

## ■ 饮食科学 ■

## “六高”食物最补冬

立冬象征冬季的开始,民间非常重视冬季进补,有“冬季进补,来春打虎”等养生谚语。传统的补冬方法有温热少凉、添葱补姜等。从营养学的角度看,应该多吃以下六种食物。

**高蛋白。**冬季多摄入牛肉、羊肉、鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶等蛋白质含量高的食物,蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,有助于机体抗寒。动物肉含有较多的铁元素,能促进血红蛋白形成,提高血液携氧能力,帮助身体产热。需注意,肉类不宜吃太多,成年人每天推荐摄入量为70~150克,烹饪方式尽量选择蒸煮焖炖,少用煎炸熏烤。

**高维生素D。**冬天天气寒冷,很多人长期待在家里,晒不

到太阳,可能导致维D缺乏,引起骨质疏松、免疫力下降等。鸡蛋、牛奶、动物内脏、香菇等都是富含维D的食物,在冬季可以适当补充。高血脂患者不宜吃动物内脏,应注意从其他食物来源获取维D,或在医生指导下服用营养补充剂。

**高B族维生素。**在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中,维生素B1、维生素B2、烟酸等B族维生素起着重要作用,适当摄入有助于增强抗寒能力。富含维生素B1的食物主要有燕麦、坚果、猪瘦肉、动物内脏;富含维生素B2的食物主要有蛋黄、菠菜、油菜、奶制品等;富含烟酸的食物主要有豆类、花生、鸡肉、鱼肉等。各种B族维生素发挥作用是相辅相成的,所



以要注意食物多样性。

**高碘。**碘是保证甲状腺健康的重要元素,能促进身体代谢,将体内的蛋白质、碳水化合物的能量,抵御寒冷。虽说市面上的盐都基本加碘,但吃盐太多容易引起血压升高。从海带、紫菜、海鱼等富含碘的海产品中摄取足够的碘,才是更为健康、稳妥的方式。

**高香辛料。**冬季饮食中适当加点辣椒、姜、大蒜、花椒、胡椒等香辛料,不仅能提升口感,让食物更美味,还有助于驱寒。辣椒中的辣椒素能帮助身体产热;姜含有挥发性油脂类物质,能促进血液循环,兴奋神经;花椒、胡椒、大蒜等均是辛辣的调味品,能起到发汗作用。有人不喜欢香辛料的味道,可以根据自己的接受程度适量添加。

**高维生素C。**寒冷的天气可能导致人体免疫力降低,维生素C是增强免疫力的重要元素。西红柿、青椒、西兰花、菠菜、柑橘类水果等蔬果均富含维生素C。烹调蔬菜时尽量选择凉拌、水油焖等方式,以减少维C的流失。

胡晓岚/文

## 柠檬泡水最好带皮

柠檬皮含有很高的类黄酮化合物,柠檬精油也主要在皮里,因此最好带皮泡水。此外,切片一定要薄,否则,柠檬皮中的香气成分不容易泡出来。需要说明的是,柠檬的酸性较强,维生素C在酸性条件下耐热性较好,用高于60℃的水也不会有很大的损失。

王海/文

## 纸包蔬菜储藏时间久

冬季,如何延长蔬菜的保存时间呢?

叶菜类既要保留水分,又要避免叶片腐烂,最简单的方法是利用旧报纸,在叶片上喷点水,然后用报纸包起来,根部朝下放入冰箱冷藏室。韭菜、蒜黄等青菜如果一时吃不完,可用新鲜的大白菜叶子包好,放在阴凉的地方可保鲜数天。生菜可将菜心摘除,然后将湿润的纸巾塞入菜心处让生菜吸收水分,等到纸巾较干时将其取出,再将生菜放入保鲜袋冷藏。香菇、草菇等菇类蔬菜要尽量保持干燥,放入塑料袋再冷藏。白萝卜、洋葱等是可以久放的,只要放在阴凉处即可。西红柿可以一个一个地摆放在窗台上,蒂朝下放。

吴江/文

## ■ 贴心叮咛 ■

寒冷的冬季,应该如何着装才更有利于防寒保暖呢?

