

■ 饮食科学 ■

有些海鲜冬天吃最肥美

在人们的印象中,秋天是吃海鲜的最好季节,但有些海鲜会在冬天休眠,由于活动减少,营养物质消耗量下降,呈现出膏厚肉肥的特点,味道比秋季更鲜美。

带鱼。带鱼是冬季领“鲜”的海产品。带鱼营养价值较高,蛋白质含量为17.7克/100克,钙含量达431毫克/100克,是同等重量牛奶的4倍多,还富含有利于钙吸收的维生素D、镁等营养素。与其他鱼类相比,带鱼的不饱和脂肪酸含量较高,有助于降低胆固醇、保护心血管。带鱼一般用来清蒸、红烧、干煎。新鲜的东海带鱼肉质

细嫩,最适宜清蒸。

梭子蟹。冬天的梭子蟹肉肥膏满,口感鲜美,因此又被称为“冬蟹”,越冷越肥,蟹膏又厚又鲜甜。梭子蟹富含蛋白质,达15.9克/100克。相较于淡水蟹,梭子蟹矿物质含量更高,每百克含钙280毫克、硒90.96微克。其中,硒可抵抗自由基、提高免疫力。吃蟹时最好搭配姜汁、黄酒、醋,可温中散寒、促进消化。蟹要趁热食用,冷后不但味腥,还可能引起消化不良。

扇贝。冬季,扇贝会为春季的繁殖做准备,体内积累大量的营养物质和脂肪,因此肉质

更加饱满、肥厚。冬季海水温度较低,扇贝生长缓慢,营养物质积累更为充分。扇贝口感鲜嫩,味道清甜,富含蛋白质、维生素B12、锌等营养物质,其中锌含量在贝类中较为突出,有助于增强免疫力、促进生长发育。搭配蒜蓉蒸熟,不仅能保留扇贝的鲜美,还增添了蒜香,吃起来更加美味。

阿根廷红虾。阿根廷红虾是野生深海虾,全身红色,以营养美味著称,一直深受广大食客的喜爱,被评为“世界八大名虾”之一。冬季,低温使其新陈代谢减缓,促进了脂肪储存。这种虾营养价值高,富含碘、

二十二碳六烯酸(DHA)和矿物质。阿根廷红虾壳薄肉大,肉质均匀,所含蛋白质占16%~20%;含虾青素,相比普通白虾,其抗氧化能力更强,对延缓衰老、保护眼睛等有积极作用。清蒸是保留其鲜味和营养的最佳选择,可配以姜葱调味,能去腥增香。

专家提醒,海鲜虽然美味又有营养,但需要注意摄入量,一般建议成年人每周食用海鲜2~3次,每次100~150克。患有痛风、高尿酸血症的人群,应尽量少吃海鲜,因为其中的嘌呤含量较高,容易诱发疾病。

黄伊婷/文

蒸鱼炖肉晚放姜

蒸鱼、炖肉用姜去腥是个好方法,不过,姜要晚点儿放效果才好。姜放得太早,腥味不易去除。

正确步骤:做红烧鱼时,油热后应先放鱼,待鱼肉表面凝固后再放姜,增强姜的去腥效果。

清蒸鱼时,最好在鱼上锅蒸2~3分钟后,再放姜丝。出锅后,如果再往鱼肉上放些姜丝,用滚烫的调味汁浇在上面,这样不仅能去腥,提香效果也好。

炒肉、炖肉时,姜也不能放得太早。油热后,应先将肉放入煸炒,待煸出肉香味时,再放入葱、姜、蒜,这样才能发挥其去腥作用。

黄辰/文

■ 贴心叮咛 ■

防火灾。严禁将气体打火机、大容量酒精等易燃易爆品带上火车、飞机。严禁在车厢内吸烟、使用明火、乱扔烟头。若发生火灾,要听从工作人员的指示,及时扑灭火苗,阻止火势蔓延,获取更多的逃生时间,有秩序地逃离火灾现场。

防踩踏。进入车站等人员密集场所,不要在人流中滞留;不要逆人流行进;在人流中不要贸然弯腰捡东西、系鞋带。人

群异常拥挤时,左手握拳,右手握住左手手腕,双肘撑开平放胸前,形成空间保证呼吸。

防儿童走失和遗落物品。车站客流量密集,在站台候车时,不要做“低头族”和“马大哈”,要注意看清车次,确认无误后方可上车。特别是带小孩的旅客,出行时一定要照顾好自己的小孩,不要让孩子离开自己的视线,避免走丢或发生意外,如果遇到突发情况,请第

