

■ 饮食科学 ■

绿豆煮汤有讲究

三伏天,有人煮绿豆汤时会感到疑惑:煮绿豆汤,绿豆到底要不要“开花”?所谓开花与否,就是煮烂与不煮烂。

开花:解毒。绿豆蛋白质含量是大米的三倍,而且蛋白质富含赖氨酸,再加上其含有的鞣质和黄酮类化合物,可与有机磷农药、汞、砷、铅等化合物结合形成沉淀物,使之减少或失去毒性,并不易被胃肠道吸收,这就是其解毒能力的来源,而只有煮开花,这些物质才能发挥更好的功效。

想要在较短的时间里将绿豆煮开花,可以在煮绿豆前将其放入冰箱冷冻片刻,然后取出煮汤,这样不用多久就会开花。这个过程只是简单的物理变化,营养不会流失。

不开花:解暑。绿豆的消暑功效来源于绿豆皮,中医也叫作“绿豆衣”,主要是其所含的多酚类物质发挥作用。一般来说,绿豆煮的时间越短,多酚类物质含量越高,它的抗氧化活性也越高,解暑功能也是最好的,因此想要消暑热,绿豆无须



煮开花。

记住四个关键,煮好绿豆汤:

1.取适量的绿豆,将绿豆中坏的豆子挑选出来,然后将绿豆在清水中浸泡一个小时,

煮出来的绿豆更软糯。

2.选择高压锅和纯净水,如果没有纯净水,就在水中滴几滴醋或者柠檬汁,这样做的目的是为了阻止绿豆氧化和汤色过浓。

3.煮绿豆汤要用开水,将纯净水烧开后倒入高压锅,再放入洗净的绿豆,最后再盖上锅盖开始煮。

4.用热水煮绿豆汤,煮沸之后三五分钟把汤盛出来,它的清热解毒作用是最强的,适合上火的人群食用。 刘波/文

■ 消费指南 ■

夏季速干衣怎么选

游泳后重点清洁四个部位

护肤:游完泳,病菌很容易残留在皮肤上,加之游泳池常用氯制剂消毒,容易刺激皮肤,建议游泳后选择弱酸性、温和的洗面奶、沐浴露冲洗;**护耳:**游泳后要及及时去除耳道内的积水,然后用棉花球轻轻拭干外耳道;**护齿:**泳池水中的消毒剂对牙齿的珐琅质会有不同程度的侵蚀,游泳后要及及时漱口;**护发:**泳池水中的氯制剂会损伤头发,游泳后要及及时使用护发素或发膜加强修护。

单迪/文

烈日炎炎,人们对穿着舒适、吸湿快干的服装需求强烈,一种能满足日常运动休闲的户外运动单品——速干衣,成为夏日户外服装的首选。夏季速干衣该怎么选呢?

看材质。速干衣主要由化学纤维制成,包括聚酯(涤纶)、锦纶(尼龙)、聚丙烯(丙纶)、涤氨、锦氨等。其中,聚酯纤维成分越多,速干的效果就越好。加入棉纶、锦纶等成分,会增加衣服的弹力,这些都适合经常运动的人。含有棉成分的速干衣能增加保暖性能,

适合老人和小孩,可减少感冒风险,也特别适合清晨或傍晚气温较低时穿着。此外,速干衣材质还有很多高科技面料,能让速干衣具有更好的透气性、吸湿排汗性、抗紫外线性能等,满足户外运动的需要,如跑步、骑行、徒步登山等。

看尺寸。高强度运动时选紧身一些的,可提供更好的支撑和活动自由度,日常休闲选偏宽松舒适的款式。

看颜色。速干衣颜色一般以黑、白、灰、蓝、绿等颜色为主,若穿着洗涤频繁,选深色



系为宜;涤纶面料的速干衣无论颜色深浅,色泽都较亮丽,且干燥时间短;尼龙面料的速干衣易掉色,洗涤时需要注意。 明津法/文

洁厕灵的正确用法

用洁厕灵,一般是把洁厕灵倒在马桶中,然后再刷掉即可。可实际上,这样做并不完全正确。中间还需加一个步骤:倒入洁厕灵之后,要静置5分钟。这是因为洁厕剂需要一定的时间充分渗透到马桶的缝隙中,以便能够更好地清除污垢和细菌。如果立即使用刷子进行清洁,洁厕剂还没有完全渗透,就无法达到最佳的清洁效果。

