

■ 饮食科学 ■

消化不好 燕麦片选即食的

整粒燕麦、即食燕麦片、生燕麦片、烤燕麦片……如今,市场上的燕麦产品越来越多,它们各有优缺点,适用的人群也不太一样。

消化不好的人,选即食燕麦片。这种燕麦片是经过预熟化处理的,不需要煮,直接用热水冲一下就能吃了。其缺点是消化速度快,升糖指数高,因此不适合糖尿病患者。但对于没有三高问题,消化能力比较弱、容易胀气的人来说,即食燕麦片是个好选择,有助于补充维生素和矿物质。

三高人群,首选整粒燕麦或者生燕麦片。整粒燕麦是天然的状态,仅仅去壳,没有磨掉

种皮。生燕麦片是把燕麦粒直接压成片的产品,没有经过加热处理。整粒燕麦和生燕麦片保留了完整种子中的全部营养,没有加入任何其他配料,消化速度很慢,有助于控制血糖、血脂,非常适合三高患者。这两类燕麦产品的缺点是需要自己煮,吃起来不太方便,跟即食的相比,不太好消化。

孩子,可以选少油少糖的烤燕麦片。这类燕麦片往往含有水果干碎和坚果碎,营养素更全面,嚼起来味道香甜,口感丰富,非常适合给孩子当早饭,也可以当零食。缺点是含有一定量的油和糖,大家在挑选时一定要看营养标签,尽量选少



油、少糖的产品,以免增加热量摄入。

最后需要说明的是,“燕麦片”和“麦片”不是一种东西。纯燕麦片是燕麦粒轧制而成,呈扁平状,直径约相当于黄豆粒,形状完整;经过预熟化处理的即食燕麦片有些散碎感,但仍

能看出原有形状。麦片则是多种谷物混合而成,如小麦、大米、玉米、大麦等,其中燕麦片只占一小部分,甚至有的根本不含燕麦片。国外的产品喜欢加入水果干、坚果片、豆类碎片等,国内的则喜欢加入麦芽糊精、砂糖、奶精(植脂末)、香精等。相比之下,加入水果、坚果和豆类较为健康,可以丰富膳食纤维的来源;加入砂糖和糊精会降低营养价值,提高血糖上升速度;加入奶精则不利于心血管健康,因为奶精中含有部分氢化植物油,其中的“反式脂肪酸”成分可增加心脏病的发生几率。

卢天平/文

■ 居家备忘 ■

不同洗涤剂适合不同衣物

洗衣粉。洗衣粉一般呈弱碱性,再加上添加的摩擦剂,去污效果非常强。但是,洗衣粉对衣物的伤害相对较大,固体沉积会使织物发硬。此外,添加的成分如助洗剂、稳定剂、增白剂、香精和酶等,如果残留在衣物上,容易导致一些过敏体质的人过敏。

最适合使用洗衣粉的是接触灰尘较多的外套、牛仔褲、沙

发罩等,棉、麻、化纤等不易受损的材质也比较适合。

洗衣液。洗衣液溶于水后pH 值接近中性,对皮肤温和、刺激小,水溶性好,更易于漂洗。不过,相对于洗衣粉来说,洗衣液的去污能力弱一些,对衣物的损伤也小。

最适合使用洗衣液的是毛、丝等纤细织物,有利于衣物的保养。其次是一些材质较高

档的衣物和贴身穿的衣物,对衣物和皮肤的伤害比较小。

肥皂(皂粉)。肥皂与洗衣粉、洗衣液的成分不同,它主要来源于可再生的植物油脂,对皮肤刺激性低,也会起到保护织物的效果。使用皂粉洗后的衣物柔软蓬松,留香更久。

最适合使用肥皂(皂粉)的是婴儿衣物、内衣内裤等贴身、手洗衣物。衣服上的小部分污

渍也可以用肥皂处理,省时省水,对双手也不容易造成伤害。

潘力军/文



家装选“门”有学问

木门保证无毒害。木门中的甲醛释放量主要来源于所用材料,应选择正规厂家生产的,并注意有害物质的检测和安装时门套的质量。

儿童房防夹手。为防止孩子磕碰,房门应尽量平整光滑,少有凸起的装饰与棱角。门锁不要选择锋利、尖硬的,也不能方便反锁。

浴室门向外开。最好选择平开门,安装时向外开,尤其是有老人的家庭,万一老人在浴室摔倒挡住门,向内开会增加救助难度。

门槛要慎用。门槛高度应该在2~3 厘米,有老人孩子的家庭最好不要安。

严立新/文

鲜吃或干吃无花果 如何选择

尽管无花果的营养丰富,但因为其时令性很强,而且不易长时间储存,一年中能吃到的时间不长。为了延长享受无花果的时间,无花果干也就应运而生。

无花果干,不仅具有无花果完整的外形,撕开后也可以看到内里无花果的花须结构。而且因为本就糖分含量不低,制成果干后味道更是甜蜜,肉质的咀嚼感也很强,加上无花果干

中小芝麻粒般的无花果果实带来的松脆感,嚼起来十分有趣。有人担心:制成果干的无花果,营养会不会全部流失了?其实完全不必担心。一方面,新鲜无花果中一些水溶性营养素,如维生素 C (5.2 毫克/100 克)、B 族维生素的含量并不突出。另一方面,无花果中含有优质的营养素,如糖分、膳食纤维、钙、钾和硒等,并不会因为干制而有太多的损失。

李建/文

交警提示 正确选择防寒“装备”

一场降雨,让不少人顿感寒意。交警提示,气温骤降,市民骑电动车出行,既要注意保暖,又要注意安全,一定要选对防寒“装备”。

骑行电动车出行的市民,对降温感触最为真切。为了防寒保暖,有人安装了棉车把套,有人用上了挡风被。交警提示,这些“装备”虽能保暖却不一定安全,因为这些“装备”都会降低身体的灵活性,遇到紧急情况时无法及时有效地避险,保暖、御寒还

应以安全为先。比如头部可以选择同时兼顾保暖效果的全盔。手部可佩戴保暖手套,保证双手活动自由,在紧急情况下可及时采取刹车等措施。上身可以选择保暖面料的棉服,谨记正常穿衣,切勿将衣服反穿。腿部可选择保暖护膝,还可有效防止膝盖摔伤。此外,颈部保暖可选择毛线或棉的脖套,既能起到围脖的保暖效果,又能避免围脖容易脱落造成的隐患。

胡智伟/文