一时间向民警或车站工作人员寻求帮助。乘车时,切勿马虎,以防物品遗失的情况发生。

防事故。自驾出行要提前了解天气情况以及车况、路况,做好充足准备;避免夜间行车,不超员超速,疲劳驾驶;驾车过程中保持精神集中,不玩手机、刷视频。乘客车出行要选择正规的营运客车,全程系好安全带,不乘坐“黑车”、超员面包车,发现违法行为主动报警。不

论是选择公共交通还是自驾,都要严格遵守交通规则,不超速、不疲劳驾驶,确保自己和他人的交通安全。

防诈骗。在公共场所要提高警惕,不要轻易相信陌生人的搭讪和可疑信息,避免上当受骗。

防疾病。假期人员流动性大,容易传播疾病,要注意个人卫生,勤洗手,防止传染病的传播。

晓华/文

这些出行提示请留心

秋裤穿太紧 反而不保暖

专家表示,紧身秋裤虽然能增加腿部温度,但长时间紧绷容易导致血液流通不畅,让人感觉更冷。

此外,建议睡觉时最好别穿秋裤。穿秋裤入睡可能会感觉热,夜间容易踢被子,导致受凉感冒。而且秋裤贴合身体,导致全身肌肉不能充分放松,还会影响血液循环。

人民/文

冬天洗澡水温不宜过高

专业人士提醒,冬天洗澡应注意关于水温、时长、保湿的一组数字:42,20,5。

从保护皮肤的角度来说,冬季不推荐天天洗澡,根据出汗的情况2~3天洗一次即可;对于爱干净、不洗就难受的人群来说,水温不宜超过42℃,

淋浴控制在10~15分钟内,泡澡以不超过20分钟为宜;可选用滋润型的温和沐浴露,切勿用皂基类清洁力强的沐浴露或肥皂。对于皮脂缺乏的老年人以及平时皮肤容易干燥的人群,应在洗澡后的5分钟内涂抹身体乳以加强保湿。

晓辰/文

■ 居家备忘 ■ 冬季洗衣物 别忽视除螨

冬季衣物要注意清洁和消毒,及时除螨。原因如下:

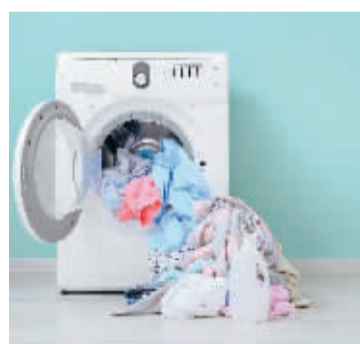
一是螨虫滋生,螨虫喜欢潮湿、温暖的环境,在我们日常穿着、使用的过程中,衣物会吸附皮肤上的油脂、汗液以及皮屑等物质,而这些恰恰就是螨虫和细菌喜爱的“美食”,冬季衣物如果不及时清洗和晾晒,很容易滋生螨虫。

二是因为衣物厚重,冬季衣物多为棉、毛等材质,这些材质更容易藏污纳垢,成为螨虫和细菌的温床。

三是长时间穿着,冬季衣物通常会连续穿着多天,增加了细菌和螨虫的积累。

四是交叉感染,家庭成员之间共用衣物或接触被污染的衣物,可能导致交叉感染,增加患病风险,如皮肤过敏、呼吸道疾病等。

给冬季衣物消毒除螨,高温洗涤



可以有效杀灭衣物上的细菌和螨虫。使用洗衣机的高温洗涤模式(60℃以上),将衣物彻底清洗干净。对于不能高温洗涤的衣物,可以选择低温洗涤后使用熨斗熨烫。将洗净的衣物晾晒在阳光充足的地方,可以有效杀

灭衣物上的细菌和螨虫,尤其是中午时分,紫外线最强,晾晒时间建议不少于4小时,确保衣物各面都充分接受阳光照射。不过像羽绒服、羊毛衫等一些特殊材质的衣物,暴晒时间不宜太长,防止损坏衣物。目前市面上有许多专门用于除螨的产品,在洗涤衣物时加入适量的除螨剂,按照产品说明进行使用;对于不能水洗的衣物,可以使用喷雾式除螨剂直接喷洒在衣物上,静置一段时间后再晾干。需要注意,使用时一定要仔细查看产品的成分和适用范围,确保安全有效。

刘波/文

新春快乐

HAPPY CHINESE NEW YEAR

燕赵老年报广告部