

|| 饮食科学 ||

吃咸了 来把圣女果

大家都知道吃盐太多有害健康,但难免会有一不小心吃咸了的情况,此时除了多喝水,还建议吃一些高钾低热量的食物,比如圣女果。

钾元素对人体的作用一般有维持电解质平衡、保持神经肌肉兴奋性以及维持正常代谢等。除此之外还可以帮助降低血压。平时在饮食上要注意营养的均衡补充。选补钾食物时,不能只看钾含量高低,而要看

“钾营养素密度”,也就是用钾含量除以热量的值。这个值越大,说明同等热量下,提供的钾元素越多。如果按照这个指标来衡量,100克圣女果含钾262毫克,热量为25千卡,钾营养素密度是10.48。如此计算,香蕉的钾营养素密度是2.75,橙子为3.31,哈密瓜为5.59,木瓜为6.06,都比圣女果低。圣女果含水量很高,且食用方便,吃咸了来一把补水又补钾。



圣女果又叫樱桃番茄、小西红柿、小番茄,是最常见的一种特色蔬菜,很多人拿它当水

果吃。除了钾,圣女果还富含番茄红素。这种植物化学物质具有强大的抗氧化性,抗氧化能力是β胡萝卜素的2倍多、维生素E的100倍,能抵御人体细胞免受自由基的损害,增强免疫系统的功能。圣女果维生素C含量也很丰富,达到33毫克/100克。此外,圣女果还含有一定量的胡萝卜素、维生素B6、叶酸、槲皮素等有益健康的成分。

纪春艳/文

如何安全使用充电宝

看认证标志。在选购充电宝时,要查看产品标识信息和说明书,尤其是充电宝是否具有CCC认证标识,以确保其质量和安全性。最好选择额定容量高的充电宝,以满足充电需求。

鼓包马上换。充电宝鼓包说明内部电池已老化,可致充电效率下降,甚至存在安全隐患。建议及时更换新的充电宝,避免出现危险。

合理充放电。在使用充电宝时,应选择正规品牌的充电头和数据线,避免使用劣质产品,并避免过度充电或放电。

刘佳/文

墨镜不仅是时尚的配饰,更是保护眼睛的重要工具。如何选购适合自己的墨镜呢?专业人士表示,购买墨镜时,仅关注防晒功能是不够的,还需要从多个角度进行考量。

1.UV值。选墨镜上有UV400和100%UV标识的,这表明墨镜能够完全阻挡波长小于380纳米的紫外线,为眼睛提供充分的保护。

2.可见光的滤过率。可见光滤过率低,墨镜无法有效减轻眼疲劳;滤过率高则可能导致视觉失真,影响安全。一般应选透光率在50%左右的镜片为最佳。

3.防眩光能力。眩光是一种刺眼的强光,会干扰视觉。优质的墨镜应具备防眩光能力,减少眩光对眼睛的影响。

4.看东西是否变形。挑选墨镜的时候,应该试戴,通过移动镜片的远近来看远处的物体是否有扭曲变形的现象,如果有,则说明该墨镜不合格。

5.镜片材质和镀膜。镜片材质应轻便、耐磨且不易变形。镀膜可增加镜片的抗刮擦性和防水性,延长使用寿命。

6.墨镜的材质和舒适度。墨镜的鼻托和耳杯设计应符合人体工学,以确保长时间佩戴也不会感到不适。

挑墨镜别只看防晒功能

专业人士表示,建议选墨镜时考虑偏光墨镜。偏光墨镜的镜片中含有特殊的偏光膜,对强烈光线的遮挡作用更强,对眼底的保护会更好。随着时间的推移,墨镜的防护性能会逐渐降低,其使用年限一般为2~3年。当墨镜出现以下情况时,就需要更换了:镜片出现变色、划痕或磨损、鼻托变形或断裂、镜框松动或变形等。这些问题不仅会影响墨镜的使用效果,还可能对眼睛造成伤害,需要及时更换。当然,当视力有所变化,如近视或远视加重,也需要及时更换新墨镜。

宋红欣/文

|| 消费指南 ||

怎样挑选菠萝

新鲜成熟的菠萝结实饱满,果皮黄中略带青色,表皮凸起物没有磨损,散发清新的果香。如果发现叶片容易折断或松脱,表示已经过熟。

切开后,果目浅而小,内部呈淡黄色,果肉厚而果芯细小的菠萝为优质品;劣质菠萝果目深而多,内部组织空隙较大,果肉薄而果芯粗大;未成熟的菠萝果肉脆硬且呈白色。

用手轻轻按压,坚硬无弹性的是生菠萝,挺实而微软的是成熟度好的,过陷甚至凹陷的为成熟过度,如有汁液溢出则说明果实已变质,不可食用。

通过香气的浓淡也能判断菠萝是否成熟。成熟度好的外皮上稍能闻到香味,果肉香气馥郁;浓香扑鼻的为过熟果,放不长且易腐烂;无香气的则多半是带生采摘果,所含糖分明显不足,食之无味。

宗和/文

