

## ■ 饮食科学 ■

## 补营养要打“组合战”

牛奶含钙高, 红肉含铁多, 但人体所需营养仅靠某一种食物很难补齐, 补营养也需要打“组合战”。

**补钙组合: 奶制品+豆制品+绿叶菜。**中国营养学会建议, 每人每天应摄入 800~1000 毫克钙。高钙食物主要有三类: 一是牛奶等奶制品, 一杯 200 毫升的牛奶约含 200 毫克钙。二是豆制品, 被卤水点过的豆腐钙含量达到 164 毫克/100 克, 经过干制的豆腐干钙含量可达 500~700 毫克/100 克, 绝对是钙的宝库。三是绿叶菜, 有些品种钙含量在 100 毫克/100 克上下, 比如苋菜、小油菜等。

**补铁组合: 红肉+动物肝脏+动物血。**中国营养学会建

议, 成年男性铁摄入量为 12 毫克/天, 女性为 20 毫克/天。要想预防缺铁性贫血, 需要常吃“铁三角”。一是猪血、鸭血、鸡血等动物血, 其中鸭血铁含量高达 30.5 毫克/100 克, 可首选。二是猪肝、鸡肝、鹅肝、鸭肝、羊肝等动物肝脏, 其中鸭肝和猪肝效果最好, 铁含量分别为 23.1 毫克/100 克和 22.6 毫克/100 克。三是猪、牛、羊等红肉, 铁含量一般为 2~5 毫克/100 克。动物血和肝脏虽然铁含量高, 但摄入量太大, 可能会导致慢性铁中毒。这两类食物建议每月最多吃两次, 每次 20~50 克。

**补维生素 C 组合: 新鲜蔬菜+水果+薯类。**中国营养学会建议, 成人每日维生素 C 的推



荐摄入量为 100 毫克, 为预防慢性疾病, 建议摄入量为 200 毫克。维生素 C 的主要来源是新鲜的蔬菜和水果, 含量较丰富的蔬菜有辣椒、西红柿、小油菜、卷心菜、菜花和芥菜等, 水果有樱桃、石榴、柑橘、鲜枣、猕猴桃、柚子和草莓等。此外, 土豆和红薯等薯类也富含维生素 C, 可以用来替代一部分主食。

**补膳食纤维组合: 全谷杂**

**粮+蔬菜+坚果。**中国营养学会建议, 成人每天摄入 25~30 克膳食纤维。要想补足, 需要常吃以下几类食物。一是全谷杂粮, 它们没有经过精细加工, 含有更多的膳食纤维。数据显示, 每 100 克大米所含的膳食纤维仅为 0.7 克, 远低于黑米(3.9 克/100 克)、红小豆(7.7 克/100 克)、绿豆(6.4 克/100 克)等。二是蔬菜, 其中, 鲜豆类表现最为出色, 比如每 100 克鲜毛豆含 4 克膳食纤维, 鲜蚕豆 3.1 克, 鲜豌豆 3 克。此外, 蒜薹、茭白、芦笋等含量也较高。三是坚果, 比如大杏仁(18.5 克/100 克)、榛子(9.6 克/100 克)、松子(12.4 克/100 克)等。

