

■ 饮食科学 ■

冬季进补最佳搭档——香菇

“三九补一冬,来年无病痛”,此时是进补的大好时机。给大家推荐一种特别适合冬季进补的应季食材——香菇,其又名冬菇,素有“菇中皇后”的美誉。无论从中医还是现代营养学的角度来看,香菇都特别适合冬天吃。

营养丰富的冬补高手

有助补充维生素D。阳光照射是人体获得维生素D的主要来源,但在冬季,由于光照不足、衣服较厚等原因导致人体容易缺乏维生素D。香菇富含麦角甾醇,这种物质在阳光照射后能转变为维生素D。

有助预防便秘。冬天天气干燥,再加上活动量减少,很容易发生便秘,补足膳食纤维

有助预防。数据显示,鲜香菇膳食纤维含量为3.3克/100克,远高于芹菜、白菜等蔬菜。

有助控制体重。因为吃太多高脂肪肉类,冬天很容易长胖。香菇的口感也和肉类类似,但脂肪含量很低,仅为0.3%,非常适合爱吃肉又想控制体重的人。

《中国居民膳食指南(2022)》指出,香菇多糖等植物化学物具有多种生理功能,比如抗氧化、抗炎、调节免疫力等,因此具有保护人体健康和预防心血管疾病、癌症等慢性疾病的作用。

香味浓郁的黄金搭档

油菜。数据显示,油菜的钙含量甚至超过同等重量的牛



奶,达到153毫克/100克。和香菇一起炒制,维生素D可以促进钙的吸收,补钙效果更强。

鸡肉。香菇含有丰富的鸟苷酸盐,鸡肉含有丰富的肌苷酸盐,两者一起烹调时,它们都会释放出游离的谷氨酸钠,这些物质会发生“协同作用”,因此香菇炖鸡格外鲜美。

豆腐。豆腐虽然营养价值

高,但因为本身味道很淡,导致很多人对其“避而远之”。香菇不但可以赋予豆腐非常浓郁的鲜香滋味,还能实现营养互补。

此外,香菇还可以跟西兰花、冬笋、芹菜、荷兰豆、鲈鱼等搭档,美味又营养。

香菇酱,兼具美味营养

如果感觉鲜香菇味道不够浓郁,或者烹调起来有点麻烦,那么不妨自制香菇酱。其以香菇为主要原料,加大豆油、豆酱等配料制成。香菇酱保留了鲜香菇中的大部分营养,并且更加美味,拌饭、拌面很方便,炒饭、炒菜味道更香,是佐餐、烹饪的升级之选。

盛铭/文

吃柿饼前抖一抖

柿饼外面的白霜其实是糖,在制作过程中,半成品的柿饼有个“捂霜”的步骤,柿子中的果糖、葡萄糖等随着水分来到柿子表面,最后以白霜状态附着。所以,柿饼上的天然白霜不会被轻易抖掉,吃柿饼之前可以抖一抖、吹一吹,人工“撒粉”的柿饼,粉层比较松散,轻轻一抖就易脱落。 人民/文



洗衣机用后别急着关门

很多人用洗衣机洗完衣服后,把洗衣机里外擦干净,马上就关上机门,甚至在外面套上一个罩子。其实,这样做非常不利于洗衣机内残留水分的蒸发,容易滋生霉菌,危害健康。洗衣机用完后,建议开着机门通风30分钟再关上盖子。顶部开门的波轮洗衣机最好用干抹布将里面的水擦干,侧开门的滚筒洗衣机还要把镶嵌在门口垫圈中的水擦干。不用的时候,应该把洗衣机过滤袋摘下来,晾在外面充分干燥。 白霞/文

■ 消费指南 ■

常见的火龙果有白心火龙果和红心火龙果。红心火龙果和白心火龙果的颜色差异主要是因为甜菜红素和花青素的作用,其中甜菜红素占主导地位。那么两者在营养上有啥不一样?