另外,洁厕灵是典型的酸性清洁剂,不仅对马桶有效,对陶瓷盆及玻璃上的水垢也有效,可以稀释后使用。

使用洁厕灵时,应遵循产品说明,避免与皮肤或眼睛接触,如有接触应立即用清水冲洗。 李超/文

运动后 20 分钟再洗澡

如果运动结束后立即洗澡,热水冲向身体时会进一步增加皮肤和浅层大肌肉群的血流量,导致身体其他部位血流量不足,从而引发头昏眼花等症状。特别是老人或患有心脑血管疾病的人群,运动后立即洗澡可能引发大脑和心脏供血不足。一般来说,运动结束后20分钟到半小时,体温基本恢复正常,汗液基本蒸发,这时洗澡相对更为安全。 小芳/文

耳机要定期清理

耳机用久了会沾上灰尘、耳垢、油脂和汗液,若这些污垢不及时清洁,不仅会缩短耳机的使用寿命,还会影响耳部健康。因此,耳机要定期清理。同时还需要注意,不同类型耳机的清洁方式是有区别的。

入耳式。一般有防尘网,防止污垢进入耳机内部。防尘网至少一个月清洁一次,将其取下后,用清水冲洗,也可用湿巾擦拭,待防尘网晾干后,再

重新套在耳机上使用。

头戴式耳机。将耳罩部分取下,用湿巾擦拭并用纸巾擦干,等待一段时间后再使用。

蓝牙耳机。可用湿巾或清水将细纤维布蘸湿擦拭,待耳机晾干后放回收纳盒。另外,收纳盒也要注意清洁,里面是细菌喜欢的聚集地。清除收纳盒内的小碎屑,然后用湿巾擦拭收纳盒内外。 钟馨/文

选瓷砖要“查看听比”

瓷砖是家装中的必需品,除了品牌、花色外,在瓷砖选购中需要把握以下几点,才能选到品质好的瓷砖。

查。检查瓷砖的外包装是否有破损,再检查里面是否有损坏的瓷砖及合格证等。外包装上主要看是否有厂名、厂址、产品名称、数量、规格、颜色、执行标准等。另外,瓷砖原料中含有微量的放射性物质,所以一定要关注放射性分类,室内装修一定要选A类产品。

看。质量好的瓷砖釉面平滑细腻,如果是带有花纹的瓷砖,花色图案应当细腻逼真,没有明显的缺色、断线等缺陷。可以将瓷砖平放在室外,或者在明亮的灯光照射下,在1米远外垂直观察,如果看不到明显的釉面缺陷,就是釉面上乘的瓷砖。好的产品平整度好,尺寸偏差较小,可以将一批产品平铺在平整的地面上,看看有没有隙缝、参差不齐以及色差等现象,如果没有,这样的瓷砖铺贴后整体效果会很好。

听。有经验的业主在选购瓷砖时,会将同尺寸的瓷砖拎起来比较一下重量,然后再轻轻敲击瓷砖听声音,从而辨别瓷砖质量的优劣。质量好的产品会清脆悦耳,而质量差的则会发出闷声。每个产品的原料配方都不一样,一些质量差的产品烧制温度低、周期短,敲击时就会发出“空空”的闷声。

比。同样是知名品牌,不同品牌间的同类别产品可能存在质量差异,因此在选购时一定要货比三家,这样才能选到高品质的产品。业内人士表示,相同规格的瓷砖,如果重量较大而吸水率低,则说明内在质量较好。另外,有釉与无釉瓷砖的使用也有一定的区别,有釉砖主要用于卫生间、厨房,而无釉砖大多经过表面抛光处理,俗称抛光砖,属高档陶瓷产品,其价格也相对较高,多用来装饰客厅,可营造华贵气派的效果。

林静/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