

## ■ 饮食科学 ■

## 夏天宜吃这几种瓜

夏季,各种瓜果蔬菜大量上市。公共营养师介绍,瓜类食物特别适合夏季食用。

西瓜是解暑佳品,有“天然白虎汤”之美誉,尤其适用于身热、汗出、口渴者。最推荐的食用方法是直接吃,西瓜皮也有解暑清热的功效,可以凉拌或是和瓜瓢一起榨汁喝。

苦瓜味苦性寒,能够解毒清热、清肝明目,对于中暑发热、牙痛、便血、痢疾等疾病有

治疗功效。从现代营养学的角度来说,苦瓜有非常丰富的营养价值,且维生素C含量丰富,适量吃苦瓜能够帮助保护心血管、降血糖。苦瓜可以焯水后凉拌,或是素炒,与肉同炒,做成肉馅酿苦瓜,还可以与排骨一起煲汤。

丝瓜是时令蔬菜,清凉、味甘,具有清热解毒等功效。其富含胡萝卜素、钾、镁、钙等矿物质的含量也较高,出汗时食用



可帮助人体补充矿物质。丝瓜炒制,味道清淡爽口,与海产品

一起煲汤,清新鲜美。

黄瓜也是时令蔬菜,有生津止渴的作用。其含水量高达98%,适合减重人士。黄瓜生吃、凉拌更能保留其营养成分和爽脆清甜的口感。

冬瓜具有祛湿化热、生津止渴、利尿消肿、解毒祛暑的功效,含水量高,热量极低,特别适合减重人士食用。冬瓜炒、蒸、煮或是熬汤,味道都很不错。

刘波/文

## 助听器需要科学验配

助听器不能随意购买。和近视镜、远视镜需要验配一样,助听器也需要验配。

验配助听器是一个科学而精密的过程,既要听力进行全面测试和评估,还要将选配的助听器放在检测仪里进行验配。而且,助听器发挥作用需要一个过程,不可能一下子就提高听力。患者初始配戴应避免嘈杂环境,感到疲倦时还要注意休息。由于试戴需要一段时间,如果主观感觉不适,要对助听器进行反复调节。建议患者一定要选择正规医院的听力中心或正规助听器商店进行选配,因为售后服务直接影响使用效果。

黄华/文

## 新买的铁锅如何开锅

铁锅因使用寿命长、耐高温、导热快又均匀等优点,长久以来是不少家庭的首选厨具。但是,新买回来的铁锅不能立刻使用,一方面因为锅的表面会有一些防锈涂层,另一方面,新锅用起来又粘又涩,所以,一般都会先开锅再使用。新锅开锅的过程分四步:

**第一步,洗锅。**先用洗洁精把新锅里外都清洗干净,或者加入食醋刷洗,然后把里外面都擦干。这样做是为了把新铁锅表层的油脂涂层和灰尘杂质去掉,清洗时也可放入红薯片,先在锅内煮一下,可去除新锅的铁味。

**第二步,烤锅。**烤锅是指用中小火慢慢烤,要注意烤得均匀,不要把锅烤坏,滚透之后会变成蓝色,一个地方烤透之后,再换到另外一个地方烤,整个锅都变成灰蓝色,就表明烤好了。烤透的锅不易沾锅,炒菜更滑溜。

**第三步,吸油。**烤锅后自然冷却5分钟,开小火把白色猪板油放进锅里,用夹子夹住,在锅内壁不停地擦拭,使溢出的油脂均匀地布满整个锅面。随着不停地擦拭,锅内会溢出越来越多黑色的融化猪油,猪板油也会变黑变小。倒去黑猪油,用热水洗净之后

用厨房用纸擦干,锅面便显得较之前更干净了。如此反复操作3次左右,直至猪板油不再变黑即可。

**第四步,浸锅。**把猪油倒出来,锅壁上的油不用擦掉,让锅持续吃油。第二天用热水刷锅,再小火烘干即可。

平时对锅的保养也很重要,用完锅以后,可小火烘干,涂一层油作为保护层。铁锅炒菜使用久了,积聚烧焦的油垢,用碱或清洁剂也难洗干净,可用新鲜的梨皮放在锅内加水煮一下,锅垢便能很容易脱落了。

