

■ 饮食科学 ■

夏季吃西瓜有讲究

西瓜是夏季消暑解渴的最佳水果。公共营养师提示,西瓜好处很多,但有些人不适合吃。西瓜切开后冷藏最好不要超过48小时。

西瓜的主要成分是水,能提供多种维生素和矿物质,如维生素B、钾、维生素A和维生素C。西瓜最重要的营养价值是番茄红素,可以帮助抗氧化。

夏天吃一口西瓜清凉解渴,但肾功能不全者、胃肠功能弱者、糖尿病患者和体质虚弱的人群不宜多吃。

此外,西瓜切开后,吃不完的部分应立即用保鲜膜裹好放进冰箱冷藏,最好不要存储超过48小时。在48小时之内食用的时候,要把西瓜拿出来闻一闻有没有异味,如果表面有



异味,用刀切1~2厘米再看看。如果西瓜有稀汤样的表现,那就不能再吃了。

不建议吃冰镇时间过长的西瓜,容易引起胃肠道不适。不建议饭后立即吃西瓜,饱腹状态下大量食用西瓜,容易导致消化不良,从而增加肠胃负担。不建议减肥人群把西瓜当正餐。西瓜的营养成分比较单一,除了少量蛋白质和纤维素,大部分都是糖分和水分,不利于减肥人群摄入营养。刘波/文

防晒服多长时间换新

影响防晒服性能的主要因素有:使用时长、使用环境温度、出汗浸湿情况、洗涤次数和日常穿着磨损等因素。

长期在太阳下暴晒、衣物穿着时反复折叠拉伸、汗热浸湿等条件作用,会逐渐使面料和防紫外线涂层受损,防紫外线性能减弱。洗涤过程会造成面料表面的防紫外线涂层出现脱落,导致面料的防紫外线性能降低。

作为消费者,很难在使用前对面料的防紫外线性能进行测试,但仍然可以通过肉眼观察来做个大致判断,在防晒服的面料出现褪色、松垮、透光和变形的情况下,消费者就应当考虑换新的防晒服了。

有研究表明,使用了3年时间的防晒服会100%失去防紫外线性能,这个时长可以作为更新防晒服的参考。新民/文



三招应对手机卡顿

智能手机让生活变得更方便,但当它反应变慢,从应用程序卡顿到视频无法加载,也会带来很多麻烦。某生活网站刊文,介绍了如何在不买新手机的情况下修复旧手机。

拒绝软件更新。当使用较旧的手机型号时,安装更新的软件并不能达到预期的效果。更新的软件通常是针对最新的硬件进行优化,这会使旧设备性能下降。因此,较旧的手机型号可以忽略这一步。

维护电池性能。随着时间的推移,老化的电池很难为设备提供足够的电力,导致手机用起来卡顿。避免这种情况最好的办法,是日常对电池的养护。避免在极端温度下充电,已

经充满电后就把数据线拔下。此外,可以使用手机的省电功能,并调整相应的设置来减少耗电量。

释放存储空间。市面上最新款的智能手机拥有更快的处理器、更多内存和更先进的功能,老款手机很难满足这些要求。简单来说,老手机与新开发的功能有些不相容。

尽管硬件受限,也有方法能延长旧手机的使用寿命。首先,调整设备性能设置,优先考虑速度而不是视觉效果。其次,定期清理不必要的文件、应用程序、图片和视频,以便释放存储空间。使用云存储服务 and 外置硬盘,可以腾出更多的空间。李洁/文

茶有时越喝越渴

茶能生津解渴,但经常有人感到越喝越渴,还有不少人表示,前面几杯很解渴,后面越喝越觉得口腔、喉咙干涩或锁紧,其原因大致有以下两点。

一是身体释放出需要补水的信号。茶水中的咖啡因随血液循环进入大脑后,会使中枢神经系统兴奋,加快新陈代谢,有些人受影响比较大,可能频繁小便,导致身体缺水,会感觉口渴。这种情况通常出现在平时不怎么喝茶的人身上。

