

■ 饮食科学 ■

素食做对了才健康

健康素食包括新鲜蔬菜、菌菇、海藻、水果、全谷物、豆类、坚果和种子等,不健康素食富含精制面粉、氢化油、蔗糖、饱和脂肪、反式脂肪、盐等成分。研究人员发现,适当的健康素食有助于预防和改善心脏病、糖尿病、高血压等慢性病,而不健康素食会诱发高血糖、高血脂、高血压、血管炎症等,增加疾病的发生率和死亡率。

不同的植物食物有不同的营养优势,比如豆类富含蛋白质,坚果和种子含有健康脂肪,全谷物可帮助维持血糖水平等。如果总吃面包、薯条等营养成分单一的食物,容易缺乏必

需的营养素,尤其是植物性食物中原本就不丰富的维生素B12、铁、锌和钙。

除了可能导致营养摄入不足,健康与不健康素食最大的区别在于烹饪方法。前者往往将食材进行最小限度的加工,以保留更多的营养素,烹饪时,少加油、盐、糖,多用香辛料,如八角、茴香、桂皮等进行调味。这种吃素方式既能保留食物原本的味道,又可以提供人体所需的营养,降低慢性病的发生风险。与之相反,不健康素食常以深加工食品为主,为了增加口感、色泽和保质期,其中通常会添加糖、盐、油等,可能对健

康产生负面影响。以下是几种家中常见不健康素食的做法。

高温。煎烤、油炸等烹饪方式,可能导致食物中某些营养素,如维生素等损失,还可能产生有害健康的化合物,如丙烯酰胺和多环芳烃。

替代方法:推荐蒸、煮、炖,这些方式温和健康,可有效保存食物中的营养成分。

腌制。高钠食品,尤其是腌制食品,钠含量很高,过量摄入可能导致高血压等心血管病。

替代方法:凉拌,可以在蔬菜中加入香辛料和醋一起拌,一样下饭、有滋味。

多油。油炸或油浸菜干,不

仅会增加热量摄入导致肥胖,还可能增加心脏病等慢性病的发生风险。

替代方法:蔬菜干或果干尽量选择自然晾晒或冷冻干燥的,其中没有添加油;也可抹一层薄油后进行烘烤,用油量远低于油炸。

榨汁。虽然新鲜果蔬汁也含有维生素和矿物质,但榨汁过程可能导致膳食纤维和维生素C大量损失,尤其是果汁中糖含量相对较高,过度饮用可能增加糖尿病发生风险。

替代方法:除吞咽困难、胃肠功能减退等特殊情况下,建议果蔬不要榨汁。戴民慧/文

冬季挑白菜
看准这几点

冬季,白菜是家家户户常吃的蔬菜。买白色叶子的还是绿色叶子的白菜?专业人士为你支招。

市面上的白菜有白叶和绿叶之分,没有哪个更好,只是特点不同,适合的烹饪方式不一样。一般来说,绿叶白菜耐储存,水分少,纤维含量高,适合做蒜蓉白菜、白菜豆腐汤等,还可以用来包饺子;白叶白菜不耐储存,水分多、纤维少,适合做白菜炖粉条、辣白菜、醋溜白菜等,还可以用来涮火锅。

除此之外,挑一棵好的白菜,还要看以下这几点:一看白菜的根部。新鲜的白菜根部洁白,圆润整齐,没有腐烂变色。二看白菜帮。白菜帮颜色纯白且没有任何杂质和黑点,说明白菜没有病害。三看白菜是否紧实。如果大白菜整体比较紧实,说明白菜比较新鲜。四掂重量。同等大小的白菜,越重的那棵越好。这是因为新鲜的白菜水分充足,重量也会相对更重一些。

狄慧/文



睡前看手机 别超半小时

睡前放下手机对健康至关重要,每个人都要引起重视。尤其对于正处于成长发育期的青少年和身



患慢性病的中老年人来说,更应注意保护视力,避免因睡前玩手机导致睡眠不足。若睡前实在忍不住玩手机,建议这样做:1. 使用时间控制在30分钟

内;2. 眼睛与手机的距离保持在30厘米以上;3. 保证房间亮度,在床头开一盏暖光灯;4. 床头放个靠枕,尽量坐姿端正,不要侧躺或俯卧刷手机;5. 佩戴耳机的音量最大不超过60%;6. 入睡前要关闭所有电子设备,或将其放在距离床头较远的位置。李珠/文

戴帽子选择透气的

天冷时戴帽子保暖很有必要,尤其是老年人,因为体质比较虚弱,容易怕寒畏冷。

帽围的选择。冬季戴帽子,要选比头围略大一点的,这样戴上不会压紧头发。帽子最好能透点气,能让头皮有“呼吸”的余地。

帽子的材质。可以选戴呢料、毛线或纯棉等材质的帽子,保暖效果较好。

戴帽的时间。如果戴帽

子的时间过长,进入室内后也不脱掉,容易导致头皮毛孔呼吸不畅,皮脂堆积于头皮。头皮不耐闷热,紧扣在头上的帽子会使头皮长时间得不到呼吸,受帽边压迫的发际、发根处容易因此而脱发。所以,戴帽子要注意时间,在外出的时候戴,进入室内就该摘掉。当正午阳光较好、无风时,也要让头发适时地透透气,晒晒太阳。胡佑志/文

气温骤降 车内开暖风有讲究

气温骤降,人们驾车出行时会开启暖风御寒。专业人士提示,冬季使用暖风有讲究,不当操作不仅伤车,还会埋下交通安全隐患。

发动机水温上升后再开暖风。冬季车内温度较低,部分车主一上车就习惯性地打开暖风,这样操作其实毁车又耗油。车辆刚启动时发动机水温较低,即使打开暖风,出风口吹出来的也是冷风,不能马上使车内气温上升,延迟了热车时间。这样不仅会增加油耗,甚至还会损坏发动机。正确做法是待发动机启动2至3分钟后,水温表指针指到仪表中间时,再开启暖风。

开暖风时关闭AC键。一些车主在开启暖风时会同时打开AC键,这样做也是不对的。如果是手动空调,建议将AC键关闭。AC键的主要作用是将压缩机开启,但开暖风并不需要开启压缩机,暖风是靠预热来达到制暖效果的,将AC键关闭可避免压缩机频繁启动。



长时间开暖风选择外循环。冬季驾车时,部分车主还会在开暖风的同时紧闭车窗,并开启内循环模式,这样操作其实很危险。暖风和内循环同时开启,易致二氧化碳过量从而使人体缺氧。驾车过程中,特别是跑高速或长途时,一定要及时调节外循环模式,或将车窗开一条小缝。

调节风向不要对面部吹。暖风直吹面部易引起驾驶人的睡意,影响行车安全。行车中,最好将出风口对着脚和挡风玻璃吹,这样既不会犯困,也会感觉暖和,还可避免车窗起雾影响行车视线。

不要停车开暖风睡觉。停车等人或休息时,开暖风且紧闭车窗是非常危险的,这样极易引起一氧化碳中毒,特别是在车内睡觉。长时间停车时最好熄火,即使想保持暖风吹送,也要打开车窗保持车内空气流通,避免在车内睡觉。

合理设定车内的温度。人体感到最舒服的温度是20℃至25℃。超过28℃,人就会觉得燥热,低于14℃就会感到冷。车内温度最好控制在18℃至25℃之间。此外,还要考虑车外温度,车内外温差在10℃以内为宜。车内温度过高,车内外温差过大,下车后容易感冒。胡智伟/文

因说
价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

东龙门 董德发 罗秀芳 作

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网