董晓秋/文

## 苏打水不适合长期喝

苏打水是每升含0.4~0.6克的碳酸氢钠的一类饮品,pH值一般为7.5~9.0,呈弱碱性。市售的苏打水分为天然苏打水和人工苏打水。天然苏打水不仅含有碳酸氢钠,还富含多种微量元素,如硼、锌、硒、铬等。人工苏打水是通过向碳酸氢钠水溶液中加入甜味剂、食用香精等食品添加剂来调制的,如果压入二氧化碳,则变成“苏打汽水”或“气泡苏打水”。有研究证明,适当饮用苏打水,能缓解消化不良和便秘症状、中和胃酸、抗氧化、预防皮肤老化、有助于尿酸排泄等作用。但是,苏打水不适合所有人群饮用。

苏打水中钠离子含量较高,高钠饮食会增加高血压和心血管疾病发病风险,还会导致慢性肾病恶化。因此,高血压病、高脂血症、慢性肾病等患者不宜经常饮用苏打水。健康人群也不宜长期大量饮用苏打水,否则容易引起钠摄入超标,不利于心血管系统的健康。

另外,苏打水只对胃酸分泌过多引起的反酸有缓解作用,胃酸分泌过少的胃炎患者并不适宜。

国富/文

## 怎样使用防晒霜

选择防晒霜需根据不同人的肤色和生活方式而定,比如到户外工作或游玩,应选择防晒系数较高的防晒霜;进行水上活动的,更要使用高防晒系数兼具防水/抗水功能的防晒产品;如没有特殊的需求(多待在室内),一般使用SPF15和PA++或UVA的产品便足够了。

防晒霜需要出门前半小时左右进行涂抹,另外也不要以为涂一次防晒霜便可应付一日所需,汗水及海水会把防晒霜冲走。如在户外逗留或流汗较多,建议每隔2小时补充防晒霜。至



于涂抹分量,每平方米厘米裸露的肌肤,大约涂上2微克的防晒霜。一般成人的每只手臂、颈部和面部需要半汤匙量的防晒霜,每条腿、前身和背部需要一汤匙的量。

要注意的是,和食物一样,防晒霜也是有保质期的,过期的防晒霜就没有防晒效果了。通常制造商会将产品上列明产品有效期,所以请尽量在保质期内使用。存放防晒产品要注意,应避免受阳光直接照射,或存放于高温环境。若发现防晒产品明显变色或有异味,还是不用为好。晓竹/文

## 夏季调节冰箱温度有讲究

天气炎热,不少人习惯大批量囤购一家人的食材。但是,打开家里的冰箱仔细检查,其实隐藏着不少错误的储存方法。

大部分细菌容易在10℃~60℃滋生,所以,储存食物的最佳温度是冷藏室4℃左右,冷冻室-18℃以下。在这两个温度下,食物中的细菌生长繁殖速率被抑制变慢,可延长食物储存时间。此外,夏天如果冰箱温度调得太低,为了达到设定的低温,冰箱的压缩机需要不停地工作,会缩短冰箱的使用寿命。此外,冰箱门打开的时间要尽量缩短,这样可以让冰箱内的温度保

持恒定,不会波动太大。

冰箱存储食物应遵循生熟分储、上熟下生、果蔬分储、鸡蛋单独存、密封储存(防止交叉污染,防止串味)、不宜过满(占用70%~80%为宜)的原则。

冰箱清洁消毒时,先要切断冰箱的电源,将冰箱内的食物及隔板等全部取出,清洗干净,晾干擦干;等待冷冻室自然解冻,用洗洁精擦拭冰箱内外部,让冰箱内部风干;用酒精浸过的软布,擦拭冰箱门上的密封胶,清理卫生死角。等冰箱内部完全风干后,再把食物按照合适的位置摆放。

京涛/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