

■ 饮食科学 ■

油炸食品用猪油比用植物油好

猪油是我国的传统美食，很多老一辈人对猪油的味道记忆犹新。有些人喜欢用猪油炸制食品，认为比用植物油更美味、更安全。这样的看法你觉得有道理吗？

专业人士表示，仅从加热安全性的角度来看，猪油的确比多数植物油稳定，产生的促炎物质也相对较少。所以，如果一定要吃油炸食物或对食物进行“过油”处理，用猪油比用玉米油等植物油相对要好一点。

专家解释说，猪油里有将近一半的单不饱和脂肪酸，主

要是油酸。此外，猪油本身含有40%至50%的饱和脂肪酸，主要是硬脂酸（具体含量会因为猪饲料的不同略有差异）。饱和脂肪酸的存在，对于烹调不溶性膳食纤维含量高的食材而言，是个很大的优点。因为不溶性膳食纤维主要是纤维素，而纤维素非常喜欢和饱和脂肪纠缠在一起。一旦有了饱和脂肪的滋润，高纤维的食材就会变得柔软顺口，比如梅干菜、竹笋、茭白、空心菜等，用猪油烹调口感往往会更好。传统烹调讲究“素菜用荤油，荤菜用素



油”，就有这个考虑。

另一方面，油脂的饱和脂肪含量越高，耐热性就越好。在持续高温烹炒或油炸的情况

下，大豆油等植物油颜色比较容易变深，同时会发生氧化聚合反应，从而产生多种促炎物质。而猪油、牛油等则相对稳定一些，在同样的温度下，油脂劣变的速度慢一些，产生的有害物质也相对较少。

此外，猪油等饱和脂肪含量略高一些，室温下呈现半固体的油脂状，油炸后会产生更为酥脆的口感，即便冷却下来，也不容易变软。因此，油炸食品，用猪油的确比用植物油相对要好些。

范志红/文

谨防晒伤

日晒伤，又称日光性皮炎或日晒红斑，是由过量紫外线照射皮肤后导致的皮肤急性光毒性反应，表现为红斑水疱及色素沉着，伴有疼痛、瘙痒症状。

避免长时间日晒，户外活动时选择在阴凉处。户外运动训练时，使用宽檐帽和长袖衣物来保护和遮盖身体。使用防晒霜是最常见的防晒形式，可根据不同的皮肤类型选择相应的防晒霜。皮肤开始感受到灼热或刺痛感时，应立即避免日晒，回到室内或阴凉处。

赵志勇/文

骑行安全知识要知晓

骑行作为一种绿色健康的出行方式，越来越受到人们的喜爱。然而，骑行中的安全隐患却不容忽视。尤其是当家长带着孩子共同骑行时，更需加倍小心，确保安全。

要严格遵守交通规则。根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》规定，驾驶自行车须年满12周岁，驾驶电动自行车须年满16周岁。家长切勿因孩子喜欢或希望培养运动爱好，就忽视年龄限制，让孩子过早地接触骑行。

骑行前要做好充分准备。检查自行车各部件是否完好，如刹车、轮胎等，确保性能良好。同时，佩戴安全头盔、穿着骑行服、戴好手套等防护装备，这些装备能在关键时刻保护骑行者的生命安全。

骑行时要保持警惕，注意路况。尽量在有非机动车道的道路上骑行，若道路未设非机动车道，则应靠道路右侧行驶。避免在机动车道上与汽车争道抢行，以免发生意外。同时，要遵守交通信号指示，红

灯停、绿灯行，确保安全后再通行。

此外，骑行速度也是影响安全的重要因素。家长在带孩子骑行时，应控制好车速，避免竞速或追逐等行为。

最后，家长要尽到监护责任。在骑行过程中，要时刻关注孩子的动态，确保其在视线范围内。一旦发现孩子出现危险情况，要立即采取措施进行保护。同时，也要教育孩子树立安全意识，遵守交通规则，学会自我保护。

