

■ 饮食科学 ■

辣椒的辣能看出来

■ 妙招共享 ■

水果冷藏 包张软纸

辣椒是茄科常见蔬菜,作为鲜品食用的多为绿辣椒,如柿子椒、螺丝椒、线椒等。人们吃辣椒的口味千差万别,有些看重其丰富的维生素C,对辣味退避三舍;有些则对辣感痴迷不已。在菜市场买辣椒,犹如开盲盒,买到什么辣度要看运气。但实际上,选购时是有办法分辨出辣度的。

一是看形状尺寸。尺寸越大,辣度相对越低。柿子椒的果

20℃~25℃有利睡眠

年龄大了,睡眠质量会有所下降,特别是老年人常存在各种睡眠障碍。有研究发现,老年人夜间睡眠的最佳室内温度是20℃~25℃。夜间室内温度超过25℃时,睡眠质量就有下降趋势,当升至30℃时,睡眠质量明显下降5%~10%。研究人员表示,虽然每个人的最佳室内温度存在差异,但总体来说,20℃~25℃是老年人的最佳入睡温度。

若伊/文



实大而粗,呈粗胖的灯笼或牛角型,辣度就比较低;螺丝椒和线椒属于中辣度辣椒,其果实往往更加细长,呈扭转螺丝状或细长线型。

二是看成熟度。辣椒的辛辣成分通称为辣椒素,其中辣椒素和二氢辣椒素约占总量的90%,其含量决定了90%以上的辣度。研究发现,在果实发育前期,即开花后两三周,辣椒素含量低,所以,鲜嫩的辣椒不太

辣。在成熟过程中,辣椒素和二氢辣椒素含量明显增加,吃起来会比较辣。从外表上看,表皮浅绿、水分多的辣椒成熟度低,辣度低。所以,不爱吃辣的人尽量挑刚上市的鲜嫩辣椒。

三是看生长季节。研究发现,即便是同一品种的辣椒,夏季采收的会比冬季采收的更辣一些,所以,想接受一场酣畅的辣度挑战,最好趁夏天。

四是注意食用部位。辣椒

素主要存在于白色内瓢的胎座组织中,有些品种的辣椒素分布于种籽部分。如果不喜欢特别辣的,吃时注意把这两部分清理干净。

需要提醒的是,辣度高的菜肴吃起来带劲,但太辣会刺激胃肠道黏膜,所以要适量食用。有消化道溃疡等不适情况的人更要谨慎,别挑战过高的辣度。

张海英/文

■ 贴心叮嘱 ■

最近一段时间持续出现雾霾天气,雾气干扰视线,给出行带来不便,存在一定的交通安全隐患。交警提示:雾霾天驾车请谨慎慢行,注意交通安全。

雾天驾车牢记三件事。雾天行车应控制车速,保持适当的安全车距;行车时要打开雾灯和近光灯;行车过程中如要靠边停车,要注意提前打开转向灯,慢慢靠近路边停车,停车后要开启应急灯下车并迅速远离车子,不要停留在车里,防止后车追尾发生危险。

车窗起雾这样办。雾天车内气温比车外高时,一冷一热会使前挡风玻璃产生水汽凝结,影响司机的视线。如果雾

雾天行车 务必小心

气不大,可将两侧的车窗打开一条缝隙,车内外空气形成对流,温差减小,雾气会慢慢消失。如果雾气较大,可使用空调除雾,冷风除雾效果直接;热风除雾则效果较慢,适合停车状态下使用。

交警提示,恶劣天气中应减少长途出行,如有特殊情况需要自驾远行,可以关注途经地区公安交管部门的官方新媒体平台,了解路况信息,提前做好相应的路线规划,随时通过电子地图导航软件或观察高速公路沿线的电子屏,了解道路交通情况。如在高速公路行车途中遇到前方收费站封闭的情况,驾驶员应该就近驶入高速公路服务区、停车场