**内衣柔软又贴身。**内穿的衣物不必过厚,以柔软、贴身的材质为最佳。否则不仅会降低舒适度,还会增加衣物中空气的流动,使保暖性变差。此外,内衣最好长一些,注意腰部的衔接,上衣最好盖过腰部,这样可以有效避免腰腹部受寒。

**中层宽松又蓄热。**中层衣服应有较好的保暖特性,最好宽松一些,不要过于紧身。羊毛、羊绒或纯棉材质的保暖衣都是不错的选择。

**外套防风要收口。**有了上述两层衣物,再搭上一件有防风功能的外套,应对大风天气绰绰有余。需要注意的是,防风外套不宜过度宽松,否则容易

钻风。外衣的领口、袖口、腰部、脚踝等处最好有收口设计,这样可以避免冷空气乘虚而入。

**头颈部保暖别忘记。**除了衣着保暖,帽子围巾也不能少。人的头颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,不利于血管健康。腿部是冬季保暖的重点,如果下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和。

## 冬季防寒保暖四原则

对于中老年人来说,做好关节、头颈、口鼻、腰腹以及足部的保暖尤为重要。老年人在寒冷的天气尽量减少出行,出行时最好有人陪伴或者辅助拐杖等,不要穿易滑的塑料底鞋。在室外锻炼时,要尽量避开积水、结冰的路面,在室内运动也要充分进行准备活动,伸展肢体,进行“预热”。

李雯/文

## 关机不等于重启

手机用久了,难免会出现卡顿、不流畅的现象。对此,有的人相信“没有什么是重启解决不了的”,有的人则会选择直接关机。那么,手机重启和关机到底有什么区别呢?

重启是软件和系统方面的重新启动,不涉及硬件。而关机则是系统和硬件全部关闭。因此,它们在多个方面存在本质的不同,包括耗电量、速度、数据清理情况。

**耗电量不同。**若手机关机再开机,整个工作流程耗电量比较大。重启手机,无需手动操作,只是软件进行重新启动,且手机没有被断电,相对更省电。



**速度不同。**重启速度更快,因为它省去了很多步骤,没有重新加载所有的数据。而关机再开机则会清除系统内的重要数据,并进行重新加载,速度较慢。

**数据清理情况不同。**重启手机,并没有清除系统内的重要缓存数据,不需要进行重新加载。而关机是对整个系统进行检测,将一些深层垃圾清除,对于解决卡顿问题更有效。

**手机关机频率。**需要注意的是,频繁开关机对手机损伤较大。手机最好按一定的频率进行开关机,这样系统会自行清理垃圾,手机运行更迅速。因此,建议一周关机一次。张贵知/文

## 晒衣服的正确方法

**内衣一定要正着晒。**如果反着晒内衣,会使衣服粘上灰尘和细菌。另外,晒干的内衣要及时收纳起来。灰尘、细菌都会使人体感染皮肤病,肌肤敏感的人尤其要注意。

**外衣务必反着晒。**颜色鲜艳和深色的服装,一定要反着晒。尤其是在太阳火辣辣的夏天,经过阳光的炙烤,纯棉的衣服会严重褪色。

**脱水的衣服马上晒。**在洗衣机里脱完水的衣服,最好马上取出,并甩动几下防止起皱。衬衫、床单晾干之后,也应该拉展后再叠起来存放。

**化纤衣物直接挂。**化纤的衣物可

直接挂在衣架上,使其自然脱水阴干,既不起皱又显得干净。

**毛绸衣物避免阳光直射。**毛呢、绸缎的衣物经直射光晒过后会褪色,尤其是白色织物颜色容易发黄,所以要阴干。

**毛衣不能直接晾。**毛衣脱水后应放置于晾衣篮上,平展整形,再挂在衣架上,放于通风处晾干。因为毛衣织线并不紧密,这样能防止变形。

**细线毛衣保护着晾。**细线毛衣织线更紧密,可以在衣架上直接晾晒。但是在晾晒前,最好在衣架上卷一层毛巾,以防止毛衣变形。

魏文/文