

■ 饮食科学 ■

大豆和肉是好搭档

提到肉类的搭档,多数人想到蔬菜、菌类等。很少有人知道,肉类还有一类绝佳搭档——大豆及其制品。

大豆及其制品、肉类的共同点是富含优质蛋白质,不同点在于,肉类富含有利于人体吸收利用的血红素铁,但胆固醇、饱和脂肪含量较高,烹调后口感味道好,很容易吃过量,导致肥胖、心血管疾病、糖尿病等患病风险升高;大豆及其制品富含大豆固醇、大豆异黄酮、大豆低聚糖等生物活性物质以及钙、镁等微量元素,常吃有助于降低胆固醇水平,预防心血管疾病,但很多人感觉其寡淡无味,摄入量往往不足。烹调时,将大豆及其制品搭配肉类,不仅更美味,还能实现少肉多豆、

营养互补,降低多种疾病的风险,尤其适用于肥胖、患有慢性病的人群。

做丸子。如果用豆腐替代其中的一半肥肉,既能保持丸子的柔软度,还可大大降低脂肪含量,增加营养价值。具体做法为:提前把豆腐弄碎,肉馅尽量剁细一些,混合后加入自己喜欢的调料,搅拌均匀,团成丸子状,放入沸水中煮熟即可。注意,豆腐要用水分低、硬度大一些的,不要用含水多的南豆腐或内酯豆腐。

炖菜。炖菜时,将部分五花肉、牛腩等脂肪含量高的肉类换成豆制品,既能补充优质蛋白质,还能减少脂肪摄入量。可以选择豆腐干、腐竹、干张等,也可以选择冻豆腐,这种豆腐

在冷冻解冻后形成了疏松多孔结构,能更好地吸收汤汁。炖菜时可以先把肉炖到半熟,再加入豆制品一起炖,其他配菜根据质地选择合适的时候加入即可,小火慢炖,大火收汁,这样豆香、肉香都有了,非常美味。尽量不要选油豆腐、炸腐竹,以免摄入过多脂肪。

炒菜。肉可以切成片、丝或丁,炒之前先加淀粉进行上浆处理,既增加口感,又能减少营养素丢失;豆制品同样可以切丝或丁,如干张丝、素鸡丁、香干丝;先炒肉,再加豆制品,最后放入青椒等蔬菜并急火快炒,以减少维生素C的损失,出锅前加少许盐调味即可。

做凉菜。食欲不佳时,可以用豆制品和肉类拌凉菜,既不

会太油腻,还能补充优质蛋白质、钙、铁等营养素。以芹菜、腐竹拌鸡丝为例,做法为:将鸡胸肉煮熟、撕成细丝;腐竹提前泡发、煮熟;芹菜切段、焯熟;把三种食材混合,加入调味料拌匀即可。芹菜中含较多钠,因此要少放点盐,还可以撒上熟芝麻、花生,以增加香味和营养。

蒸菜。蒸菜时如果只有肉,就显得口感单一,营养不全,要是加上豆制品、蔬菜等一起蒸,不仅口感丰富,营养也更全面。以肉末蒸豆腐为例,具体做法为:将豆腐切片装在盘子里,然后把纯瘦肉末放在豆腐上,撒一层甜椒粒,蒸10分钟左右,浇上蒸鱼豉油,撒上葱花、花椒粉等,浇上少许热油即可。

