

## ■ 饮食科学 ■

## 头发喜欢六种营养

**1. 维生素 D。**维生素 D 在人体系统中有强效的抗炎作用,这种维生素对支持毛囊的健康至关重要,缺乏维生素 D 会导致头发脱落或发丝变细。除了多晒太阳,还可以从一些食物中获取维生素 D。富含维生素 D 的食物包括多脂鱼(如鲑鱼、鳕鱼和沙丁鱼)、蘑菇、强化乳制品和鸡蛋等。

**2. 铁。**铁是血红蛋白的重要组成部分,血红蛋白是红细胞中的一种蛋白质,可以把氧

气从肺输送到身体组织,包括头发。铁的膳食来源包括豆类、菠菜、豆腐、肉和海鲜等。

**3. 维生素 B7。**这种维生素与角蛋白的生成有关,角蛋白是构成头发的一种蛋白质。补充维生素 B7 能改善头发质量。其食物来源包括牛肝、鸡蛋、鲑鱼、猪肉、牛肉、葵花籽和甘薯。需要提醒的是,在服用含有维生素 B7 的营养补充剂前需咨询医生的意见。

**4. 叶酸和维生素 B12。**这

两种 B 族维生素能协同支持毛囊的健康。两者都参与了核酸的产生,核酸这种大分子在构建蛋白质的过程中发挥作用,而蛋白质对头发生长很重要。叶酸存在于牛肝、大米和果蔬中。维生素 B12 可以从牛肝、蛤蜊、牡蛎、鲑鱼、金枪鱼、牛奶和酸奶等食物中获取。

**5. 锌。**锌能帮助身体代谢其他营养物质,包括支持头发健康的营养物质。缺乏这种矿物质会造成脱发。锌对甲状腺功

能也起到重要作用,而甲状腺功能不正常的人会出现脱发或头发变薄的现象。锌存在于牛肉、螃蟹、南瓜籽、奶酪和豆类中。人体更易吸收和利用动物性食物中的锌。

**6. 维生素 C。**维生素 C 帮助人体从食物中吸收铁来促进头发健康。因此,在补铁的同时也要服用维生素 C。新鲜果蔬,尤其是柿子椒、花椰菜、柑橘类水果、猕猴桃和草莓,是维生素 C 的丰富来源。 李洁/文

## ■ 妙招共享 ■

出游高峰  
如何避免被“杀熟”

**第一招:保护个人信息数据**

尽量不要让 App 获取到隐私数据,如地理位置、通讯录、相册等,可通过关闭定位许可、照片读取许可、通讯录读取许可等条件实现。如果想要购买机票,不妨换一个账号搜索,可以避免大数据通过此前的消费习惯进行判断。

**第二招:为 App 提供“假”信息**

所谓的“假信息”,就是类似于放“烟雾弹”。比如想买机票去北京,可以多搜一下去上海、西安等其他地方的机票,让大数据判定你并不是很想去北京,反而可能在最终购买时,获取到更高性价比的选择。

**第三招:频繁领取优惠券**

大数据对于价格敏感型用户更加“友好”,因为价格敏感型用户“哪里便宜去哪里”,平台需要竭力通过提供优惠争取这部分人群。基于此,用户不妨多领取优惠券,这样,大数据很可能会判定这个用户是“价格敏感者”,反而可能会提供更多的优惠。

西江/文

## 快速删除微信小程序

微信小程序大家都不陌生,每次使用后,小程序就会在微信首页的下拉页面保留显示。时间长了,使用过的小程序就会越积越多。对于其中一些不再使用的小程序,建议随时删除。

打开微信,在首页上方用手指向下滑屏,这时的页面会显示最近使用过的小程序,点击“更多”按钮,查看所有使用过的小程序。找到想要删除的小程序,按住小程序图标不动,拉到页面右下方的“删除”按钮上再松手,即可删除该小程序。

小雅/文

## ■ 居家备忘 ■

## 电蚊香用完要通风

俗话说:“秋后蚊子猛如虎。”立秋后,蚊子也多了起来。电蚊香因其使用方便、无烟无味而备受青睐。然而,电蚊香真的安全吗?使用时有哪些注意事项呢?

