装袋的保质期短些，一般 2 年左右；水杯、奶瓶、水壶等制品的保质期为 3~5 年。对于生活中的食品级塑料制品，建议 2 年一换新；食品包装袋最好在 1 年内使用；对于用了没多久就变色、开裂、凹陷的塑料制品，及时扔掉，尤其是 3 号和 7 号塑料制品，它们通常含有双酚 A，刚买回来应放到阴凉通风处，且不要重复利用。

最后提醒老年人，可能由于勤俭节约的日子过惯了，家里很多瓶瓶罐罐都不舍得扔，但为了健康安全，该扔的还得扔，或选择材质更安全的替代品，比如玻璃、食品级不锈钢、陶瓷等。 丁雪佳/文

国说
核心价值观

广东龙门 潘池发 罗秀芳 作

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