

## ■ 饮食科学 ■

## 根茎类食物各有特长

## ■ 居家备忘 ■

根部是植物储存能量最多的部位,尤其是根茎类食物,营养丰富,很适合作为“补冬”。不同的根茎类食物各有营养特长,下面为大家介绍常见的几种。

**山药富含黏液蛋白。**山药特有的黏液蛋白能够滋养胃黏膜,对维持胃肠道健康有益,黏液蛋白还有助于降血糖,很适合糖尿病患者食用;山药中的淀粉酶、多酚氧化酶等成分,也有利于强健脾胃,促进消化;山药含抗氧化剂和植物化合物,如多酚、皂苷,尤其是维生素E含量达0.24微克/100克,是根茎类食物中的佼佼者,有助于减少炎症,提高免疫力。山药吃法很多,可以炖汤、炒菜、蒸制、煮粥,或做成山药糕、山药泥等

甜品。

**萝卜富含芥子油苷。**芥子油苷又叫硫代葡萄糖苷,研究表明,芥子油苷降解成异硫氰酸盐,有助于预防和抑制肿瘤、抗氧化、抗菌、调节免疫等。白萝卜生吃促消化,如果做成醋泡萝卜,开胃效果更好;熟吃能补气顺气,尤其适合与羊肉等进补食材一起炖,能去油腻、助消化。

**莲藕富含维生素C。**莲藕维生素C含量较高,达19毫克/100克,在根茎类食物中非常突出,有助于抗氧化、提高免疫力。莲藕吃法很多,比如炒、炖、凉拌等,如果吃凉拌莲藕容易胃不舒服,建议选择炖、蒸等方法,比如排骨炖藕,也可将其



与冰糖、红枣一起煮成甜汤。需要注意的是,莲藕热量不算低,150克相当于半碗米饭,高血糖、减肥人群不宜吃太多,同时要减少米饭等主食的摄入量。

**土豆钾含量高。**土豆钾含量达347毫克/100克,比香蕉(256毫克/100克)还多。钾是维持人体正常运转的关键营养素之一,缺钾往往会导致倦怠无力。高血压、糖尿病、骨质疏松

患者以及口味比较重的人,通常需要注意保证钾的摄入量,可以适当用土豆替代部分主食。土豆的烹饪方式多样,如烤、煮、炒、炸等。相较而言,水煮和蒸制更健康,因为营养流失少、热量低、升糖速度慢。

**芋头升糖慢。**芋头软糯香甜,但升糖指数并不高,属于低升糖指数食物,比白米饭、馒头、红薯等常见主食都低。此外,芋头还含有丰富的抗氧化成分,如多酚类化合物,能够抵抗自由基,减缓细胞老化过程,对预防心血管疾病也有一定的帮助。在烹饪方式上,建议多蒸煮,避免油炸或加入过多的糖,以减少额外热量的摄入。

胡晓岚/文

## 加湿器不宜长时间开

加湿器中的水应该至少一天换一次,家里有老人或婴幼儿,最好使用凉开水或纯净水。无论是醋、板蓝根、精油、香水、杀菌剂还是花露水等,都不建议放入加湿器使用。因为药物或精油等被吸入肺部,容易导致鼻炎或哮喘。

加湿器持续使用时间不宜过长。当室内温度在18℃~20℃时,湿度应在30%~40%;温度在23℃~25℃时,湿度应控制在40%~50%。只有对痰多和支气管扩张病症的病人,才需要经常开加湿器,适当加大空气湿度。

加湿器最好放置在1米左右高的稳定平面上,尽量远离热源、腐蚀物、电器和家具等,还要避免阳光直射。

高花兰/文

用干发帽  
别超5分钟

建议洗头之后,干发帽最多用5分钟。这是因为,此时头皮表面潮湿,包起干发帽后,更是营造了潮湿又密闭的环境,会增加头皮的出油量,导致发根扁塌,使得掉发量增加。干发帽的使用应和普通浴巾一样,擦干头发上的水分即可,不要一直闷着。