电蚊香,也就是电热液体蚊香器,主要通过发热作用挥发灭蚊药物,从而达到灭蚊驱蚊的目的,灭蚊药物的主要成分是拟除虫菊酯类的化学物质。拟除虫菊酯是一类毒性较低的有效驱蚊成分,主要通过攻击蚊子的神经系统来达到麻痹、灭杀的目的,在农药毒性分级中属于低毒或微毒级

别。所以,质量合格的电蚊香在正确使用的前提下,安全性是值得信赖的。购买或使用电蚊香要注重以下几点:

**注意室内通风。**很多人喜欢开电蚊香的时候紧闭门窗,认为这样能更好地灭蚊,殊不知,人体在这样的环境下会吸入更多的灭蚊药。如果短时间大量接触拟除虫菊酯,可能导致持续几小时的头晕、头痛、恶心。电蚊香使用时长最好不要超过 8 小时,一般在睡前 1~2 小时使用,之后关闭电蚊香,通过纱窗通风换气后,再进入卧室睡觉。

**注意产品质量。**在购买电蚊香时,一定要看生产资质,不购买没有生产许可或批准文号的产品。另外,要看是否合规,有无标注有效成分的名称、含量或浓度,有无标注低毒、刺激性,确保购买到合格产品。最好选用与电蚊香器同一厂家生产的电蚊香液,使得药物充分挥发。

**注意特殊人群。**孕妇、儿童、老人、慢性呼吸道疾病患者,要特别留意有无使用禁忌,尽量采用物理防护驱蚊。如使用电蚊香,应观察是否有不适感。 肖笛/文

## 电脑也需防潮除湿

家中的电脑一遇阴雨天,其运行速度会比平时慢很多,尤其是在打开程序时反应速度特别迟钝,但是到了天气晴朗的时候又“不治而愈”。不知道电脑到底是什么地方出了问题?

其实,这与电脑的软硬件都没有关系,完全是受外界环境的影响。由于电脑的机箱是一个相对封闭的空间,且都是由金属制成,如果它的温度总是低于室温就容易凝结水汽,像出汗一样,使得整个电脑的核心“泡”在这种水汽环绕的环境里。由于电脑的主板和其他板卡上布满了各种密集的导电路,那种不易察觉的水滴就可以使它们短路,十分危险,所以,给电脑防潮除湿是很重要的步骤。

怎样才能阴雨天保护好电脑呢?

方法很简单,根本不需要找专业



人士,只要自己动手就能解决。首先,最好的做法就是经常开机,利用电脑运转产生的高温驱散水汽,令其保持干燥。也可以将电脑放置在有空调的房间内,让其保持干燥。对于那些使用不频繁的电脑,用户应该打开机箱,在内壁用双面胶贴上几包食品袋里的干燥剂,然后及时地套上防尘罩,基本上就可以避开水汽的干扰了。

金陵/文

## 酸奶冷冻后 营养价值降低

酸奶营养丰富,它是以牛奶为原料,经过乳酸菌发酵后,乳糖变为乳酸,蛋白质凝固,游离氨基酸和肽增加,脂肪不同程度水解,从而形成独特的风味,营养价值更高。另外,酸奶比牛奶更容易消化吸收,还可刺激胃酸分泌。酸奶中的益生菌可抑制肠道腐败菌的生长繁殖,防止产生腐败胺类,对维护健康有重



要作用。

酸奶不但保留了牛奶的所有优点,而且经加工过程扬长避短,对乳糖不耐受人群也合适。但是,如果将酸奶冷冻,其蛋白质和其他营养成分会发生变性,营养便会遭受损失。

因此,建议不要将酸奶进行冷冻,冷藏后食用才更健康。 于康/文