

饮食科学

给鸡蛋找个好搭档

鸡蛋营养丰富,物美价廉,但若烹调或搭配不当,可能对健康有害。有研究表明,鸡蛋中引起麻烦的成分主要是胆固醇。在菌群失调的肠道中,胆固醇会被某些微生物转化为氧化三甲胺,从而增加心血管疾病风险。如果在吃鸡蛋的同时,合理搭配富含膳食纤维和植物化学物的食材,就能降低胆固醇代谢风险。

豆腐。豆腐不但不含胆固醇,反而含有能抑制胆固醇吸收利用的植物固醇以及膳食纤维和大豆异黄酮,这些成分都有利于降低心血管疾病风险。此外,鸡蛋富含维生素A、维生素D和B族维生素,而豆腐的B族维生素含量低,没有维生素A和维生素D,将两者一起炒,营养方面完美互补,口

感也更加协调。

烹调方法:将鸡蛋打匀,加入盐和胡椒粉;取同等重量的卤水豆腐,切得越碎越好;用油煸炒葱花(也可以加入花椒粉、小茴香粉增味),然后加入切碎的豆腐翻炒至表面没有多余的水分;最后加入已经调味的鸡蛋液,搅拌至豆腐和鸡蛋融为一体即可出锅。

豆类。嫩豌豆、嫩蚕豆、嫩毛豆等不仅含植物蛋白、植物固醇,还有丰富的膳食纤维和低聚糖成分,有利于调节肠道菌群,减少胆固醇被转化成氧化三甲胺的风险。

烹调方法:用微波炉把嫩豆类加热到快要成熟,或蒸、烫到半熟,再加入等量鸡蛋液一起烹炒即可。鸡蛋的黄色配豆子的绿色,非常有春天的气息,



风味也鲜美可口。如果再加点鲜百合同炒,颜色更加漂亮。

菌类。菌类蔬菜包括口蘑、金针菇、香菇、木耳、银耳等,它们都富含可溶性膳食纤维和皂甙类物质,对降低胆固醇的利用率很有帮助。其中,银耳炒鸡蛋很值得推荐。

烹调方法:银耳泡发后洗净摘成小朵,微波炉加热2分钟;鸡蛋打匀,加盐和白胡椒粉调味;锅中放油,加入银耳翻

炒,再倒入鸡蛋液,混匀做熟即可。银耳洁白软滑,鸡蛋金黄鲜嫩,两者的颜色和口感都非常搭,如果再加几粒嫩豌豆或小葱花等绿色食材点缀就更漂亮了。

需要提醒大家的是,如果提前用油将鸡蛋炒熟,再放油炒配菜,最后混合,不仅热量增加,配菜和鸡蛋也没有充分相互作用;用“一次炒制法”就好得多,即只放一次油,先把配菜放进去炒,快熟时倒入鸡蛋液,让两者融为一体。这样做有三个好处:一是用油少,能降低热量摄入;二是能让鸡蛋和菜中的膳食纤维更好地结合;三是有助于减少胆固醇氧化。如果鸡蛋直接接触热油,油脂会促进胆固醇氧化,进而增加心血管疾病风险。

范志红/文

选适合的中老年奶粉



中老年人有必要喝中老年奶粉吗?

其实,并不是说到了一定的年龄就一定要喝奶粉,具体还是要根据个人所需。如果仅仅是担心钙和维生素D摄取不足,可以考虑选择添加这类营养素的成年人奶粉;如果单单觉得日常蛋白质摄取不足,很少吃肉和豆类等,在选蛋白质加强的中老年人奶粉之前,也可考虑用普通牛奶作为加餐,或者把普通奶粉加入日常饮食当中,作为对日常饮食的强化;对于牙口不好、食欲很差、吃两口就饱的中老年人,可以选择营养素全面的奶粉,作为日常饮食基础上的加餐。

