

## ■ 饮食科学 ■

## 吃元宵有“讲究”可别贪嘴

元宵节是我国的传统节日，每到这个时候都少不了吃元宵，寓意家人团团圆圆、生活甜甜蜜蜜。很多人都喜欢元宵软糯的口感、香甜的味道，那么，吃元宵需要注意什么？专业人士做出了解答。

## 元宵好吃切莫贪多

元宵外皮主要是糯米粉制成，馅料主要包括糖及核桃仁、黑芝麻、果仁等坚果类，有的元宵为了口感更好，在制作馅料时会加入一些动物油脂。元宵外皮的糯米有健脾益气的作用，馅料中的黑芝麻、核桃仁等可滋养肝肾和乌发、美容养颜。核桃仁中的磷脂对养护神经系

统、提高记忆力、补充脑力都有一定的功效。

但吃元宵一定要控制量，由于元宵属于高糖、高脂肪食物，而坚果中又富含油脂，所以，有胃肠道慢性疾病、慢性萎缩性胃炎的患者要谨慎食用。元宵虽好吃，但不宜多吃。吃的时候要遵循“趁热吃、慢点吃、别烫着、别噎着”的原则。

## 喝元宵汤能化原食吗

俗话说原汤化原食，那么，吃元宵的同时多喝一些元宵汤，能帮助消化元宵吗？元宵外皮包裹着大量的糯米粉，在煮元宵的过程中，会有大量的糯米粉溶解在元宵汤里，因此，元



宵汤比较浓稠，其中含有大量碳水化合物，而碳水化合物是不能帮助消化碳水化合物的。从营养搭配的角度说，其实原汤并不能化原食，吃完元宵后，如果喝过多的元宵汤，可能会加重肠胃负担。因为消化食物主要是依靠胃部分泌的胃酸和

胃蛋白酶，而不是靠原汤来消化。

元宵佳节，家中可能会准备比较丰盛的正餐，元宵往往作为餐后甜点食用。建议在吃正餐的时候不要过多地吃大鱼大肉或含碳水化合物较多的食物，可以多吃一些青菜，以免因暴饮暴食增加胃肠负担。此外，要注意吃元宵的时间。早餐不建议食用元宵，因为此时消化道的兴奋度不够高，胃气不足，消化酶也不足，吃元宵后极易引起胃部不适。如果在晚上吃元宵，建议少而早，过晚食用，胃肠运动功能下降，消化慢，可能会引起消化不良。 庄缓/文

## 这些食物发芽仍能食用

大家都知道土豆发芽后就不能再吃了，还有其他食物在储存过程中也会发芽。有的食物发芽后还可以食用，甚至营养价值更高。

紫薯发芽后口感会稍微变差一些，不会产生毒素，是可以吃的。建议紫薯储存在10℃~13℃的环境下，最长不要超过10天，注意温度超过16℃就容易发芽。红薯发芽后也可以吃。发芽过程中，由于需要供给发芽所需的营养成分，所以可能会消耗自身的淀粉，导致口感上会存在一些差异，总能量有所降低。生姜发芽后也可以吃，可溶性蛋白、粗纤维含量均有所增加。不过，如果生姜腐烂、长霉菌了就不能再吃了。大蒜发芽之后维生素C、胡萝卜素、酚类含量都会有所增加。

此外，黄豆、绿豆、黑豆等豆类营养价值高，其发芽后部分蛋白质会分解为各种人体所需的氨基酸，豆芽更鲜美、细腻。消化功能不太好的人群，平时可以多吃一些豆芽类蔬菜，补充多种维生素。 周旭/文



## ■ 妙招共享 ■

## ■ 居家备忘 ■

## 有些保鲜膜怕高温

## 清洗瓷盆锈斑

瓷盆使用久了会“长”一些铁锈样的东西，利用盐和醋可以解决。先在可以加热的容器里倒适量的醋溶液，加入盐，边加热边搅拌。待盐颗粒溶解到醋中后，用软布蘸着盐醋溶液放在锈斑上，捂半个小时，再用粗糙的布蘸中性清洁剂，用力擦洗，这样锈斑就去掉了。

梁敏/文

保鲜膜是人们常用的厨房生活用品。然而，如果保鲜膜用得不对，会对人体健康产生很多危害。例如，不是所有的保鲜膜都可以加热，有些保鲜膜加热会产生有毒有害物质，甚至会产生致癌物。

聚乙烯(PE)。因其安全性和低成本而广泛应用。聚乙烯保鲜膜透气性较好，但其热稳定性和抗拉伸性相对较弱。可以用作微波炉加热，但长时

间加热、温度超过110℃时，会出现热熔现象，所以，不要用该类保鲜膜包裹食物长时间放在微波炉里加热。

聚氯乙烯(PVC)。这种保鲜膜透明度高，延展性好，但其中可能含有塑化剂，安全性不高，特别是在高温下或接触油脂性食物时，所以不建议用来加热。

聚偏二氯乙烯(PVDC)。这种材料的保鲜膜阻隔性能

较好，但因成本较高和环境影响问题，使用相对较少。这类材料可以耐受140℃~180℃的高温，可以用于加热，但不要放进高温烤箱。

目前，一些保鲜膜采用生物基或生物降解材料，如聚乳酸(PLA)等。正规渠道购买的保鲜膜，如果包装上明确表示可以用于微波炉加热，那么，这种保鲜膜通常是安全的。

李江/文

## 手机充完电 拔下充电器

手机充完电后，你会立即把它拔下来？还是将它留在插座上？

很多人为了方便，在充完电后经常不拔充电器。即使没有连接手机，充电器插在插座上也会一直工作，容易引起发热，造成内部电子元件老化，甚至发生短路，缩短充电器的使用寿命。在购买插座时也要注意，尽量购买有过电保护或者每个插孔有独立开关的，即使不想拔下充电器也

可以关掉对应的开关，保证生命财产安全。 彪轶辰/文



## 如何取消手机自动续费

用户在使用App或者小程序时，常常订购一些服务，结果开通了自动续费，每个月都会扣钱。那么，如何取消自动续费呢？

据了解，用户除了在App里取消订阅服务外，苹果系统的用户还需在苹果账户的“订阅服务”取消订阅。最重要的是，需要手动打开支付宝或微信支付，取消相关绑定的扣费。其实，自动续费涉及服务提供商、应用商店及支付平台等多个环节，各环节的取消通道不畅、扣费期限不统一是问题的根源之一。从扣费的不同方式来看，安卓应用商店与苹果应用商店的扣款周期不一致，如果用户使用的是安卓手机，会员有效期到期后才会进行下一次扣款，但苹果手机的政策是以一年为最长扣款周期，因此就出现了提前扣费的问题。

几步教你彻底关闭自动续费：方法一：打开苹果手机设置→Apple

ID→订阅(会显示“订阅中”和“已过期”两种订阅栏目)→选择“订阅中”App会员信息，下拉到最后，点击“取消订阅”即可。

方法二：若取消后，费用仍扣除当月/季度费用，可申请退款进行维权退费。进入设置→Apple ID→扣款记录订单，选择对订单有疑惑→申请退款，在选择退款理由的时候，选择“我无意续期订阅”即可。

其他手机系统如：华为手机。进入设置→华为账号、付款与账单、云空间等→付款与账单→自动续费/免密支付→退订App业务即可。

支付宝。进入我的→设置(右上角齿轮状)→支付设置→免密支付/自动扣款→退订App业务即可。

微信支付。打开微信进入我→服务→钱包→支付设置(下方)→自动续费，取消相关订阅即可。

江涓/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