

■ 饮食科学 ■

人体新陈代谢速度放缓会导致能量消耗水平下降、体重增加、恢复能力减弱等。除运动之外,调整饮食也能有效提升新陈代谢速度,达到延缓衰老、提高生活质量的目的,推荐以下 6 种促代谢食物。

开心果。开心果含有丰富的单不饱和脂肪酸、蛋白质及膳食纤维,能够提供长时间的饱腹感,减少过度进食的可能。此外,它还能帮助调节血糖水平,间接促进新陈代谢。将开心果作为零食或拌入沙拉中食用,都是不错的选择。

木瓜。木瓜含有一种特殊

的消化酶——木瓜蛋白酶,它能够帮助分解蛋白质,从而促进消化和新陈代谢。早餐吃一份木瓜,有助于加速全天的新陈代谢进程。

羽衣甘蓝。羽衣甘蓝含有大量维生素 K、维生素 C 和铁,这些都是促进新陈代谢必不可少的营养素。羽衣甘蓝可以切碎后加到沙拉里,也可以和其他果蔬一起榨成汁。

蓝莓。蓝莓含有丰富的花青素,具有清除自由基、促进胶原蛋白合成等作用,有助于阻止新陈代谢下降。蓝莓可以直接食用,也可以加到酸奶、燕麦



片中,让口感更丰富。

苋菜。苋菜含有没食子酸、香草酸等抗氧化剂以及铁、锰、镁等营养素,能够有效促进新

陈代谢。其中,镁可激活人体内 300 多种重要的酶,直接关系到蛋白质、脂肪、糖的代谢。将苋菜做成汤品或炒熟食用,健康又美味。

藜麦。藜麦是一种优质蛋白质来源,含有人体所需的全部必需氨基酸,且比例适宜,此外,不溶性膳食纤维多达 11.3 克/100 克。研究发现,藜麦可以降低血糖、胰岛素和甘油三酯水平,促进新陈代谢。藜麦适合搭配大米、小米、燕麦、红豆等做成杂粮饭,还可以搭配水果、蔬菜和肉类做成沙拉。

谭凯元/文

■ 消费指南 ■

怎样挑选草莓

一看。一要看草莓的颜色,有些草莓全身通红,有些草莓根部发白,消费者应优先选择全身通红、颜色均匀的草莓。二要看果蒂,草莓果蒂是翘着的且呈鲜绿色,就是自然成熟的,果蒂发黄的是成熟度不好的。三要看草莓表面的果籽,普遍呈金黄色状态的草莓是自然成熟的。

二闻。自然成熟的草莓闻起来会有香甜扑鼻的果香味。如果草莓几乎没有香味或者有异味,可能意味着它们不够新鲜或者储存不当。

三尝。自然成熟的草莓味道甜美,酸味不明显。新鲜的草莓应该肉质坚实、多汁,如果草莓口感绵软或者干涩,可能意味着过熟或者储存时间过长。

需要注意的是,草莓虽然好吃但切忌过量。草莓表面遍布纤维类的细籽,这些细籽不能被肠道消化吸收,但会刺激肠道蠕动。对于肠胃功能较弱、胃酸分泌过少的人而言,若过量食用草莓,容易出现腹泻症状。对草莓过敏的人群应尽量避免食用。草莓应作为多样化饮食的一部分,与其他水果和蔬菜一起食用,以确保营养均衡。

郭岭/文

■ 居家备忘 ■

敷面膜是很多人日常护肤的步骤之一,但你知道正确的做法吗?近日,有研究团队进行了一项试验,揭示了几个敷面膜的误区。

误区一:面膜敷用时间过长。面膜敷用时间并非越长越好,普通面膜敷 15 分钟为宜;医用面膜以修复皮肤为目的,可适当延长至 25 分钟。若普通面膜敷用过久,不仅会失去保湿效果,还会吸收皮肤水分,让皮肤干燥、起皮。另外,角质层

