

■ 饮食科学 ■

野菜营养价值的误区

关于野菜的营养价值,人们存在一些认知偏差。

误区一: 野菜营养价值更高,多多益善。其实,在营养成分上,野菜与普通蔬菜相比并没有显著的差别,不存在营养价值更高的问题。有些野菜本身是药用植物,少量食用或可获得一定的药用价值,但像普通蔬菜一样大量食用,有可能会出现不良反应。

此外,很多野菜都属于寒凉性质,脾胃虚寒的人食用可能会损伤脾胃。所以,野菜并不

适合所有人,而且食用时一定要适量。婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女、老人、对野菜有过敏史、消化系统存在疾病的人群,不建议食用野菜。

误区二: 野菜都是无污染的“绿色食品”。生长在野外的野菜并非都是无污染的“绿色食品”。比如生长在高速公路附近的野菜,容易受到汽车尾气、路边尘土的污染。工厂附近、污水附近和垃圾填埋场附近等区域生长的野菜,也容易受到环境污染,这些区域的野菜都不



宜采摘食用。

再比如公园、绿地、风景区的野菜,容易受到除虫剂或除草剂的污染,这些野菜在食用的安全性上存在较大的隐患。

切记,这些地方生长的野菜不要采。

误区三: 味道越苦的野菜越能“去火”。野菜的苦、涩口感通常来自草酸和一些生物碱,虽然吃起来好像口感独特,但大量的草酸会影响其他营养素的吸收,有的生物碱甚至具有毒性。因此,不同的野菜需选用不同的烹调方法。建议食用前要进行浸泡和焯水,这样不仅有助于去除部分毒素,还可以去除涩味,更有利于消化和吸收。

李洁/文

运动鞋穿搭技巧

不限制运动鞋的款式风格。很多中老年男性在挑选运动鞋时,会局限于经典色系的基础款,实际上,运动鞋本身没有年龄限制,在选择款式的时候可以更为时髦大胆一些。比如选择饱和度高一点的颜色或者带有撞色的鞋带,这种类型的运动鞋有助于丰富中老年男性的“足下艺术”,让造型更时髦高级。

运动鞋与上衣配色呼应。男性在穿衣打扮中也需要讲究细节,具体到配色方面,运动鞋的颜色可以与上衣内搭保持一

致,利用“配色呼应”法则来丰富造型层次,强化整体穿搭的时尚细节。同时,借用配色还可以弱化运动鞋在造型中的突兀感,使运动鞋与任何不同风格的服装搭配都不会显得违和。

尝试与西装混搭。中老年男性在穿运动鞋时,不要被刻板思想所禁锢,要懂得变通,尝试运动鞋与不同风格的服装进行混搭。比如西装配运动鞋,“半正式半休闲”的混搭造型,既保留了中老年男性成熟稳重的气质,同时也兼顾时尚与休闲感。

张立/文

正确使用空气炸锅

空气炸锅操作简单,使用方便,成了不少人青睐的厨房“神器”,但使用空气炸锅发生“自燃”的事件也屡有发生。专业人士提醒,要正确使用空气炸锅,以免引起“自燃”。

空气炸锅工作时温度很高,烘焙纸、吸油纸这些燃点较低、重量较轻的纸,在空气炸锅里使用时,如果没有被食材完整覆盖,很可能会被热风



卷起,触碰到发热管被点燃,导致机器短路或起火。

同时,食物不要放置太满,更不要超过炸篮的高度,以免食物触碰到顶部的发热装置,很可能损坏发热部位的零件,甚至引起火灾或爆炸。不要把带壳、带包装袋的食物直接放入空气炸锅。空气炸锅在使用过程中会发热,不能放置在易燃物上,以免发生火灾。

刘波/文

“三脚”插头不漏电

家里的电器有的是“两脚”插头,如电风扇、吹风机。有的是“三脚”插头,如冰箱、空调。很多人觉得“三脚”很占位置,为什么不统一用“两脚”呢?

