

■ 饮食科学 ■

四道“壮骨菜”要常吃

随着年龄的增长,老年人的骨骼健康状况日益凸显,建议常吃以下几道“壮骨菜”。

芝麻酱拌苋菜。很多绿叶菜同时富含钙和镁,绿苋菜就是典型的代表。其钙含量高达187毫克/100克,在蔬菜中遥遥领先;镁含量为119毫克/100克,远高于香蕉的43毫克/100克。除了镁,绿苋菜还富含能促进钙吸收的维生素C和维生素K。芝麻酱是特别好的补钙食品,一勺芝麻酱(约20克),含钙量为160毫克左右,可达成成年人每日钙推荐摄入量的20%。此外,芝麻酱还富含单不饱和脂肪酸、镁、钾等矿物质,以及多种B族维生素和维生素E,堪称调味品中的“营养宝库”。因此,绿苋菜和芝麻

酱搭配,能强强联合,既补钙又补镁。需要提醒的是,绿苋菜富含影响钙吸收的草酸,所以凉拌前需要沸水焯1分钟。

紫菜虾皮豆腐汤。豆腐是大家熟知的高钙食物,吃200克北豆腐,就可以满足成人一日钙推荐摄入量的1/3。虾皮钙含量高达991毫克/100克,用其替代盐,能有效增加钙摄入量。紫菜被称为“镁元素的宝库”,并且有提鲜的效果。虾皮和紫菜入汤,一般不需要久煮,临出锅前冲烫一下即可激发出它们的鲜味。需要注意的是,虾皮的钠含量很高,大半勺(约8克)就相当于1克盐,所以,做汤时不要放太多。此外,由大豆加工而成的各种豆制品,钙含量也很高,例如豆干、干张、豆



腐皮、豆腐丝等,可以用来替代豆腐做汤。

虾仁榛子炒芹菜。作为植物的种子,坚果类整体营养素密度都比较高,尤其富含钾、钙、镁等矿物质。其中,榛子钙含量高达815毫克/100克,镁含量为502毫克/100克,是钙镁同补的高手。虾仁和芹菜也含有一定量的钙和镁,虾仁还富含优质蛋白质,芹菜膳食纤维含量较高。三者搭配,不但能强强联合,补充钙和镁,还实现

了营养互补。芹菜清香,榛子香脆,虾仁软嫩,口感层次丰富,有助于激发食欲。榛子不宜炒太久,否则会产生有害物质。

炼乳芸豆。无论是黄豆、黑豆等大豆类,还是红豆、绿豆、芸豆等淀粉豆类,都是钙和镁的好来源。其中,带皮芸豆尤为突出,钙含量可达349毫克/100克,镁含量为197毫克/100克。若加上牛奶浓缩而成的炼乳,更有助于补充钙和镁。这道菜碳水化合物含量高,应该作为主食食用,替代一部分精白米面。烹调之前,先将芸豆放在冷藏室浸泡4~12小时,有助于缩短炖煮时间,提升口感。首选不加糖的淡炼乳,甜炼乳加了糖,虽然提升了口感,但拉低了营养价值。

宋新/文

大雾天气如何正确使用雾灯

进入冬季,大雾天气开始多发,雾天能见度差,给行车安全带来一定的风险。雾灯作为雨雾天气提供照明和安全警示的灯具,对行车安全的作用不可小觑。

一、雾天行驶你还在乱用这些灯吗?

误区一:雾天开远光灯。

雾天绝对不能开远光灯!

因为远光灯射出的光线会被雾气漫反射,在车前形成白茫茫一片,严重影响驾驶员的视线。

误区二:雾天开危险警报闪光灯。

有的驾驶员认为危险警报闪光灯十分“显眼”,所以用危险警报闪光灯代替雾灯。但实际上,危险警报闪光灯在雾天的穿透力远不如雾灯。

二、为何雾天开启雾灯?

雾灯具有辅助照明和提示作用。雾灯亮度高、穿透性强,不会因雾气而产生漫反射。因此,在雾天等低能见度的天气条件下,雾灯可以提高驾驶员自身与周围交通参与者的可见度,起到辅助照明的作用。

三、如何使用雾灯?

