

■ 饮食科学 ■

动物内脏能补六种营养素

毛血旺、炒肥肠、羊杂汤……各种动物内脏，在我们的餐桌上成为一道道美食。那么，动物内脏富含哪些营养呢？

维生素 B1。在能量代谢中有重要作用，缺乏会损害神经—血管系统，身体会表现出疲乏、冷淡、食欲差、恶心、忧郁、急躁等症状。维生素 B1 含量最高的前三种内脏分别是：牛腰、牛心、鸡肝。

维生素 B2。参与体内生物氧化与能量代谢，缺乏可能出

现唇炎、口角炎、皮炎等症状。可以适当摄入猪肝、牛肝、鸡肝补充。

叶酸。在细胞分裂和增殖中发挥重要作用，缺乏会导致巨幼红细胞贫血、高同型半胱氨酸血症，孕妇缺乏叶酸会对胎儿产生不良影响。鸡肝、牛肝、猪肝中叶酸含量较高。

维生素 A。构成视觉细胞内感光物质的成分，可提高免疫功能和抗氧化防御能力，缺乏会导致夜盲症、眼干燥症。引



起上皮干燥、增生和角化，出现皮肤干燥、食欲降低等症状。鸡肝、猪肝、牛肝中的维生素 A 含量较高。

血红素铁。参与维持正常的造血功能、免疫功能等，缺乏会导致细胞呼吸障碍，使人出现食欲降低、疲劳乏力、头晕、心悸等症状。平时可以多吃些猪肝、鸡肝、牛百叶。

蛋白质。构成体内各种重要的生理活性物质，有助于调节生理功能，摄入不足会引起体力下降、水肿、抗病力减弱等症状。蛋白质含量最高的前三种动物内脏分别是：猪肚、猪肝、牛肝。

康瑞雪/文

冬季吃萝卜这样更有效

人们常说“冬吃萝卜夏吃姜”“冬吃萝卜赛人参”。那么，萝卜怎么吃更有营养呢？公共营养师为您介绍几种萝卜的养生搭配。

冬季人们常吃青萝卜和白萝卜。青萝卜的叶绿素含量比较高，维生素 C 含量也很高，建议生吃为宜。生吃白萝卜或凉拌白萝卜，或是萝卜和梨一起榨汁，可以最大限度地保留萝卜中的营养素，其辛辣的成分可促进胃液分泌，调整肠胃功能，还有一定的消炎作用。白萝卜熟食有补气、顺气的作用，可以用炒制或者炖汤的方法来烹制，比如白萝卜炖羊肉，不仅能驱寒暖胃，还有化痰、泻火的作用。白萝卜和鲫鱼煮汤，有温中下气、健脾利湿的功效。风寒感冒后，用白萝卜和葱段、姜片煮汤，有散寒、止咳的功效。

刘波/文



■ 居家备忘 ■

收好电线 家里不乱

现在家里的电子设备越来越多，各种电线、数据线等遍布家中的各个角落，交错缠绕在一起。如果不及时整理，不但房间变得杂乱不堪，使用起来也很不方便。那么，如何有效收纳各种电线，方便日常拿取呢？在这里，给大家介绍一些实用的收纳小技巧。

先分类。首先对所有使用的电线进行分类。通常可分为：1.固定使用区域：偏大型，电线拆不下或无需拆下来的，如电视、微波炉电源线、网线等；较小型，使用区域较多、使用频率高且电线能分离，比如手机充

电线等。2.不固定使用区域，不怎么使用且电线能分离的，比如备用的手机充电线等。

捆线法。对于固定使用区域的较长电线，比如网线、电视机电源线等，建议采用“捆线法”，将富余的部分借用捆扎带、魔术贴这类小工具捆在一起。备用的数据线、电源线，也可通过此方法将其捆扎好，整齐摆放在小盒子里或抽屉里，方便使用时拿取。

固定法。经常用到且使用场所比较固定的电线，如手机充电线、耳机线等，可采用“固定法”，借助挂钩、免打孔固定

器等收纳小工具，将其固定在使用区域，比如桌子两侧、床头等方便拿取的地方，既节省空间还美观。对于家里不怎么移动位置的大型家电，比如立式空调等，可用自粘式卡扣把电线固定在墙上。这种卡扣一面为黏性，一面是半开式的扣子，把电线塞进扣子里即可。

包线管。电视机、电脑后面是最不忍直视的空间，凌乱的数据线不仅不美观还容易落灰，可以借助包线管进行收纳。包线管是一根塑料螺旋管，可以将几根电线轻松包裹在螺旋管内，看上去就像是一根线。这

样处理后不仅整洁，还能起到保护作用，家有宠物的可以避免其乱咬。

电线收纳盒。插满插头的电源插座显得很凌乱，可采用电线收纳盒，将其“装”起来，电线统一从旁边的缝隙拉出来，安全又美观。

贴标签。要想把电线理得整齐又好用，还可以尝试做标签。在网上购买标签打印机，根据需要定制标签，用来标记各种数据线，并套在插头下方，清晰明了。尤其是在厨房，各种小家电的线混在一起，有了标签，就能一目了然。

杨盈琳/文

微信自动续费业务要常清理

在使用微信的过程中，有些人经常遇到微信被莫名其妙扣费的情况，有的甚至已经被连续扣费好多次才发现。那么，遇到这种情况该怎么办呢？

打开微信，依次点击页面右下方的“我”→“设置”→“通用”→“辅助功能”→“微信支付”按钮。

点击“帮助中心”按钮，页面中罗

列了与微信支付相关的所有问题。

依次点击页面右上方的“人工服务记录”→“我的自动扣费”按钮后，会在页面下方弹出一个窗口，分别显示了自动续费、Apple 服务扣费和免密支付 3 种不同的自动扣费功能。

点击“自动续费”按钮，就可以看到已经开通的自动续费业务。根据自己的需求进行关闭即可。

小雨/文

牛奶鸡蛋别放冰箱门上

从架子到抽屉到冰箱门，冰箱中物品的存放位置对于食品安全和储存至关重要。专业人士提醒，冰箱门很容易受到温度波动的影响。每次打开冰箱门，门上的物品都会暴露在温暖的空气中，有些食物的变质风险会升高。

牛奶。冰箱门看起来是储存牛奶的好地方，但实际上，将牛奶存放在此，尤其是巴氏牛奶，很容易滋生细菌，增加变质的可能性。建议将牛奶存放在隔板的里面，那里是温度最低的地方。

鸡蛋。有些冰箱门上设置了特殊的蛋形架，但并不符合鸡蛋的适宜储存温度。鸡蛋最好存放在温度更稳定的内部架子上，并保存在原装纸盒中，防止水分流失和串味。

生肉。生肉包装中含有汁液，如果其他食品接触到汁液，可能会被污染。生肉最佳存放位置是冷冻区，记得用塑料袋紧紧包裹或放在密封容



器中储存。

水果和蔬菜。水果、蔬菜适合放在冰箱抽屉中，这里不仅提供了最佳储存温度，而且可以控制湿度。

奶酪。奶酪跟牛奶相似，也不适合储存在冰箱门上，可放入冰箱盒内。冰箱盒可使物品保持低温而不结冰，这对奶酪来说是完美的。

当然，冰箱门上不是什么也不能放，调味品、番茄酱、沙拉酱、饮料等，这些具有较长保质期的食品还是适合的。

若伊/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

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网