

■ 饮食科学 ■

春天补钙 多吃这几种蔬菜

钙是维持骨骼健康和正常生理功能不可或缺的重要营养素。春天是踏青、赏花、游玩的好季节,户外锻炼多了,骨骼对钙的吸收、利用也随之增加,称得上是补钙“黄金期”。

提到补钙,很多人第一时间想到的是牛奶,无论是含钙量还是吸收率,奶和奶制品都是补钙的良好来源。但如果你不爱喝奶,多吃蔬菜也是一个好的选择。一些蔬菜的含钙量甚至远超牛奶(牛奶每百克含钙量 100 毫克左右),春天正是吃它们的时节,一起看看吧。

芥菜。每 100 克芥菜含有 294 毫克钙,约为 100 克牛奶

钙含量的 3 倍。芥菜还含有丰富的钾、膳食纤维、胡萝卜素和维生素 C,对血压、免疫力、皮肤、视力等都有一定的好处。

芥菜。每 100 克芥菜含有 230 毫克钙,是 100 克牛奶钙含量的 2 倍多,春天也是食用芥菜的好时候。

小油菜。小油菜又称上海青,每 100 克含钙量达到 153 毫克。小油菜还富含膳食纤维,有助于促进肠道蠕动,维护肠道健康。

芥蓝。每 100 克芥蓝的含钙量达 128 毫克,它还富含维生素 C、维生素 K 以及多种矿物质,有助于增强免疫力、促进



骨骼健康。

同时也要注意,蔬菜当中的草酸、植酸等物质会跟钙结合,影响钙的吸收,吃之前可以适当焯水减少其影响。

两个补钙“好帮手”

维生素 D: 有助于促进钙吸收、骨骼矿化,帮助保持肌力、保持平衡、降低跌倒风险。

维生素 D 的来源: 人体皮肤里面的 7-脱氢胆固醇在紫外线的照射下,能转化成维生素 D,所以要多晒太阳。

吃富含维生素 D 的食物,比如脂肪含量高的海鱼、动物肝脏、鸡蛋黄、木耳等。

维生素 K2: 维生素 K2 对骨质疏松、冠状动脉钙化、心血管疾病都有一定的预防作用,特别是对维持骨骼健康有一定的好处。

维生素 K2 的主要来源: 发酵豆制品、乳制品中的维生素 K2 含量比较丰富,如豆豉、纳豆、奶酪,也可以通过肠内细菌进行合成。

王瑄/文

■ 妙招共享 ■

四招让“暗厅”变透亮

居家采光一直是“老大难”问题,如果碰上“暗厅”,更是让人一筹莫展。除了将客厅、卧室互换位置,能够直接让“暗厅”变明,有几种不改变格局的方法,也能实现客厅全明。

浅色墙面+玻璃隔断。暗色基调的墙面,容易使采光不佳的房间变得更暗沉;选择浅色或白色可以让空间更明亮温馨。小户型家庭可以在家中安装一面玻璃墙,通过反光的作

用增强室内采光,还能起到空间延伸的效果。也可以在浅色系的墙上搭配装饰画,装饰画不仅可以吸引视线,其表面的玻璃同样可以反射光源。

地板材质选亮面。亮面地板容易反射光线,哑光面地板则会吸收光源,因此,亮面比哑光面看起来更耀眼。当灯光照射在亮面地板或者地砖上时,反射回来的光源可以打亮整个空间,提高采光。

降低家具高度。为了更好地改善室内采光,避免使用深色且体积较大的家具,这类家具会使人产生压迫感,造成视觉疲劳;建议选择浅色的家具,并且降低家具高度,露出地板来反射光源。尽可能选择造型小巧简单的家具,比如细腿家具,可以让空间看上去更加宽敞,减少家具间的拥挤感。

增加辅助光源。可以在家适当安装辅助光源,来提高室

内亮度。比如:射灯、筒灯、落地灯等。客厅则可安装单排或双排轨道灯作为主光源;搭配台灯、落地灯等辅助光源,能为空间提供充足的照明效果,而且可以随时调整照明方位,起到重点照明效果,灵活度更高。筒灯可以嵌入天花板中,不会影响整体美观,而且更具有聚光性。落地灯主要用于局部照明,强调移动的便捷性,对角落氛围把控得更好。