其实,两者最大的区别就是有没有地线。“两脚”插头的插孔分别对应零线、火线;“三脚”插头则多了地线。插头分“两脚”和“三脚”主要和用电安全有关。比如有以下特征的电器,就会多以“三脚”插头为主:金属外壳。如冰箱、油烟机等。当外壳是金属或者其他导电较好材料的电器发生漏电时,由于插座的地线和大地相连,外壳的电位强制变为零,这样即使摸到也不会发生触电。环境潮湿。如洗衣机、热水器等。同样的原理,发生漏电时,电流会通过地线而不是零线,所以不会通过水引至人体。功率较大的电子设备。电磁骚扰的能量较大,使用三孔插座借助接地线,可以较好地将对谐波以及电磁骚扰滤除。一些功率不高、塑料外壳的小家电,大多采用“两脚”插头,如台灯、电吹风、电风扇等。

其实,现在电风扇、吹风机等家电,既有“两脚”的也有“三脚”的。如果可以选择,最好购买“三脚”插头的。

浙电/文

■ 消费指南 ■ 购买小龙虾 需注意四点

日前,小龙虾陆续上市,大家购买时需要注意哪些事宜才能买到好的小龙虾呢?

看状态。小龙虾最好买鲜活的。这是因为甲壳类动物最重要的器官是一种名为中肠腺或肝胰腺的构造,这个腺体会分泌消化酶来分解食物,也要吸收、储存脂肪,一旦甲壳类动物死去,它会成为让其快速腐败的源头,消化酶会破坏腺体中的小管,并向外扩展至肌肉,使肌肉变糊、变软,微生物繁殖也会增加,并且夏季温度高,更有利于细菌的繁殖。

冷冻龙虾尾一般是在小龙虾鲜活的时候经加工而成,可以放心烹调食用。不过,建议一次少买,家用冰箱冷冻久了会导致肉质变韧,口感下降。

闻气味。新鲜小龙虾有其固有的腥味和香味,如果有腥臭味、酸味和氨味,就是不新鲜了。

摸手感。新鲜的龙虾肉,按压有弹性,不粘手,组织紧密。

看“出身”。最好通过正规途径购买人工养殖的小龙虾,不要买野生小龙虾。

路文军/文

■ 贴心叮咛 ■

别等睡前才刷牙

很多人喜欢等到睡觉前再去刷牙,殊不知,这个习惯对于入睡困难的人群来说并不友好。刷牙这个动作以及牙膏里的一些薄荷成分,会刺激大脑使其活跃,赶走好不容易积累起来的困倦。因此,建议大家晚饭后半小时到1小时刷牙,这样可以营造进入夜晚的仪式感,让身心放松下来。注意睡前不再进食以及喝甜饮料。

不推荐饭后立即刷牙。正常人群口腔pH酸碱度为6.6~7.1。有研究显示,口腔的pH值在进食后开始降低,即开始“酸化”,12分钟左右降到最低。随后,口腔pH值逐步回升,半小时后回到正常水平。如果饭后立即刷牙,此时口腔是酸性环境,牙齿的矿物质会被溶解,而刷牙漱口会带走这部分矿物质。因此,在饭后半小时到1

小时刷牙是最科学的。

晚上没吃东西早起也要刷牙。这是因为,即便睡前刷牙了,经过一晚的睡眠,口腔中仍然会滋生大量细菌。并且,夜间进入熟睡状态,身体各项机能都在休息,口腔内分泌的唾液量也会降低,唾液冲刷和唾液的抑菌作用都会减低,滋生出来的细菌则快速繁殖。早上刷牙的目的就是要在进食前尽量清除细菌,所以,每天早晚刷牙两次是正确的方式。

建议大家将每次的刷牙时间控制在2分钟左右。关于牙膏用量,成人用约豌豆粒大小的牙膏为宜,6岁以下儿童用米粒大小的牙膏量就足够了。刷牙时间过长、用力过大并不会使牙齿更干净,相反可能损伤牙齿。

尹兵/文

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网