膳食纤维。膳食纤维可以增强饱腹感,促进胃肠蠕动,预防便秘,对肠道健康十分有

益。火龙果的膳食纤维含量比苹果、橘子、橙子、桃子等都要高,特别是火龙果里面的小黑籽,是膳食纤维的主要贡献者。红心火龙果和白心火龙果的膳食纤维含量平均值分别为2.77%和3.14%。

糖分。红心火龙果的糖含量比白心火龙果的更高一些,所以吃起来口感也更甜,热量

也更高。

其他营养。维生素C、钙、镁、钾、磷、铁、锌等营养,二者差不多,差异并不大。

总之,红心火龙果比白心火龙果的口感甜,具有一定的抗氧化作用,不过膳食纤维含量不如白心火龙果,热量也会相对高一些。如果在减肥,红心火龙果得悠着点吃。

火龙果常温下贮藏,一般可保存12天,不过其品质会变差。有研究表明,火龙果最好放在低温下贮藏,最佳贮藏温度为3℃~5℃。所以,买火龙果时最好选择鳞片没有变黄且表面没有变焉的火龙果,买回来之后及时放入冰箱冷藏保存。

薛庆鑫/文

如何选择火龙果

抽油烟机要早开晚关

专业人士指出,无论是燃煤灶,还是燃气灶,在使用过程中都会产生一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物、可吸入尘粒等空气污染物,在抽油烟机停用的情况下,只要燃烧几分钟,氮氧化物就会超过标准5倍,而一氧化碳气体可超过标准65倍以上。如果只在炒菜时打开抽油烟机,炒完立即

关掉,是无法把燃气燃烧时所产生的废气全部排出的。

正确的方法是只要烹调一开始就打开抽油烟机,不论是煎、炒,还是煮、蒸、炖,即使烹调结束了,也应该让它再运转五六分钟,以便将厨房内残留的有害气体最大程度地排出去。

小川/文

挑马桶扶手 稳定最重要

由于身体机能减退,老人日常如厕过程中可能会遇到重心不稳、双腿使不上力、无法独自站起等问题。马桶扶手可以帮助老人安全地蹲下和起身,使用便捷,但市场上的相关产品种类繁多、价格相差甚远。为此,中国消费者协会给出如下建议。

安全性方面,优先选择材质较硬、支架较粗且与马桶间有固定装置

的产品,保证使用过程中良好的稳定性,扶手各部分在使用过程中都不应对老人产生阻绊,以免发生磕碰。易用性方面,应选择支撑性较强的双边马桶扶手,扶手前端应为凸起样式,以提高其与手掌的适配度。舒适度方面,尽量选择有柔软舒适材质包裹的扶手,长方体扶手能增大受力面积,比圆柱体更舒适。 徐盈/文

羊羔绒穿搭让冬装告别老气

羊羔绒外套的保暖性不亚于皮草、羽绒服,在冬天能够满足基本的保暖需求,兼顾美观与实用性,中老年女性穿起来还能显得年轻。

羊羔绒外套+针织衫。冬季,针织衫很适合与羊羔绒外套进行穿搭组合。宽松版型的羊羔绒外套对中老年女性的身材十分包容,搭配合适的针织衫,既保暖,视觉上也有亮点。选择针织衫时,应根据自身的肤色来选择,以显白的针织衫款式为主。

羊羔绒外套+阔腿裤。对于腿型较粗的中老年女性来说,羊羔绒外套搭配阔腿裤是较好的选择。上半身穿米白色羊羔绒外套,简洁大方。下半身搭配白色阔腿裤,与米白色羊羔绒外套保持同色系,穿搭协调和谐,耐看又显气质。

羊羔绒外套+长靴。中长款羊羔绒外套和长靴进行搭配,不但有保暖效果,还有时尚感,如果觉得显胖,系条高腰带就可以解决了。 刘燕/文

