

## ■ 饮食科学 ■

## 换个方法吃秋果

## ■ 妙招共享 ■

## 巧用大米清洗保温杯

秋天水果大量上市,除了生吃,水果还有很多吃法,能在满足味蕾的同时,带来意想不到的健康益处。

**蒸制。**蒸制能保留水果的温润之性,有助于在秋季润肺润燥。特别是对于那些脾胃虚寒、容易腹泻的人来说,蒸制后的水果更加温和,不易刺激肠胃。苹果和梨都适合蒸着吃,但建议上锅前不要削皮,蒸的时间不宜太长,否则会导致营养大量流失。

**泡茶。**柚子、柠檬富含维生素C和抗氧化物质,是制作水果茶的上佳选择。柚子茶和柠檬茶口感清新,秋天饮用有助于生津止渴、提神醒脑,如果适

当加点蜂蜜,还可滋润喉咙,缓解秋燥带来的不适。

**晒干。**深秋气候干燥,是制作果干的好时节。大家可以把吃不完的山楂、柿子等应季水果晒成果干,以便长时间保存。果干不仅厚实甜爽,营养也不错,虽然维生素C有损失,但果胶、矿物质和膳食纤维含量依然丰富,作为零食是不错的选择。果干还便于携带,是户外活动的好搭档。

**做酱。**与晒干一样,将水果熬煮成酱,会破坏其中的维生素C,但果胶、矿物质、膳食纤维和类黄酮等抗氧化成分得以保存。在做面包、甜点等需要加糖的美食时,可以用果酱来



代替糖,其甜香与果味能增添别样的风味。

**煮粥。**将水果与大米或小米一起煮成粥,口感香甜,营养丰富。水果粥中的膳食纤维等,有助于促进肠胃蠕动,改善消化功能。做熟后,水果中的单宁等抗营养因素有所下降,细胞

壁软化,对肠道的刺激作用会减小。对于消化不良、食欲不振的人来说,将水果煮成粥是非常温和、易消化的吃法。

**烤制。**把水果放在烤箱中烤制,口感香甜软糯,别有一番风味。烤制过程中,水果中的糖分得到浓缩,香味更加浓郁。也可以用微波炉进行高火短时烤制,这样维生素C流失相对小些。

**熬汤。**苹果、梨、桃等水果比较耐煮,再加上维生素C含量比较低,每百克含量只有几毫克,用其熬汤不用在意维生素C的损失。煮后的水果如果太酸,可以适当加点蜂蜜,或在熬制时搭配红枣、枸杞等食材,让味道更加清甜。 石海丹/文

天气转冷,保温杯让人们能随时享受温热的饮品。但保温杯经长时间使用后,杯底和内壁会附着顽固的污渍,其狭小的杯口和较深的杯体,使得清洗变得格外棘手。在此,分享一个清洗小窍门。

传统的清洗方法,如使用刷子、海绵等工具,往往难以彻底清洁杯底和缝隙中的污垢。而大米这种清洁利器,却能轻松解决这一难题。大米颗粒硬度适中,不会刮花杯壁,在摇晃的过程中,能有效蹭掉杯壁上的顽固污渍。

**操作方法:**准备一小把大米和适量清水,将它们倒入保温杯中,盖好杯盖后,上下左右用力摇晃3~4分钟后,保温杯内壁和杯底上附着的茶垢、咖啡渍等顽固污渍便被清除了。

小卡/文



## ■ 居家备忘 ■

## 百纳箱能装又好拿

日常生活中,常面临物品杂乱无章、空间不足的问题。百纳箱作为一种实用的收纳工具,以其出色的多功能性和实用性,成为现代家居生活中的必备之物。

目前市面上的百纳箱,以棉麻布和牛津布材质为主。与一般收纳箱相比,百纳箱为双开口,放在高处可从正面取放,低处可从顶部取放,便捷实用;

闲置时可折叠放入空隙中,节省衣柜空间。百纳箱的具体用途有:

**1.衣物收纳。**存放季节性的衣物、被褥、床上用品等。将衣物分类整理后放入百纳箱中,可以保持衣柜的整洁有序,也方便寻找和取用。

**2.玩具收纳。**对于有小孩子的家庭来说,玩具往往是容易杂乱无章的物品之一。百

纳箱可以成为孩子们玩具的“家”,将玩具分类收纳后,不仅可以让孩子更加整洁,还可以培养孩子的整理习惯。

**3.书籍和文件收纳。**存放书籍、文件、杂志等。将它们整齐地摆放在百纳箱中,可以保护书籍和文件不受损坏,也方便查找和阅读。

**4.杂物收纳。**将鞋、包、帽子、围巾等物品放入百纳箱中,

可以让房间更加整洁,也方便日常使用。

选百纳箱要注意两点:1.一定要先测量空间尺寸后再按尺寸购买,如衣柜里格子长85厘米、深55厘米、高45厘米,这样的空间里能竖着放两个66升的百纳箱。2.材质尽量选棉麻的,更具有透气性。天窗位置最好是纱网而不是塑料布。

叶子/文

## 喝牛奶能解辣

吃了辣椒,舌头刺痛,额头冒汗,怎么办?研究人员发现了能迅速压制灼烧感的物质——牛奶。

辣椒素接触到口腔黏膜时会引起灼烧感,而且,辣椒素会附着在嘴里的受体上。牛奶中有一种蛋白质能取代辣椒素附在舌头的受体上。牛奶、酸奶

等乳制品中的蛋白质,也能取代黏性辣椒素,进而消除口中的灼烧感。

另外,富含碳水化合物的食物可以消除辣椒带来的灼烧感。碳水化合物也能取代受体上的辣椒素,只是解辣效果没有牛奶明显。

文莉/文

## 这样洗T恤不变形

T恤洗过几次后,易领口变大、外形松垮。专业人士介绍,洗T恤时,水温过高和浸泡过久,易致T恤变形。洗衣机洗T恤,易因拉伸、拧绞等原因变形。手洗T恤时,揉搓力度不要太大。

晾晒时,应将衣架从T恤下摆放入,从领口处穿出。还可以将T恤对折,搭在衣架上晾晒。如T恤领口、袖口已变形,可用热水多烫几遍,然后晾干,再用电熨斗熨平,能补救领口、袖口变形的问题。

胡志伟/文

## 老人听力减退 说话有窍门

老年性渐进性的听力减退,在老年病中称为老年性耳聋,多属神经性耳聋,主要丧失的是对高频声音的听觉。也就是当人大声对耳聋老人说话时,反而听不清,小点声说,用低频的声音,反而听得清楚。

说话前,先引起老人的注意。先轻拍一下对方或者比划一下手势,以引起对方的注意,这样,老人就会知道你要和他讲话,并且集中注意力去听。尽量选择无噪音、安静的环境中与老人交流,让说话的声音更集中。

和老人说话要有耐心,老人说话容易重复,但是一定要有足够的耐心等老人把话说完,谈话开始后不要打

断老人说话。

说话时要面向老人,不要东张西望,以便相互看到对方的面部表情,以增强沟通效果,及时用点头、微笑向老人反馈自己的交流感受。

如果老人听不懂,请换一个同义词,切记不要“重复一个句子”,要把问题说得简单明了。

交谈中,老人的情绪如果出现波动,不要在原话题上继续劝说老人。注意动作,先轻拍对方的肩膀或抓住对方的手,稳定其情绪,然后迅速转移话题。避免有心脑血管等疾病的老人因情绪激动而引起疾病复发。

李慧/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的家园

我爱我的家

张明 张明作

中国网络电视台