二是茶多酚等成分引发“涩”感。茶水中的茶多酚等物质容易和口腔、喉咙中的蛋白质结合,形成一层不透水的“膜”,导致口腔和喉咙有很强的“皱缩感”,也就是我们通常

所说的“涩”,往往被人误认为口渴。有的茶制作工艺欠缺,或冲泡不当,喝起来就会发涩。

当感觉“茶越喝越渴”时,可以喝杯温开水,能很快消除“渴感”。此外,夏天可以试试“冷泡茶”,即用常温水或冰水泡茶。因为咖啡因和茶多酚等物质在常温水或冰水中溶解度较低,而氨基酸等鲜美物质的溶解度不受水温影响,所以冷泡茶汤鲜甜,不会让人越喝越渴。冷泡时,可根据茶壶的容积计算好放茶量,一般按每100毫升水配1克茶叶的比例来放茶,浸泡时间多在1小时以上。当然,也可以根据个人口味调节放茶量和浸泡时间。

于佳平/文

■ 消费指南 ■

挑新鲜鸡蛋有方法

炎热的夏季,鸡蛋容易变质,如果买到了不新鲜的鸡蛋,不仅不好吃,还会给身体健康带来隐患。那么,如何才能挑选到新鲜的鸡蛋呢?

在生活中,许多人在买回鸡蛋后,常会通过将鸡蛋放入盐水中的方法来辨别鸡蛋是否新鲜,如果鸡蛋横沉在水底说明是新鲜鸡蛋,如果鸡蛋浮在水面则说明是变质鸡蛋。但这种方法在购买鸡蛋时并不方便使用,在挑选鸡蛋时,可通过以下几种方法辨识鸡蛋是否新鲜。首先看蛋壳,新鲜鸡蛋的

蛋壳表面光洁,颜色鲜明,壳上附着一层白霜,无裂纹;陈蛋的蛋壳则比较光滑,颜色稍暗。其次看手感,新鲜鸡蛋拿在手中有“压手”的感觉,贮藏时间较长的鸡蛋分量较轻。另外,可把鸡蛋靠在耳边轻摇,有响声的是陈蛋。除此之外,选购鸡蛋时尽量选择清洁蛋。清洁蛋是指鲜鸡蛋经过检查、清洗、风干、分级后的蛋制品,其安全性相对高于散装鸡蛋。如果购买的是散装鸡蛋,最好尽快进行清洁处理,以预防可能存在的饮食安全隐患。一凡/文

短暂离开 不用关空调

空调实际上是一个热量的搬运工,将室内热量运送到室外。因此,路过运转中的空调室外机时,人们往往会感到一股热浪袭来,这是空调正在将室内的热量排到室外。空调整能,首先要保证房屋的密封性好。否则,运出去的热量可能又从门窗的缝隙回到室内,空调就不得不一直运转,将“溜进来”的热量重新搬出去,加大能耗。加强门窗、墙体的密封保温和使用遮光帘,可有效减少空调运行能耗。

开空调时,屋内尽量不要开大灯和电视。因为照明设施和电视等都会散发热量。

提高空调设定温度也能节能省电。有实验表明,最节能且舒适的温度在26℃、27℃左右。保持这个温度,并通过风量、出风角度等设置,可让空调营造出较高舒适度的环境,而且非常

省电。在温度不变的情况下,适当调高风量,在湿度较大时,使用除湿模式,都能让人感觉更凉爽。

睡觉前,建议使用睡眠模式或定时模式。睡眠模式的声音小,省电;后半夜气温下降,定时模式可防止受凉感冒。

需要提醒的是,家中要定期清洗空调滤网和换热器,这样不仅节能,还能保障健康。空调不用时一定要拔插头或关闭插座开关,因为只要插着插头,指示灯就一直亮着,空调就处在小幅耗电中。

如果有事需要短暂离开房间(1小时以内),最好不要关闭空调,因为空调启动时是最耗电的。离开房间前,可以将设定温度适当调高1~2度,这样既省电又能保持凉爽的环境。

浙电/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