林璐/文

如何正确使用电吹风

很多人喜欢睡觉前洗澡,但是,湿着头发入睡不仅容易着凉,还影响发质。由于湿发时毛鳞片是张开的,睡觉时随着头部移动,毛鳞片也会因为摩擦而受损。如果时间充裕,并且希望尽可能地保护发质和头皮健康,自然风干一定是更合适的选择。但时间紧张,电吹风无疑是个好帮手。偶尔使用一次电吹风,并不会给头发和头皮造成太大的伤害,需要避免的是长期、频繁地使用电吹风。

如何正确使用电吹风呢?先用毛巾将头发上多余的水分轻轻吸干,注意不要大力揉搓,等头发已经半干的时候,再使用电吹风吹干头发,避免使用电吹风的热风档和大风力吹干头发,尽量使用凉风档和小风力,保持适当的距离,遵循“吹出来的风不烫皮肤”的原则,并且避免长时间对着头发和头皮的同一部位吹风。先吹干发根,再吹发尾。因为如果先吹发尾,发根的水会顺着头发丝滴落下来,最后还要再吹一次发尾,对发尾造成二次伤害。张志达/文



选牙齿保健品分清主次

说到常见的牙齿保健用品,真可谓花样繁多。除了牙刷和牙膏以外,其他用品并不为人们所熟知。牙齿保健用品有些复杂,需要搞清它们的真面目,才能分清主次。

必需品。牙刷和牙膏既是最基础的牙齿保健用品,也是必需品,这其实有很充分的科学依据。刷牙是通过机械方法去除牙菌斑的最有效方法。刷牙可以去除大部分附着在牙齿表面的牙菌斑。

牙线的职责范围相对有限,但其

对于预防蛀牙的实际意义更大。牙刷牙膏组合联合牙线,才是牙齿保健用品的基本配置。

非必需品。漱口水、冲牙器等牙齿保健用品,对于特定人群,还是有一定积极意义的。

漱口水可以用在不方便刷牙的时候,也可以用在牙齿急性炎症或治疗期间;冲牙器则很适合牙齿矫治及牙周炎患者使用;牙缝刷则限于牙缝增大的人使用;牙签只是在无法获得牙线的时候,临时做个替补。

黎通/文

女性着装 选好配饰能加分

爱美的女性,从不会因年龄而吝啬对自己的打扮,即使双鬓已现斑白,也会用优雅的姿态来展示自己。

选好配饰 提升气质

一件基础的针织打底衫,单穿着平平无奇,配上帽子后瞬间变得时髦起来。其实,戴上帽子还可以修饰发际线高的问题,使脸型看起来更为流畅。

戴配饰“不过三”

戴配饰需要遵循“不过三”的原则,方可展现成熟女人的独特魅力。比如,戴眼镜时搭配精美的胸针,使人看起来有种岁月静好的感觉,穿搭与配饰也有了主次之分。但如果配饰过多,则显杂乱。

头饰要与服装呼应

提及头饰,比较容易搭错的就是帽子,如果服装与帽子都为亮色,呈现

出的效果就不够美观。正确的做法应该让帽子与服装的颜色相呼应,使得服饰穿搭呈现出简单而非凡的效果。

颈饰搭配勿繁琐

在佩戴颈饰的时候,如果服装款式较为花哨,就不再适合在颈部选择丝巾进行点缀,也不适合佩戴胸针了。如果想佩戴颈饰,在服装的选择上,应该倾向于简约且颜色饱和度较低的款式。如此搭配,整体效果才不会显得杂乱。

戴手部饰品注意细节

很多人在戴手部饰品时喜欢叠戴,这样的戴法是可取的,但需要注意一点,不能将过多量感重的手部饰品叠戴,这样看起来就没有精致感可言了。只有细节上做到位,才能让手部饰品搭配得有层次感。

陈邈/文

图说
价值观

富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网