狄慧/文

■ 居家备忘 ■

雨后注意驱蚊防蚊

雨后空气潮湿，蚊虫也更加活跃。专业人士提示，日常防蚊虫，要做好几方面。

家中的垃圾桶、卫生间要注意清理，保持干燥卫生，同时，家中种植的花草、水生植物要勤换水，防止滋生蚊虫。

去蚊虫多的地方最好穿长裤长袖，减少皮肤暴露。对于皮肤暴露的地方，要采取避蚊措施，喷洒驱蚊液。将驱蚊液喷洒在皮肤上，特别是头部、颈部、耳后也要照顾到，避免喷入眼睛，也可以喷洒在衣服上。对于婴幼儿来说，尽量采用物理方法防蚊，要谨慎使用驱蚊产品，或者使用刺激性小的婴幼儿专用驱蚊产品。

被蚊虫叮咬后，切勿反复抓挠，更不要将皮肤抓破，以免引起感染或过敏性皮炎。如果实在太痒，可以局部掐一掐，也不要抓挠。另外，可以通过局部降温 and 冷敷缓解瘙痒。还可以使用肥皂或盐水清洗止痒，也可以使用炉甘石擦剂。成人可以使用清凉油、风油精等消炎止痒。如果被咬的局部出现红肿、发热、渗液等情况，要及时就医。

庄媛/文

■ 消费指南 ■

如何挑选冬瓜

不同品种的冬瓜在口感、颜色和烹饪方式上有所不同：

黑皮冬瓜外皮呈深绿色，体积较大，肉质厚实，口感较脆爽，适合炒菜、炖汤、涮火锅吃。

白皮冬瓜外皮青绿色，表面常带有一层厚厚的白色蜡粉，体积略小，皮厚肉薄，瓜肉适合炒菜、涮火锅，但不适合炖汤，时间一长容易炖烂。

青皮冬瓜果皮呈浅绿色，果肉细嫩，口感爽滑，适合炒、煮或煲汤。

消费者挑选冬瓜时要注意，好的冬瓜外形匀称、没有斑点，瓜瓢少、肉质厚实；对于体型较小的白皮和青皮冬瓜，可以用手掂一掂，分量重的冬瓜肉厚瓢少水分足，品质也相对较好；对于体型较大的黑皮冬瓜，多数人是购买切片瓜，但因为食材易变质，切开的冬瓜没了外皮保护，应用保鲜袋包好



放入冰箱冷藏，但最多存放2~3天就要吃完，以免变质。

如果天气不是特别热，同时冰箱里的空间恰巧比较紧张，可以用干净的厨房纸巾把冬瓜切口处的黏液吸干，在切面上涂点白酒杀菌，再用保鲜膜包好后切面朝下倒扣起来，放到阴凉通风处，如此保存一周左右依旧新鲜。

阎敏/文

晒被要掌握正确方法

晒晒被子，不仅能杀菌，抑制螨虫繁殖，还能让被子蓬松柔软，恢复保暖性。但是，晒被子要掌握正确的方法。

时间要选好。不要在清晨和黄昏晒被子，这些时间段空气湿度高，被子可能会越晒越湿。晾晒时间建议在10时至14时，这个时间紫外线较充足。晒完后及时收回去，但不要马上包装起来，以免产生潮气，可将被子晾凉后再收纳。

晾晒时可适当拍打被子。拍打被子的目的，一个是让被子更加蓬松，提

高保暖性，另外就是去除被子当中的灰尘和螨虫尸体及排泄物，彻底排除过敏源。

晾晒频次建议每周一次。久存不用或新购被褥，用前要进行晾晒，保证被子干燥卫生。正在使用的被褥，建议每周晾晒一次即可。

被子接触身体那面向阳光。一来保护被面材质，二来被里接触人体更多，直接晒到阳光可起到较好的晾晒效果。

刘瑛/文

图说
核心价值观

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