

## || 饮食科学 ||

## 年夜饭如何吃更有营养

每年除夕,因饮食不当而引起肠胃不适等疾病的人不计其数。那么,年夜饭怎样吃才更有营养、更健康呢?专家认为,关键是平衡搭配、营养均衡、科学饮食。

“年夜饭既要考虑食物的丰富多样,酸、辣、香、甜一应俱全,更要注重食物的营养,有利于人体健康。”专家说,人体健康依赖于营养,食物中各种营养素的含量多少,机体消化、吸收和利用程度的高低决定着健康程度。

在一个完美的年夜饭中,鱼、禽、虾、蛋、奶、肉、豆、果、蔬、菌、藻、坚果等食物,应样样俱全,均衡搭配。动植物蛋

白、蔬菜类和菌藻类的搭配比例以1:1:1为宜,这样既能保证食物的多样化,又能满足不同口味的需求,还能促进体内代谢的酸碱平衡。专家认为,年夜饭的食物选择,要荤素搭配,添加豆类、杂粮,并讲究烹调方法和饮食方式,尽量做到能生食的不熟食,能凉拌的不炒制,能炒制的不蒸煮,能蒸煮的不炖制,能炖制的不煎炸。应提倡原汁原味、清淡爽口,减少油、盐、糖的摄入量。荤菜应多选用脂肪含量少的鱼、虾、禽肉,如不饱和脂肪酸含量高的深海鱼、兔肉、羊肉、鹅肉、鸭肉等;素菜应多选用抗氧化能力强、叶绿素含量高

、高维生素C、高纤维素的蔬菜,如芹菜、紫甘蓝、芥菜、菠菜、青椒、西红柿、黄瓜、萝卜、薯类等。这类蔬菜有利于消除体内的自由基,增加肠胃蠕动,将动物蛋白在体内代谢所产生的一定的毒性物质排出。

年夜饭食物的多样化,还体现在饮食方式上。专家建议,每人每天需摄入多种食物为宜,有利于营养均衡,食用方法以新鲜好奇、选凑种类为先,后吃自己最为喜爱的菜品,这样不仅有利于食物多样化,均衡膳食,丰富营养,还有利于调整不良的饮食偏好,达到健康的需求。应尽可能少摄入大量的、强收敛性的山药、

胡萝卜、栗子等食物,以减少便秘,有利于排泄代谢废物。多食白萝卜、木瓜汁、山楂汁、乳酸菌丰富的饮品等食物,帮助消化,促进新陈代谢。

专家认为,年夜饭少不了饮酒助兴,但饮酒要适当、适度,最好选用黄酒,因为黄酒含有糖分、糊精、高级醇、甘油、有机酸、维生素族等,是营养丰富的饮料。黄酒以温饮为佳,可帮助血液循环、促进新陈代谢。烫热喝还可以使黄酒中极微量的甲醇、醛、醚类等有机化合物挥发掉,所含的脂类芳香物蒸腾,使酒更加甘爽醇厚、芳香浓郁。 王宜/文

## || 居家备忘 ||

## 省时省力 “洗”迎新年

春节前,有不少家庭开始大量清洗衣服、床单、窗帘、沙发罩。有些人图省事,将脏衣物攒够了,再一起放进洗衣机清洗,将洗衣机塞得满满的。专家提醒,这样洗衣不仅洗不干净,一些颜色浅的衣物还会被掉色的衣物染色,对洗衣机的损伤也很大。

每个洗衣机都有额定的洗衣量,是在保证机器正常工作和洗涤效果的前提下,一次

能洗干衣物的最大重量。如果一次性放入太多衣物,洗衣机工作时电机负荷就会加大,缩短使用寿命,洗衣机甚至转动不起来。这样操作,衣物洗不干净反而需要重洗,建议洗衣机洗衣物时,最多放大半桶。

专家提醒,将所有衣物混杂在一起清洗,是很多人的习惯。不同颜色、不同材质的衣服,在相互摩擦的过程中,会有染色、细菌交叉传播、纤维

脱落沾染等问题。最好将衣物分开清洗:颜色深的与颜色浅的分开洗,不太脏的衣物与较脏的衣物分开洗,大人衣物与孩子衣物分开洗,内衣与外衣分开洗,毛绒类衣物与容易起球的衣物分开洗。