雾灯分为前雾灯和后雾

灯,前雾灯一般为明亮的黄色,可提供高亮度散射光源,穿透力强,可以穿透浓雾,兼具照明和提醒对面车辆、行人的作用。后雾灯是发光强度比尾灯更大的红色信号灯,为的是让后方车辆和其他交通参与者容易发现。前后雾灯一般同时开启。

安庆/文

■ 消费指南 ■

网购慎开“先用后付”

不少消费者反映,最近,不知不觉中开通了电商平台的“先用后付”,没留神就“0元”拍下了商品。在点击确认收货按钮后,收到突如其来的扣款通知,才惊觉这项功能。

以某电商平台为例,在购物车结算页面下拉选项中,有一个已经被自动勾选的“先用后付”功能。消费者不需要额外确认或输入密码,就可以下单。如不想使用此功能,关闭通道非常难找。常是通过搜索、求助客服等,才能找到。如果存在未完成的订单,暂时是不可关闭这项功能的。只能等待全部订单收货或售后结束,且在此期间不再下新单,才能关闭。

由于开通此项功能后,购物就跳过了输入支付密码的过程,点一两下就下单成功,很容易“误点”操作后造成困扰。特别是“先用后付”捆绑“免密支付”,风险更大。对此,消保委建议消费者最好不要开通此功能。建议相关平台开通这类功能时,采用醒目提示。使用过程中,增强对“误点”操作的再确认提示和售后安排,解决消费者误操作带来的退货、退款举证困难。

苏消/文

微信“扫一扫”实用功能多

除了扫码付款、添加好友,微信“扫一扫”还有不少实用功能。

识别商品。打开微信,点击页面右上方的“+”按钮,然后点击下拉菜单中的“扫一扫”按钮。将扫描窗口对准某商品,即可获得关于此商品的信息。

识别动植物。碰到不认识的动植物,打开微信“扫一扫”,对准扫描就会

显示结果。点击识物结果,还可以看到关于该动植物的相关资讯。

自动翻译。若有看不懂的外文,可打开微信“扫一扫”,点击页面下方的“翻译”按钮,将手机镜头对准需要翻译的外文拍照,就能翻译成中文。点击“保存”按钮,还可将翻译后的中文文本以图片的形式保存在手机中。

刘霞/文

购买保温杯 材质要选对

很多人习惯外出时用保温杯饮水。如今,市面上的保温杯种类很多,如何才能选出安全性高的保温杯?

制作保温杯的材料有不锈钢、玻璃、陶瓷等。不锈钢材质的保温杯相对安全,因为它们一般经过除锈、钝化等多道工序,可以避免产生有害物质。不锈钢材料主要有201、304和316这三种。

201不锈钢的主要成分是铬、锰、镍,耐腐蚀性相对较差。这种不锈钢即使经过抛光颜色也偏黑,被广泛应用于对材质要求不高的装饰领域。

304不锈钢的主要成分是铬、镍,有良好的耐蚀性和耐热性。这种不锈钢一般用于制作餐具、家具、医疗器材等。

316不锈钢在304不锈钢的基础上添加了金属钼,抗腐蚀性更强。它主要被应用于食品工业、钟表饰品、制药



行业、航天、医疗器材等领域。

304和316不锈钢都属于食品级不锈钢,可以作为制造保温杯的材料。在选购保温杯时,建议消费者选择标注304、316或“食品接触用不锈钢”字样的杯子。这类杯子的安全性更有保障。

另外,还要注意的,保温杯不宜装以下液体:

一是酸性饮料。橙汁、可乐等酸性饮料容易与不锈钢发生化学反应,导致有害物质析出。这可能会对保温杯的内壁造成损伤,也可能导致保温杯的密封性能下降,影响保温效果。

二是茶水。茶水在高温和恒温的条件下容易发酵,进而导致水体中有害物质增多。

三是中药汤。中药汤成分复杂,容易与保温杯发生化学反应,影响药效,甚至产生有害物质。

张兰/文



林红 红明设计

中国网络电视台
中国网络电视台