耐心等待。

雾天在高速公路上开车,尽可能在中间车道行车,勿占用应急车道行车,除非车辆发生故障无法移动。一旦在高速公路上发生交通事故或车辆故障,如果车辆能移动,应迅速将车辆移至右侧应急车道或者就近于出口驶离;无法远距离移动的车辆,应停至应急车道后及时打开“双闪”,在后方150米以外放好警告标志。无论车辆能否移动,驾乘人员都不要留在车内,也不要高速公路逗留,应迅速转移到安全地带。驾乘人员撤离到安全地带后,应立即拨打110报警电话报警。

胡智伟/文

水果即使摘下来也需要呼吸,呼吸作用越强,消耗养分越多,水果变质就越快。进了冰箱也一样,冰箱内温度低、湿度也低,水果更易流失水分。另外,开关冷藏室、拿出食物时,水果表面会因为温差凝结水珠。这些凝结水也会让水果的新鲜度快速下降。

冷藏水果,最好先用一张软纸包好,纸的吸水性越强越好,这样可以避免进出冰箱时“缓霜”导致的凝结水对水果表皮的伤害;然后把水果放进塑料袋,以免进了冰箱后脱水。需要提醒的是,塑料袋上要扎一些孔,这样才能保证水果正常“呼吸”。

很多水果在成熟过程中会释放一种叫乙烯的气体,如果将一些果蔬和这类水果放在一起,容易提前变质、腐烂,而且一颗一颗接着烂,一定要注意分开包装。

陈韩/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

节俭传下去 中国更幸福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网

去屑洗发水 每周用一次

头皮屑不仅影响个人形象,难忍的瘙痒也会让人痛苦不堪。于是,很多人把目光投到了去屑洗发水上。实际上,过度使用这类洗发水,治标不治本。

根据生成条件的不同,头皮屑可分为生理性和病理性两类。生理性头皮屑较为常见,是一种干性头皮屑,表现为糠状、灰白色的小磷屑,散落在毛发间。少量生理性头皮屑也会表现为油性头皮屑,即头皮和发丝上伴有油腻黏滑的感觉,且上面附有厚薄不一的痂皮。病理性头皮屑则是指头皮因细菌

感染、真菌感染或其他物理、化学性伤害造成头皮发炎,一般表现为头屑过多,毛孔堵塞,毛发受损,甚至出现头皮瘙痒现象。

常见的去屑洗发水里含有表面活性剂、大分子阳离子聚合物、去屑剂和硅油。大分子阳离子聚合物在冲洗时会形成凝胶状态,包裹着去屑剂沉积到头皮上,然后杀死头皮真菌,从而达到去屑效果。但如果长期使用会破坏头皮的正常菌群,反而令头屑增多。因此,有头皮屑的人每周使用1次即可,无头屑者不建议使用。

董正邦/文

处理山药 这些妙招可止痒

山药,是秋季的宝藏食材,受到很多人的喜爱。无论煲汤、熬粥还是拿来炒菜,都能做成好吃又有营养的美味。然而,山药削掉外皮后溢出的黏液,却总是让人感到手痒难耐。山药黏液为何能刺激皮肤?哪些方法可以避免手部遭受黏液的刺激呢?

专业人士表示,山药黏液质主要成分大多是均多糖、杂多糖以及糖蛋白,是导致山药表面发黏的主要原因。此外,山药黏液中还包括尿囊素、皂苷、多酚类化合物等功能活性成分。

专业人士分析,以往人们认为皂苷是山药黏液致痒的主要原因,但从现有研究来看,尿囊素才是导致山药黏液刺激皮肤、令人发痒的“真凶”。当



然,也不能完全排除皂苷会有一些影响。山药中含有的尿囊素属于乙内酰脲衍生物,在山药中的含量非常少,不过千分之几。

山药中的尿囊素怕热,遇热会失去活性,也怕碱性液体,还可以溶于稀乙醇、热水、丙三醇等。所以,处理山药的时候,可以戴一次性手套削皮,避免皮肤直接接触黏液,或先把山药扔进沸水中煮2分钟,通过加热让致痒的成分减少,也可以先蒸熟再剥皮。

专业人士提醒,如果不小心碰到山药黏液,需赶紧洗手,然后用吹风机的热风吹一吹,这样能缓解刺痒。另外,用热水、小苏打或纯碱溶液清洗,也能起到止痒效果。

李建/文