普通衣物与床单、窗帘、沙发罩等大件物品要分开洗。如果家中有病人,病人的衣物与健康人的衣物也要分开洗。另外,冬天洗衣服千万不

要图省水。水少衣物多,洗衣机翻转阻力增大,电机被迫运转,电机必然容易损坏。最后,冬天的衣服最大的特点除了重以外,口袋也特别多。在洗衣前,一定要掏净口袋里的金属硬物,如硬币、发夹等。这些小物件一旦掉入波轮的缝隙里,容易损伤或卡住波轮,造成电机过载而损坏。当然,如果遇到洗衣机真的发生故障,须及时报修。 金陵/文

## || 妙招共享 ||

如何玩转  
微信“双击”功能

**快速置顶未读消息。**当我们看到手机桌面的微信图标上出现小红点和数字,或者打开微信App首页时,左下角出现小红点和数字,这代表微信聊天列表中有未读消息。

如果一个找到未读消息,点击阅读来消除小红点,操作比较麻烦。

其实,只需在微信App首页双击左下角的“微信”按钮,未读消息就会被置顶。在处理完一个对话以后,再次双击左下角,可以让下一条未读的消息置顶,这样就不会错过或者漏看任何好友的消息了。

**快速回到朋友圈顶部。**当我们在朋友圈滑动屏幕翻看内容时,想要回到屏幕顶部看看有哪些新消息,该如何操作?很多人会不停地滑动屏幕回到顶端。

其实,不管刷到什么位置,只要双击窗口顶部,一下子就能回到朋友圈的最前列,并且会自动刷新内容,这样比起手动滑屏方便多了。

此外,在订阅号消息中翻看公众号文章时,双击顶部区域,页面也会自动翻滚到最前列。 王兴/文

## 掉进冰窟窿 牢记五点自救

发现冰面破裂时,要尽快俯卧在冰面上,以增加身体在冰上的面积,从而分散对冰面的压力,观察四周哪些地方的冰面较厚,匍匐前进或滚动身体脱离危险区域,切莫直立行走。一旦不慎落水,该如何自救呢?

首先,不要惊慌,保持镇定,尽早大声呼救,争取他人相救。

其次,用脚踩水,使身体向上浮,保持头部露出水面。同时不要乱扑乱打,这样会使冰面破裂加大。

第三,镇静观察,寻找冰面较厚、裂纹小的点位脱险。身体靠近冰面边缘时,双手伏在冰面上,双足打水,获得向前的推动力。

第四,全身呈俯卧姿势,双臂向前伸张,增加全身接触冰面的面积,一点点地爬行,使身体逐渐远离冰窟。

第五,离开冰窟口,千万不要立即站立,要俯卧在冰面上,用滚动式爬行的方式到岸边再上岸,以防冰面再次破裂。 张宇/文

## 雾霾天洗车 这些细节很重要

专家提醒,雾霾天对车有伤害,车主一定要给爱车及时做一次全面清洁。

首先,雾霾中含有的偏酸性物质成分会腐蚀车漆,因此,天气转好后应该抓紧洗车。

其次,雾霾中行车,水汽及细小颗粒等脏东西会附着在前挡风玻璃上,影响驾驶员的观察视线,需要用雨刷及时处理。时间一长,这些颗粒会聚集在雨刷上,使雨刷胶条变形,影响清洁挡风玻璃的效果。遇此情况,可以用一块软布把雨刷上的小颗粒擦干净,这样不仅能延长雨刷的使用寿命,也能提高雨刷的清理效果,使驾驶员的视线更清晰。

再次,空气滤芯就像车辆的“呼

吸系统”,雾霾天里,空气滤芯持续不断地过滤空气中的水汽和污染颗粒,会逐渐降低清洁能力,从而使发动机内空气交换不畅,增加油耗。雾霾天气过后,

要及时检查空气滤芯,无法继续使用的应及时更换。

最后,雾霾天开车,很多车主都习惯关紧车窗,打开空调,调到“内循环”模式,这样一来,雾霾中的水分和污染物会聚集在空调滤芯上,滋生细菌,长时间过后还会影响空调的制热和出风量。所以,雾霾天过后,车主不要忘记及时检查空调滤网,如果滤网已经很脏了无法清洗,记得要及时更换。

胡智伟/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