

■ 饮食科学 ■

预制菜该怎么吃

预制菜一直以来都备受争议,很多人质疑其营养价值不高,存在安全隐患。那么,该如何让吃预制菜这件事变得更健康呢?

巧搭配丰富预制菜餐桌

如何搭配预制菜,才能让家庭餐桌上的营养更丰富、更健康呢?

首先,可以搭配水煮菜稀释盐浓度。如果觉得预制菜盐含量有点高,可以加入一些没

有盐的配料,比如水煮菜等,稀释盐浓度,营养也更丰富。

其次,丰富主食搭配。用山药、红薯、土豆等薯类部分代替主食,或者食用全麦馒头、杂粮馒头等。

最后,吃够深色蔬菜。每天要吃够500克的蔬菜,其中一半是深色蔬菜,比如菠菜、小油菜、韭菜、西兰花等。

三个小技巧分辨预制菜

1. 看能否根据口味定制。



一般而言,饭店现炒的菜可以根据顾客的个性化需求进行一定的调整,比如调整辣度、不放葱姜蒜等。而预制菜则很难定

制口味。

2. 观察上菜速度。现炒的菜一般需要更多的时间来准备和烹饪,如果餐馆能在短时间内上齐大量菜品,很有可能使用的是预制菜。

3. 观察菜品的色泽、味道。一般来说,现炒的食材颜色更加鲜艳,肉的纹理也更清晰,而且炒制之后会产生一些汤汁,口感比较好。

关芳/文

老人开车 注意四点

交通管理部门提醒:老年人开车应注意4点。

定期体检。即使是自觉身体好的人,只要年过60岁,最好每半年体检一次。慢性病患者要在车上带常用药。

熟悉路况。出门前要对路线进行规划,熟悉各条线路,尽量不在上下班高峰期上路。对于一些较陌生的道路,要先查地图,或使用导航软件。

熟透交通法规。老年人开车,最重要的是要熟透交通法规。如果对交通标志不熟悉,反应又慢,不仅会出现各种交通违法行为,还会直接影响行车安全。不要超速驾驶,特别是遇到复杂路段和乡村公路时,一定要减速慢行。出行前还要了解天气情况,遇到雨、雪、雾天气,最好不要驾车外出。

长途旅游,最好不单独出行。中老年人在驾车旅游时,最好结伴而行,让亲友坐在旁边也是一种保护,便于互相照顾。疲劳是开车的大忌,要避免疲劳驾驶,量力而行。

朱源/文



■ 妙招共享 ■

正确保存茶叶的方法

茶叶吸湿及吸味性强,很容易吸附空气中的水分及异味,若贮存方法稍有不妥,就会在短时期内失去风味。

茶叶保存最基本的要求是:一要干燥,二要低温(一般0~5℃较合适)。因此,茶叶要置于干燥、无异味、能密封的容器中,然后放入冰箱的冷藏室中保存。如茶叶数量少而且很干燥,也可用两层防潮性能好的薄膜袋包装密封好,放入冰箱冷藏即可。

于平/文

有些护发产品暗藏风险

有研究发现,抹上护发精油再用卷发棒卷发,能让一个人吸入1毫克以上潜在的有害化学物质。常用的护发素、护发精油中含有多种化学物质,特别是挥发性强的十甲基环五硅氧烷,因其低黏度、化学惰性、热稳定性以及光滑的质地,已经成为护发产品中的常见成分。有实验表明,该挥发性物质受热后被人体吸入,会对呼吸道、肝脏和神经系统产生不利影响,并且具有持久性、长期积累性。如果不用上述产品,该如何维护头发健康呢?