对于含有多种营养素的强化奶粉,也要注意包装上是否注明了每天最多饮用量。毕竟营养素吃不够对身体不好,吃过多对身体也不利。

张虎/文

数据线长短影响充电速度

数据线是手机和充电头的桥梁,主要负责电流传输。数据线的长短对充电速度有一定的影响,由于线材本身就是电阻,从理论上讲,数据线的长度越短,电阻就越小,充电的速度就会越快;而数据线长度越长,电阻就越大,充电的速度就会慢一些。

一般手机标配的数据线长度都是1米,不同的使用场景可以匹配不同长度的数据线。

若用充电宝给手机充电,数据线无需太长,优先选择短线,充电速度会更快。

如果想躺在床上或沙发边上充电玩手机,无需过多考虑充电时间长短,可以选择1.5

米或2米的数据线,使用起来更加方便。

所以,手机的充电速度与数据线的长短相关,当充电头和数据线都选对了,才能达到最快的充电速度。

当然了,除了上面提到的影响因素,充电头和数据线的质量对充电速度也有影响,建



议大家尽量选择原装充电器和数据线。

宗易东/文

这些洗碗坏习惯 建议早改

洗碗时,要尽量避开以下几个有助于病菌滋生的坏习惯。

泡着不洗。碗筷泡久了,会滋养细菌,还有异味。

擦碗布不消毒不更换。经常用的擦碗布细菌数量非常高,一定要经常高温消毒,最好一个月左右更换一块,并且擦碗布要专门用来擦碗才行。

洗涤剂直接涂碗上。这样很容易

造成洗涤剂残留,人体摄入后会引发腹泻等肠胃不适。正确做法是:将洗涤剂滴到半碗水中,再用擦碗布蘸着来刷碗。

餐具不消毒。餐具的消毒方法很多,最常用的一种方法就是高温消毒,将餐具煮沸5分钟到10分钟后,大部分的细菌、病毒都能被杀死。

任义杰/文

冬衣收纳好穿得久

羽绒服。日常存放选择干燥、阴凉的环境。短时间收纳可吊挂并套上防尘套,悬挂起来;长时间收纳不建议悬挂,以免羽绒集中在下摆。最理想的收纳方法是叠放。注意,不要放在真空压缩袋内,长期压缩会使羽绒或保暖层失去弹性,降低保暖性能。

羊绒、羊毛制品。羊绒衫存放时,叠好装袋平放。不宜挂置,以免悬垂变形,并且要避免与其它物品同袋混装,以防串色。羊绒制品含有很多天然蛋白,要注意遮光。应经常通风、拍打灰尘,去潮湿,且不可暴晒。羊绒是天然纤维,很容易被虫蛀。为此,存放前要彻底晾干,再用干净的塑料袋密封存放。可放些防蛀剂,但不可与羊毛衫直接接触,避免发生化学反应。注意收纳期间也要定期晾晒。

棉制品。棉纤维吸湿性比较强,可以吸收空气中的水分,纤维的主要成分是葡萄糖聚合物,容易滋生细

菌。收纳前要将棉制品晾干、晾透。

蚕丝制品。丝绸具有较强的吸湿性,会吸收空气中的水分,容易产生霉斑,所以,在收纳前要把丝绸制品彻底晾干,收纳过程中也要定期晾晒。存放箱要保持清洁、干燥,可采用樟木箱,不需要放樟脑丸,否则其与服装接触后,衣物会发黄。

化纤制品。不同种类的化纤衣物保存方式有差别,如黏胶类不能悬挂存放、化纤类纤维属于高分子材料,不怕虫蛀,不需要放樟脑丸。

还需要提醒的是,若羽绒服绒丝从缝线中溢出,溢出时请勿拉扯,可从里侧轻轻将绒往里拉回;毛制品服装与其他服装分开收纳,避免粘毛;在湿度较大的衣柜中,可以放置块状密封干燥剂,当干燥剂变成粉末时,说明干燥剂已失效,需要更换了。

丁力进/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