王曦/文

## 三种围巾系法更时尚

在冬季, 想要穿衣更时尚, 围巾的搭配很重要。下面, 给大家介绍几种围巾的系法。

**环绕法。**所谓环绕法, 是指将围巾自然地绕过颈部, 然后调整下摆的长度, 呈现出一种自然随性的效果。不管是带有流苏的围巾, 还是宽大的披肩围巾, 都可以尝试这种方

法。环绕法适合搭配各种简约系的服装, 比如利落的西装外套、大衣外套等。

**法式结。**法国结系法, 是将围巾纵向折叠绕过脖子, 将未连接的两头穿过。法式结更加适合狭长的围巾, 在带来温暖的同时彰显出优雅的气质。法式结适合搭配一些高级感

比较强的衣服, 比如毛呢大衣, 以彰显出档次和个性之美。

**披肩法。**这是一种随性又慵懒的围巾系法, 当我们选择宽松的羽线服, 或者廓形剪裁的大衣时, 可按照披肩法来搭配适合自己的围巾。披肩法非常简单, 日常搭配中, 可以随意地将围巾披在肩膀上, 表现



出一种慵懒又随意的美感。披肩系法尽量选择格纹元素的围巾, 在细节中增强时尚感。

刘佳/文

## ■ 消费指南 ■

## 挑芋头的小技巧



想吃到新鲜、美味的芋头, 挑选时可参照下面几个小技巧。

**荔浦芋头选大的。**可以直接选大个头的荔浦芋头, 不容易“踩雷”。也可以优先挑其他品种的大芋头, 更容易看清楚表皮的新鲜和破损情况。

**蒸挑小, 炖挑大。**根据不同的吃法, 如果是蒸着直接吃, 建议选择小芋头。容易蒸熟, 方便一次吃完, 而且剥皮后滑滑糯糯, 口感也不错。如果是炖菜、炖肉, 建议选择含淀粉量高、口感偏粉的大芋头, 能充分在炖煮过程中入味, 煮熟后软糯鲜美。

**挑圆不挑长。**有经验的芋头爱好者都知道, 挑芋头要挑圆的。尤其是那种形状圆, 表皮带有泥土、须毛多, 摸起来紧实的芋头, 说明其既新鲜, 成熟度也不错, 吃起来口感更加香甜粉糯。

郑娜/文

## 拖鞋发黑 试试这些方法

拖鞋穿久了会变得旧旧的、黑黑的。想解决这个问题, 先要知道拖鞋发黑的原因。

拖鞋发黑的原因有这几种: 长期穿着, 脚上和地面的灰尘不断积累; 脚掌分泌油脂和汗液, 这些液体会吸附更多的灰尘和污垢; 洗澡时的湿润环境, 促使细菌和真菌生长, 微生物的代谢产物导致拖鞋发黑; 长期使用和外界环境影响下, 材料逐渐老化。

针对上述原因, 可选以下清洁方法去除污渍, 延长拖鞋的使用寿命。

**方法一:** 将拖鞋放入桶中浸湿, 加入适量洗衣粉和少量风油精, 用温水泡 10~15 分钟。取出拖鞋, 涂上适量牙膏, 用旧牙刷对发黑处轻轻刷

洗。最后用清水冲洗干净, 放在通风处晾干即可。

**方法二:** 在小碗里将白醋和小苏打按 1:2 的比例混合, 搅拌成糊状。将混合物均匀涂抹在拖鞋发黑的部位, 并停留 5~10 分钟, 然后用旧牙刷刷洗拖鞋, 最后用清水冲洗干净, 放在通风处晾干即可。

常磊/文



## 鹅绒未必比鸭绒保暖

隆冬季节, 羽绒服热销。市面上的羽绒服从价格到款式, 看得人眼花缭乱。选购羽绒服, 有些误区要避免。

鹅绒的保暖性能优于鸭绒? 这个说法太过绝对了。鸭鹅的生长周期越长, 羽绒成熟度越高, 保暖性也就越强。在种类相同的情况下, 成熟度越高的禽鸟产生的羽绒质量越好; 在成熟度相同的情况下, 鹅绒的质量大多好于鸭绒。值得一提的是, 年龄老一些鸭子的绒, 会好于年幼的鹅的绒。

白绒品质比灰绒品质高级? 白绒是由白色水禽产生的绒子。灰绒是由杂色水禽产生的绒子。白绒之所以比灰绒更贵, 主要贵在两个地方, 一是

气味, 二是面料适应性。

一般来讲, 灰鸭绒的味道会比白鸭绒更重, 但能够达到合格的羽绒服, 已经不会有味道了。新国标中, 直接将气味标准的考核改成了“合格/不合格”, 用气味来分辨羽绒品质高低的方式不再适用。

至于面料适应性, 那就更好理解了。白绒因为颜色浅, 所以, 对于填充的衣服颜色没有限制, 而灰绒因为颜色深, 填充浅色衣服有透色风险, 一般更多用来匹配深色面料。新国标羽绒种类中规定, 只分鹅绒和鸭绒, 不再分灰绒和白绒, 也就是说, 服装标签上不会再标“白”和“灰”。苏江/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