大河/文

## 安全过冬 重在细节

**起床别太猛。**冬夜,老人突然下地去厕所,膀胱迅速排空,加上受到外界寒冷的刺激,极易引起大脑短暂性供血不足,导致排尿性晕厥。老人醒来后,应先穿好保暖衣物,然后在床上坐半分钟,再双腿下垂靠床沿坐半分钟,最后养神几分钟再下床活动。切勿猛然坐起、下床。

在冬天,晨起几分钟可谓心脑血管脆弱人群的“高危时刻”。如果睡醒就起床,身体从长时间的休息状态,突然改变体位进入活动状态,人体的交感神经系统被迅速激活,此时,老人的调节能力差,易发生体位性高血压。

**洗浴时间别过久。**冬季老人洗澡时,先要提高脱衣的地

方或浴室内的温度,避免温度变化;从浴室中起身时,动作放慢;洗澡前后,要补充水分。洗澡时间不要过长,控制在10~20分钟内。

**外出要护头。**热量大部分从头部散发,头颈部受寒可能引发血管收缩和肌肉痉挛。外出时,最好戴上帽子和围巾。

钱琦/文

## 花椒还有三种妙用

花椒作调料使用,可以去除各种肉类的腥膻气味,促进唾液分泌,增进食欲。

除了作为调味品,花椒其实还有以下妙用:

**防止米虫。**将花椒用纸巾包起来

放进米堆,能起到一定的防虫作用。

**止痒。**将花椒用开水泡开,擦拭皮肤,可以起到止痒杀菌的作用。

**食用油防异味。**油壶里放入适量花椒,可以防止食用油变质。

南方/文

## 干橘皮不等于陈皮

很多人喜欢把橘子皮晒干当作陈皮泡水喝,营养专家表示,自己晒的橘子皮功效与真正的陈皮相去甚远。

新鲜柑橘皮不是全都可以做成陈皮的,只有成熟的柑橘皮才能做成陈皮。做陈皮需要在太阳下将橘皮风干,然后存放于密封装置60~150天,用湿度为80%的潮湿空气加湿,待果皮软化后,将其捆绑固定、风干,然后再放到太阳下晒干,最后将其密封存放。

品质比较好的陈皮,对取皮的时

间有很严格的要求,一般放至隔年后才可以使用。陈皮隔年后挥发油含量大为减少,而黄酮类化合物含量相对增加,这时陈皮的药用价值才能体现出来。鲜橘皮含挥发油较多,不具备陈皮那样的药用功效。

此外,一些人喜欢用新鲜的橘子皮泡水喝。专家提醒,新鲜橘子皮中挥发油含量较高,用其泡水,不但不能发挥它的药用价值,还会刺激肠胃。

钱宇阳/文

## 清洗羽绒服 推荐手洗

羽绒服可以干洗吗?干洗过程中使用的有机溶剂可能会破坏羽绒的天然蛋白质结构,导致羽绒失去原有的蓬松度,并降低其保暖效果。此外,化学溶剂还可能对羽绒服表面的防水处理层造成损害,影响服装的整体性能。因此,建议大家采取温和的手洗方式来清洗羽绒服。手洗羽绒服,可按以下步骤进行:

准备一盆温水,将羽绒服充分浸湿,放入中性洗涤剂或者羽绒服专用洗

剂后,浸泡10分钟。清洗时,面料表面比较脏的部位可以使用小软毛刷轻轻刷干净。若羽绒服面料有涂层,则不建议刷洗,以免破坏涂层。将清洗干净的羽绒服轻轻挤压出水分后,悬挂在通风处,避免暴晒,自然晾干即可。在晾干的过程中可以轻轻拉扯成坨的羽绒,使其散开,达到充分晾干的目的。彻底晾干后,可以轻轻拍打羽绒服,使其恢复蓬松状态。

人民/文

孝/敬/父/母

# 关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部