

## ■ 饮食科学 ■

## 四类食物是护眼“法宝”

## ■ 贴心叮咛 ■

蛋黄越“黄”眼睛越喜欢。生活中很多人不喜欢吃蛋黄，其实蛋黄中的叶黄素和玉米黄素是公认对眼睛很好的营养素，吃后可以使眼睛更明亮。叶黄素和玉米黄素都具有很强的抗氧化作用，人眼的成像部位是视网膜，而视网膜有一个“黄斑”，里面的黄色营养来源，就是叶黄素和玉米黄素。这两类营养物质能减少紫外线对眼睛的伤害，延缓眼睛老化，预防视网膜黄斑变性和白内障等眼疾。而且，蛋黄的颜色越黄，对眼睛健康越有好处。

胡萝卜熟吃方护眼。胡萝

卜应该是大家公认的护眼食物了，因为胡萝卜中富含的大量胡萝卜素在人体内可转化成为维生素A，维生素A在人体视觉的形成中发挥着重要作用。它参与视网膜内视紫红质的合成，如果维生素A不足，眼睛对黑暗环境的适应能力就会减退，严重时会导致夜盲症。吃胡萝卜，需要与油接触结合才能被人体吸收，所以一定要熟吃效果才好。

多吃菠菜眼睛“亮”。菠菜是叶黄素的最佳来源之一，而叶黄素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有



效。研究人员表示，每天大米饭、炒肉、红烧鱼的生活会使人体中的钙流失严重，如果少吃点肉，多吃点菠菜，能弥补这一缺憾，对提高眼球肌肉弹性大大有利。

眼睛疲劳要吃甘薯。人到了一定的年龄，眼睛就会容易疲劳。“眼睛是内脏的镜子”，眼睛出现故障是内脏，特别是肝脏、肾脏衰退和老化的信号。因此，要提高眼睛的机能，先决条件是使内脏机能得到恢复。为了增强肝脏和肾脏机能，除了注意防止过量饮酒和过度疲劳之外，还可以通过摄取有益的食物来加以解决，这里面最有代表性的食物就是甘薯。甘薯补中益气，能提高消化器官的机能，滋补肝肾，对机体的衰弱也有恢复效果。

曹展/文

## 半夜醒了不要看时间



想必睡眠不好、精神衰弱的人都有过这样的经历，半夜醒了一看时间，就有可能睡不着了。每晚相同的时间醒来，起来必看一眼时间、之后脑子里想白天没做完的事情，或者第二天要去做的事情，跟自己说：“不要想了，我要赶紧睡觉。”

专家提醒，如果你半夜醒来，看一眼时间，那你有可能就睡不着了，会想“我还能再继续睡多久”“我一定要继续睡觉，千万别睡过头”“从睡觉到现在我睡了几个小时，加上后续有没有7至8小时的睡眠时间”……专家解释，这样会增加压力，影响睡眠。因为你的脑子已经完全清醒了，越想睡越睡不着。所以提醒大家，半夜醒来，最好别看时间，更别打开手机看时间。

李佳/文

## ■ 消费指南 ■

## 如何购买老年鞋

消保委建议，老年人应尽量在正规的商场、超市及方便退换的线上官方旗舰店中买有较好信誉的品牌鞋。买鞋时，可重点关注以下5方面。

**轻便。**选择整鞋重量适中及穿脱方便的鞋子，避免体感过重的鞋、不方便穿脱的鞋。

**防滑。**建议选择有适度防滑功能的鞋底，通常外底上会设计防滑花纹或增加防滑贴片。鞋底花纹深且多，且指向不同方向的橡胶底材质的鞋子，

防滑性能较好。但要注意，过于防滑的鞋底在某些地面上可能产生卡顿感，增加摔跤的风险。

**减震。**鞋子的减震性能不佳，会伤害脚踝和膝关节。建议选择鞋底或后跟部位有减震功能的产品，试穿时可分别通过后跟和前掌用力着地来感知。鞋跟高度以2厘米左右为宜。

**合脚、舒适。**老年人足部可能已变形，按常规鞋号选购不一定适合。买鞋时要实际试穿，看是否合脚、舒适。鞋长以脚后

跟与鞋跟之间还能塞进一个手指头为宜。试穿时要多走动，最好在傍晚买鞋。

**定期更换。**应至少每年更换一次鞋子。

专业人士建议，老年人买鞋不能只看广告，还要注意两个细节：1. 最好别买弯腰系鞋带的鞋，以松紧带和魔术贴固定的、宽头的、带透气网面的运动鞋为佳；2. 买硬度适中的鞋。建议像拧毛巾一样，拧一下鞋子。如果鞋子各部位的柔韧性

强，但足跟部硬，就适合老年人。避免选底部纯平、太软的老布鞋。

周德定/文



## 木耳浸泡别过夜

夏季气温高、湿度大，米面制品、木耳、银耳等经长时间发酵容易产生米酵菌酸毒素，威胁食用者的身体健康。建议凉皮等当天购买、当天食用，不要食用浸泡过夜的黑木耳。

米酵菌酸是由椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的一种毒素，极易生长在富含淀粉的食物表面，不当的储存方式容易引发食物中毒，而米酵菌酸耐热，一般的烹调方法如蒸煮煎炸，甚至100℃的开水煮沸或高压锅蒸煮都不能破坏其毒性。



引起米酵菌酸中毒的食品在制作过程中有个共同点，要经过长时间发酵或泡发。常见的食物有米皮、凉皮、河粉、酸汤子、年糕、糯米汤圆、木耳、银耳等。泡发后的木耳、银耳长时间放置于高温潮湿的环境中，微生物严重滋生，也会导致米酵菌酸毒素产生。

建议大家从正规渠道采购米皮、凉皮、河粉等食品，且在购买当天食用；木耳、银耳即泡即食，不食用浸泡过夜的黑木耳。浸泡后，发现有异味或木耳表面有黏液产生，立即丢弃，不可食用；选择阴凉通风的环境储存食物。

米酵菌酸中毒后，必须迅速就医。米酵菌酸中毒发病急，潜伏期一般为30分钟至12小时，少数为1至2天，主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻，严重者会出现休克甚至死亡。如发生疑似中毒，必须立即停止食用可疑食物，并及时送医院救治，对症治疗。

赵薇/文

## 四种“男神色”减龄有格调

颜色虽然不比服装款式重要，却也是不容忽视的关键，上了年纪的男人，多穿这4种“男神色”，看起来比同龄人更年轻。

**1. 纯白色。**有助于提亮肤色，改善气质，降低视觉年龄，看着干净利落，更显精气神。

**2. 卡其色。**不挑肤色和年龄，黑黄白皮都能驾驭。适用范围也很广，西裤、风衣、夹克，都是出镜频率很高的

中老年男性穿搭，简约又高级。

**3. 牛仔蓝。**牛仔蓝自带时尚减龄效果，服装有了牛仔属性，呈现出来的色泽不挑年龄和身材，上年纪的男人穿起来反而能显年轻。

**4. 苍岭绿。**低明度、饱和度高的苍岭绿，展现出个性与生命力，但又不显得做作，衬肤显白又减龄，与中老年男人的风格、气质不谋而合。

任志/文