专业人士指出,如果想要

养护头发,日常可以从以下几个方面入手。

1. 避免洗头的水过热。控制在31℃~38℃,较低的水温可以锁住角质层,从而保持水分。

2. 避免加热定型。卷发器、直发器等加热定型器,会使头发变得干涩易断。

3. 不要每天洗发。每个人的头皮上都有油脂,作用就是保护头皮免遭其他有害物质损害。专业人士建议,每周洗3~4次即可。

4. 别用毛巾反复搓头发。毛巾的表面很粗糙,当接触到头发表面时,毛巾会吸走发丝

上多余的水分,如果反复揉搓,会让头发的毛鳞片重新翘起。同时,如果力度过大,容易折损头发、掉发。

5. 梳发要梳头皮和发梢。头皮油脂是最好的润滑剂,如果只梳发梢,不仅不易疏通,还会因牵拉使头发断裂、掉落。用木质梳子从头皮开始往下梳,可促进头皮血液循环和毛发生长。

6. 在饮食中添加欧米伽3脂肪酸和抗氧化剂。饮食中包含三文鱼、牡蛎、沙丁鱼、金枪鱼、核桃、西兰花、蓝莓、芸豆、西红柿等,均对毛发有营养作用,可防止头发稀疏。虞晔/文

拍卖公告

受委托,定于2024年5月10日上午9时30分,在中山路313号12楼会议室对下列标的物进行现场公开拍卖,现公告如下:

序号	标的物名称	建筑面积	起拍价	竞买保证金	备注
1	天山水榭花都58-4-502室	216.81平方米	193.44万元	5万元	跃层

即日起接受竞买咨询,竞买人应在2024年5月9日16时前凭有效证件到河北金森拍卖有限公司办理竞买登记手续。

联系人:石先生

联系电话:0311-86058236

地址:石家庄市桥西区维明南大街266号恒大华府4号公寓1单元5层东侧

河北金森拍卖有限公司
2024年4月26日

戴三种帽子 减龄显活力

市面上的帽子款式琳琅满目,在挑选时要考虑自身的年龄、气质以及对整体颜值和穿搭的修饰作用。因此,男人上年纪后,对于帽子的款式不能马虎大意,佩戴合适的帽子,才能摆脱油腻老气,尽显时尚活力。

宽檐帽。区别于传统的礼帽,宽檐帽拥有礼帽的外形,但风格上更为时尚休闲,不会给人过于严肃正经的感觉。帽顶偏高、帽檐偏宽,可以很好地中和头与脸的比例,提升整个人的精气神,尤其适合面部发宽的男性。

报童帽。报童帽的帽檐偏短,但帽顶厚实,可以很好地修饰头部和脸部。在风格上偏文艺复古,大龄男性戴起来尽显绅士般的优雅气质。

棒球帽。大龄男性挑选帽子,要减龄但不能装嫩,棒球帽的风格刚好合适。自带时尚减龄的效果,不挑年龄性别,偏长的帽檐遮阳又显脸小。

选款上,尽量避免选择颜色过于鲜艳的款式,以基础色系为主,可带有小型标志、刺绣或图案,点睛又能提升时尚感。潮志/文

手机换号或注销 别忘这些事

更换或注销手机号码前,以下情况需及时处理。

一是备份电话本。注意及时备份SIM卡通讯录信息,并及时通知所有联系人手机号已经变更。二是及时解绑银行卡。通过网银手机客户端或前往银行柜台对手机号进行变更和解绑,及时变更网银短信通知等银行业务号码。三是及时解绑支付宝等金融类App账户,以及证券、基金账户的各项关联业务号码。四是更改微信、微博、QQ等社交媒体绑定的手机号。五是及时更改邮箱、网盘、12306网上购票等涉及个人往来信件、照片、隐私等软件的手机号绑定。六是会员卡信息修改。一些超市、商场的会员卡或是积分卡等,都是直接报手机号就可以享受折扣并累计积分的,在更换手机号时需要及时修

改。七是及时销毁废弃的SIM卡。变更手机号后不要随意丢弃已经不用的SIM卡,应及时销毁,以免落到不法分子手中,被冒用进而实施诈骗。

此外,换号或者注销也要注意及时解绑、换绑。如发现本人手机号关联的账号与查询结果不一致,可在“工信微报”微信公众号里的“一证通查”页面点击“解绑与明细查询”。

如何使用“一证通查”功能呢?打开微信搜索“工信微报”微信公众号,在“政务服务”栏目中点击“一证通查”,进入小程序首页后选择“互联网账号”,根据提示便可查询本人名下手机号码关联的互联网账号数量。资料提交后,48小时内可收到查询信息。目前,“一证通查”功能已经支持查询微信、QQ、淘宝、支付宝、抖音等多个App的账号绑定情况。徐行/文