过度吸水,会削弱皮肤屏障,增加敏感的风险。

误区二:效果好的面膜要一直用。有些不良商家为达到美白、抗皱、淡斑等疗效,会在面膜里添加重金属、激素等违禁物质,这种情况短期疗效特别好,但一旦停用就会反弹,迅速让皮肤回到原有状态。专家提醒,在使用功能型面膜时要格外注意,应选择正规厂家出品的面膜,如出现过敏的情况,要立即停用。

敷面膜别超 15 分钟

误区三:自制面膜天然、实惠。一些人崇尚纯天然,喜欢在家用黄瓜、酸奶、鸡蛋等自制面膜,认为既省钱又放心。然而,这样不但没效果,还可能损伤皮肤。原因在于,自制面膜的材料没有经过加工处理,天然食物、药物原材料分子量大,很难被皮肤吸收。此外,自制面膜没有准确的配方,制作时很难确保材料的新鲜度和干净度,在制作过程中如果沾上细菌,很容易刺激皮肤,引起过敏、感染

等症状,尤其是在皮肤有破损时,要千万注意。

崔玉艳/文



手容易干 试试护手霜加凡士林

很多人发现,明明涂了护手霜,不一会儿手又干了。皮肤干燥严重者,可以先涂护手霜,再搽凡士林。

护手霜的功效主要是补水。日常选购时注意看成分表,常见的保湿成分有葡萄糖、蜂蜜、玻尿酸、乳油木果油、矿物油、凡士林、三酸甘油酯等;

最好避免香料、色素及其他刺激性成分。

凡士林是一种矿物蜡,它不会被皮肤吸收,能在肌肤表面形成一层保护膜,使水分不易散发。且它不溶于水,可长久附着于皮肤,具有很好的保湿效果。

刘明/文

正确的果蔬清洗方法

中国居民膳食指南指出,在 1600~2400 千卡能量需要量水平下,推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到 300 克,水果 200~350 克。然而,我们每天食用的果蔬里或多或少都会存在农药残留。今天给大家推荐去除农残的好方法:

清水浸泡洗涤法。先用清水冲掉表面污垢,剔除污渍,然后用清水盖过果蔬部分 5 厘米左右,用流动清水浸泡不少于 30 分钟,必要时可以加入果蔬洗剂之类的清洗剂,促进农药溶出。如此清洗浸泡 2~3 次,可清除绝大部分残留的农药成分。适用于各类叶类蔬菜,如菠菜、金针菜、韭菜、生菜、香菜、小白菜等。

碱水浸泡清洗法。大多数有机磷类杀虫剂,在碱性环境下可迅速分解,因此,用碱水清洗可以有效清除蔬菜上的有机磷类农药残留。在 500 毫升清水中加入食用小苏打 5~10 克,配制成碱水,将初步冲洗后的果蔬置入碱水中,浸泡 5~15 分钟后用

清水冲洗果蔬,重复洗涤 3 次效果更好。

加热烹饪法。由于氨基甲酸酯类杀虫剂会随着温度升高而加快分解,所以,可以通过加热的方法除去蔬菜上的氨基甲酸酯类农药残留。可将清洗后的蔬菜置于沸水中 2~5 分钟后捞出,再用清水洗 1~2 遍后置于锅中烹饪。

清洗去皮法。对于清除果蔬上的农药残留,清洗不能做到完全彻底。有机磷和有机氯等大部分农药为脂溶性农药,容易分布于蔬果的表皮蜡质层中,去皮能显著降低其残留。但内吸性农药容易穿过表皮进入果肉,去皮对这类农药的去除率偏低。

储存保管法。在存放过程中,某些农药会随着时间的推移缓慢地分解为对人体无害的物质,在有条件时,将某些适合储存保管的蔬果购回存放 10~15 天,再清洗并去皮,食用起来会更加安全。如:土豆、胡萝卜、苹果、冬瓜等。

王湘/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