

■ 饮食科学 ■

不想吃肉怎么补蛋白

经过一夏天的持续高温,人们往往会食欲不振,对大鱼大肉敬而远之,更倾向于吃清爽解暑的蔬菜。蔬菜的脂肪含量和热量相对低,还含有较多的膳食纤维,可以促进肠道蠕动,确实会让人吃后感觉清爽无负担。但伏天身体的消耗较大,需要保证蛋白质摄入充足。

如果吃不下肉类、海鲜等,就要增加以下4类食物的摄入量:1.杂豆。杂豆(包括绿豆、红豆、豌豆等)蛋白质含量为20%~30%。如果焖饭时加点杂豆,其中的赖氨酸与谷类中的蛋氨酸互补,能提高蛋白质的

利用率。2.大豆及豆制品。每100克大豆约含36克蛋白质。大豆被加工成豆腐等豆制品后,蛋白质消化率可从原先的60%提高到90%以上,非常值得推荐。3.蛋类。每100克鸡蛋约含13克蛋白质。鸡蛋的氨基酸组成与人体所需最接近,是物美价廉的优质蛋白质食物。吃不惯水煮蛋的人可以把鸡蛋做成鸡蛋羹。4.奶及奶制品。牛奶是优质蛋白质的良好来源,含量平均为3克/100毫升,且吸收利用率高。鲜奶可加工成酸奶、奶酪等多种奶制品,更易于消化吸收。

主食。如果平时以米饭为

主,建议在其中加点红小豆或绿豆,按照100克大米配30克杂豆的比例,口感较好。如果是吃面条,可以在卤或配菜中,加50克左右的豆腐丝、腐竹丝等。

凉菜。天热时,爽口的凉菜最受欢迎。可以选择皮蛋、花生、芝麻酱等富含蛋白质的食材做凉菜,比如皮蛋豆腐、毛豆花生拼盘、乾隆白菜等。需注意,芝麻酱脂肪含量较高,不宜吃太多,每餐10克左右为宜。

零食。两餐之间,可以选择富含蛋白质的零食补充体力。比如,卤豆干蛋白质含量约为16克/100克,每次建议食用50克;奶酪棒蛋白质含量约为5

克/根,每次建议食用1~2根;酸奶约为3克/100毫升,建议每天喝200毫升。

如果按照上述推荐,早餐一个鸡蛋(获得6.5克蛋白质)、200毫升牛奶(6克);午餐在米饭中加30克红小豆(6克)、凉菜用100克豆腐配1个皮蛋(16克);晚饭主食选面条,配50克豆腐丝(8克);零食吃1根奶酪棒(5克),总计47.5克蛋白质,再加上米饭、面条、馒头等主食中的蛋白质,完全能够满足一天的需求。不妨以此为参考,根据个人需要量和口味进行替换增减。

戴民慧/文

冰箱冷藏食物有讲究

很多人习惯将熟食放凉后再放冰箱,认为热的食物放冰箱会影响冰箱的使用寿命。专家提示,冰箱不是“保险箱”,更应关注正确的食物冷藏方法,避免引起食源性疾病。饭菜高温做好后在室温下放置,随着温度下降,细菌开始生长繁殖。4℃~60℃被称为食物的“危险温度区”,细菌在这个区间内会大量繁殖,应及时将食物放入冰箱,缩短食物处于“危险温度

区”的时间,减少细菌繁殖数量,进而延长食物存放时间。食物放冰箱要把握两个关键:趁热+密封。可以提前用保鲜盒或保鲜袋装好密封,在不低于60℃(感觉到烫但不会烫伤)之前,放进冰箱冷藏或冷冻保存。

有人认为冰箱温度越低越好,细菌繁殖速度也越慢。实际上,冰箱里的温度并不是越低越好,应该根据食材进行调整。如香蕉、菠萝等热带水果,习惯

热带气候,对低温(<5℃)较敏感,温度太低很容易冻伤,严重的甚至会内部软烂。一般来说,上层比下层温度高,冰箱门口处温度最高,靠近后壁处温度最低。开封的食品,如番茄酱、沙拉酱等适合放在冰箱门的搁物架上。直接入口的熟食、酸奶、甜点等适合放在上层靠门处。剩菜剩饭、豆制品等容易滋生细菌,更适宜在低温下储存,适合放在上层后壁处。各种蔬