刘萍萍/文

燃气使用安全小常识

冬季,家中通常门窗紧闭,容易引起燃气安全事故。下面,一起来聊聊燃气安全。

要定期检查。定期检查连接燃气具的位置,比如软管是否脱落老化、漏气、磨损。若发现问题,及时联系燃气公司或专业人员进行更换。

用气不离人。在使用气时不要离人,厨房禁用第二气源。使用完毕后,要关好灶具开关、灶前阀。若长时间外出,还需关闭表前阀。

保证管道通畅。有居民为了方便,会在燃气管道上缠绕电线或悬挂物品。这是不可取的,同时也不要包裹燃气表、热水器等燃气设施及附属管道。

远离易燃易爆物品。不要在燃气表、燃气灶、热水器等燃气设施的周围堆放废纸、塑料制品、干柴、汽油、竹篮等易燃易爆物品和杂物。

要注意安全标识。在停放车辆或其他大型设备、设施时,要注意与燃气管道、调压箱等设施保持安全距离,注意架空管道限高标识,不得强行通过。

不得损毁设施。不得擅自拆除、移动燃气设施。不得移动、覆盖、涂改燃气设施的安全警示标志。相关部门要经常检查,发现问题,要及时纠正。

人民/文

手机绑定银行卡后 打开俩开关

现在大家的手机基本都绑定了银行卡,以方便支付。但是为了资金安全,下面两个开关,一定要打开。

在手机桌面点击“短信”按钮,接着点击屏幕右上方的“...”,然后选择“设置”,再将页面中的“恶意网址识别”和“验证码安全保护”开关打开即可。为什么要打开这两个开关

呢?

首先,之所以要打开“恶意网址识别”开关,是因为有时一些人会误点带有网址链接的短信,一旦点击之后,就可能会自动跳转到恶意网站中,从而导致个人账户和密码信息被泄露。打开这个开关之后,手机就会自动识别不安全的网站,并且进行拦截和提醒。

其次,打开“验证码安全保护”开关,是为了防止手机中的一些第三方应用读取和使用验证码,比如转账时的验证码,或者登录账号时的验证码,一旦这些验证码被读取了,同样也会导致个人信息被泄露,甚至还有可能导致账户资金受损。打开这个开关后,就可以禁止第三方应用读取和使用验证码



信息,从而有效保护账户资金安全。

小博/文



燕赵老年报广告部

■ 消费指南 ■

老人选鞋三字诀

随着年龄的增长,老人的足关节会发生退变,平衡功能和协调性容易减退,受伤、跌倒等风险大大增加,因此,选择一双合适的鞋子尤为重要。建议老人选鞋时,遵循以下“三字诀”。

翘:行走更加轻松。“翘”考量鞋子的轻便性。鞋头稍微翘起能减轻脚趾部位的压力,帮老人更轻松迈开步伐,避免因负担过重导致不适。老人选鞋时应先看外观,选择鞋头翘起的款式。

弯:正确引导压力。“弯”考量鞋的压力分配情况。老人行走时,中段鞋

底要具备一定的刚性与稳定性,这样能有效引导行走时产生的压力,避免因足底筋膜承受力过度引发足底筋膜炎等。老人可通过按压和弯曲鞋底中段,选出不易扭转的中段鞋底。

踩:降低跌倒风险。“踩”考量后跟硬度和支撑性。老人鞋不是越软越好,后跟有一定硬度可有效支撑脚跟,增强步伐的稳定性,有助于降低脚踝扭伤和跌倒风险。因此,老人选鞋时要踩一踩,看后跟硬度是否合适。

韩利华/文

“红心”甘蔗千万别吃

甘蔗口感清甜,且有清热解毒、生津止渴的功效,深受人们喜爱。

当下正是甘蔗上市的季节,大家在品尝这份甘甜的同时,也需要多加注意,因为一旦大意,甘蔗就可能变成致命的“毒药”,因吃甘蔗中毒进医院的事件也时有发生。

甘蔗的含糖量比较高、水分含量十分充足,虽其果皮坚硬,但它在收获时往往存在切口,果肉会暴露出来,易受储存条件和运输环境的影响,存在被霉菌污染的风险。在能够使甘蔗霉变的霉菌之中,节菱孢霉菌堪称最危险的“杀手”,这种霉菌在生长繁殖过程中会产生一种剧毒的毒素—3-硝基丙酸。这是一种强烈的嗜神经毒素,中毒后最初表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛,随后可出现头晕、头痛、抽搐等

症状,严重者可发生脑缺血坏死、呼吸衰竭甚至死亡,部分中毒患者可能出现语言、运动障碍等。

此外,甘蔗一旦被霉菌侵袭,它的每一个部位都已经被“污染”,千万不要因为肉眼看不到就去掉红色的部分继续吃。

如何分辨甘蔗是否变质?

如发现甘蔗有质软、变色、酒味、长毛、内部变红等现象,都不可食用。此外,买来的甘蔗建议当天吃完,不要放到次日或第三天再吃。

1.甘蔗含糖量较高,性寒、脾胃虚寒、糖尿病患者和血糖偏高的人群不宜食用,普通人群也不宜过量食用。

2.儿童如不会吐蔗渣,吃甘蔗时易呛到喉咙,有一定的风险,食用时一定要小心。

人民/文