菜、水果等适合放在下层靠门处,以免温度过低导致冻坏。

冰箱不是万能的,并不能防止细菌滋生,只能延缓滋生步伐。有一类耐冷细菌,它在冰箱冷藏室也能生存繁殖,最常见的就是单增李斯特菌。它在低至0℃的冷藏温度下也能缓慢生长。因此,日常生活中,要及时清理剩饭剩菜、过期食品,做好冰箱消毒。尽量买新鲜的食材,现吃现做。 王璐瑶/文

■ 居家备忘 ■

做好三件事
蚊子不进门

做好以下三件事,蚊子就不会进门了。

清理室内杂物、积水。杂物和积水等容易滋生蚊虫,因此,要注意清理室内的水瓶、花盆托盘、垃圾桶、废弃罐子等处的积水。清除杂物,通风透光,不给蚊虫提供栖息之地。

定期喷洒杀虫剂。喷洒时,用一条干净的毛巾罩住口鼻,对着蚊子和容易滋生蚊子的地方如墙角、衣柜、书桌、床下等空间喷洒,喷完后关上门。30分钟后打开门窗,通风半小时再进入房间。喷洒后要注意洗手。

养驱蚊花草。有些花草不但驱蚊效果好,而且经济实惠,对人体无害。如七里香、食虫草、逐蝇梅、驱蚊草、夜来香、茉莉花、薄荷等。 北青/文



两种窗帘 各有千秋

强烈的阳光不仅刺眼,高温和紫外线也会给室内环境和家具带来伤害。这时,遮阳窗帘便显得尤为重要。不同于普通窗帘,遮阳窗帘在材质、功能、设计等方面有其独特之处。

普通窗帘通常更注重美观,材料选择上更是多样化,如棉、麻、丝等天然纤维,它们在装饰居室的同时,也提供了基础的隐私保护。然而,在阻挡强烈阳光、隔热和防紫外线方面,普通窗帘的效果就相对有限了。

遮阳窗帘,顾名思义,是专门设计来遮挡阳光的。它们通常由特殊的遮阳面料制成,如涂有金属涂层的聚酯纤维,能有效反射阳光,降低热量传导,从而达到隔热的效果。遮阳窗帘的

隔热性能,有助于减少空调的使用,节省能源消耗,并且可以有效阻挡紫外线,保护室内家具不受损害。

在设计上,遮阳窗帘往往更实用,颜色和图案可能不如普通窗帘丰富,但它们在功能上却有显著的提升。遮阳窗帘需要紧贴窗户内侧安装,以便最大化地阻挡阳光。而普通窗帘则可以在窗户的内侧或外侧安装,甚至可以采用双层窗帘设计,既美观又实用。

总结来说,遮阳窗帘和普通窗帘各有千秋。遮阳窗帘为室内环境提供坚实的防护,而普通窗帘则增添了居室的色彩和氛围。对于追求生活品质的家庭来说,两者都是不可或缺的。

彪轶辰/文

如何给电动车充电

电动自行车

电动自行车充电时间要按照电池容量的大小来决定,一般控制在5~8小时。若充电时间过长,可能会导致充电器负荷过高、电气线路短路,电池内部线路老化、电池保护装置失效,从而引发火灾,甚至有爆炸的危险。

让电池同样出现火灾等安全隐患的,还有高温和高湿。高温环境中,电动自行车电池散热会受到影响,电池内部温度会过高。雨天受潮充电时,充电线老化更快,可能引起短路。

另外,电动自行车内普通电池使用年限为1.5年至2.5年,电池使用时间过长,内部线路容易短路引起自燃,

应定期更换。

电动汽车

电动汽车长时间行驶会导致电池温度较高,叠加的外界高温更是热上加热,此时如果停下来立即充电,不仅影响电动汽车的充电状态,造成电池寿命受损,还可能会造成车内线路老化、损坏,甚至车辆起火等情况。因此,长时间使用电动汽车后,最好将车开到车棚或阴凉通风的地方,让车辆静置一段时间至充分散热后再充电。

电动汽车充电时,车主尽量不要在车内停留,车内电器也最好不要使用,否则会影响充电速度,还会降低电池的使用寿命。 罗水元/文