

饮食科学

警惕食品里的添加油

如今,“控油有益健康”的观念深入人心。炒菜油看得见、摸得着,更容易控制量,但还有一种看不见的油,在悄无声息地影响着我们的健康,那就是“添加油”。许多看似健康的食物,其实都隐藏着大量添加油,让人防不胜防。

粗粮饼干。“粗粮饼干”只是一个商品名,其中不一定有多少真正的粗粮。生产商为弥补粗粮口感粗糙的缺陷,普遍采用大量油脂进行酥化处理。这些饱和脂肪在带来良好口感的同时,也带来了健康隐患。要避开这类陷阱,在购买饼干时,不能仅仅被“粗粮”的名号迷惑,一定要仔细查看食品配料

表,优先选择那些粗粮含量高、添加油少的产品。若配料表中植物油、精炼植物油排名靠前,都应谨慎选择。

果蔬脆片。蔬菜水果本身富含维生素、矿物质和膳食纤维,对健康大有裨益。然而,为了让果蔬脱水后变得酥脆可口,很多果蔬脆片采用了油炸的制作方式。即便有些号称是低温油炸,听起来似乎更健康一些,但实际上其脂肪含量依然不容小觑,有些可达新鲜果蔬的 20~30 倍。经过油炸,果蔬原本的健康优势大打折扣,食用这样的果蔬脆片,反而会摄入过多的油脂。建议首选新鲜的蔬菜水果,或者冷冻干燥工

艺制作的果蔬脆片。

再制奶酪。奶酪片、奶酪棒大多属于再制奶酪。奶制品原本是优质的食材,富含蛋白质、钙等营养成分。但原制奶酪的风味比较独特,很多人不太能接受。于是,生产商会在原制奶酪的基础上,加入水、奶油、糖等成分,制作成更符合大众口味的产品。国家标准规定再制奶酪中原制奶酪含量只需≥15%,其余成分多为奶油、黄油和糖等。可以偶尔品尝再制奶酪,但不能将其作为日常大量食用的食品。

概念酸奶。奶皮子酸奶、希腊酸奶、冰岛酸奶……有许多新概念酸奶,浓醇的口感让人

为之着迷。然而,用纯牛奶制作的天然酸奶很难达到如此效果。为了让酸奶拥有更醇厚的质地和丰富的口感,商家通常会添加稀奶油以及明胶等增稠剂。稀奶油的加入大大增加了酸奶中的脂肪含量,高达 8%(普通酸奶约 3%)。尽量选择那些配料表简单、不添加过多稀奶油等油脂成分的酸奶,或者选择自己在家制作。

大家应当认识到,异常酥脆、顺滑、浓稠的食物质感,往往与添加油存在必然联系。因此,在选购加工食品时,一定要养成关注配料表和成分表的好习惯。

曹展/文

居家备忘

留神家装摄像头泄露隐私

对许多人而言,家用摄像头能实时监控家中的状况,让人感到更加放心。然而,多地公安民警近日通过社交平台提醒市民,安装家用摄像头时务必谨慎,以防隐私泄露。

专家表示,许多用户在设定摄像头密码时倾向于简化操作,简单的密码很容易被不法分子破解。此外,市面上大多数家用摄像头通过 WiFi 连接使

用,每日录制的视频都会自动上传至云端存储,便于用户随时访问。如果服务器被攻破,用户的起居、交谈,甚至更私密的活动都会毫无遮拦地暴露在他人的眼前。

为了保障家用摄像头的隐私安全,专家建议安装和使用时应注意以下几个方面。一是选择购买公安部认证的家用摄像头品牌。二是将家庭网络设

置为局域网,摄像头只能在家庭内部网络进行数据传输。定期检查摄像头的运行状态,查看是否存在异常连接或数据传输。三是设置包含字母、数字和符号的复杂密码,并定期更改密码;同时,尽量启用双重身份验证等安全功能。四是尽量避免在卧室以及浴室等私密场所安装摄像头。应将摄像头安装在客厅、门口等公共区域,并仔



细调整拍摄的角度,避免侵犯邻居隐私。

虞晔/文

冷冻室满些冰箱更省电

实验发现,冷藏室满、冷冻室空,冰箱最费电。冷藏室太满会妨碍冷气对流,以致冰箱内温度升高,装六七分满最合适。与冷藏室相反,冷冻室最好把食物放得挤一些。因为冷冻室的温度与外界相差最大,如果内部食物太松散,温度容易不稳定。在冷冻室内食物少或空的情况下,可以把矿泉水瓶放进去冷冻。

刘群/文

高铁上充电用优质充电器

专家介绍,高铁列车的用电比家庭用电多一个交直流转换的步骤,好处是能保证列车行驶中电压的稳定,减少对电网的影响,但输出的电流会附带高频脉冲。

用带有高频脉冲的电流给手机充电,可能导致屏幕操作不稳定(即飘屏现象),一些元件也更易老化、出故障。

如果非要用高铁上的插座给手机充电,建议使用优质的充电器。因为优质的充电器,或者是强化了稳压、滤波功能的充电器,能为手机提供更安全的电源;而劣质充电器会放任高频脉冲损伤手机。

李佳/文

零食中的干燥剂有妙用

零食袋子里都会有一小包干燥剂,大部分人吃完零食都将干燥剂和包装袋一起扔掉了。给您提个醒,下次吃完零食,别急着扔干燥剂,这东西很有用。零食中的干燥剂一般都是食品级硅胶干燥剂,它具有吸湿性强、无毒、无味、无化学反应等特点,可以放心地把它应用在家里的很多地方。

鞋子除臭、防潮。鞋子穿久了,尤其是运动鞋,很容易有异味,多半是因为鞋子里面潮湿了。把干燥剂塞进鞋子里,能把里面的湿气吸走。鞋子干爽了,臭味也会少很多。

衣柜防潮。衣柜里潮湿,里面的衣服就很容易发霉。把干燥剂放在衣柜角落,或夹在衣服中间,能够将湿气吸走,避免衣物发霉。

保存五谷杂粮。家里的大米、绿豆、红豆之类的谷物,受潮了很容易长

虫、变质。可把干燥剂放在装粮食的容器里。家有宠物的,也可以把干燥剂放在宠物粮中。

防止金属生锈。厨房里的刀具、剪刀很容易生锈,把干燥剂和它们一起放在密封袋里,能解决生锈的问题。

防止调味料结块。厨房里的盐、糖、味精等调味料,在潮湿的环境下很容易结成块儿。如果把干燥剂放在调料盒里,就可以吸走湿气。

保存老照片。照片受潮会发黄、损坏,把干燥剂放在装照片的盒子里,能帮助照片保存得更久。

干燥剂很实用,不过用时要注意,千万不要误食且不要随意丢弃,尤其是有小孩或宠物的家庭,要避免误食。此外,干燥剂要密封保存,否则会吸收空气中的水分,失去作用。

胥子/文

怎样拍蒲公英好看

蒲公英的种子球比较小,想要拍好,需要用微距镜头。准备好微距镜头就可以开始拍摄了。

拍摄全景图。如果想拍摄整张都是蒲公英的照片,直接拍摄即可。这样的拍摄无需太注重背景,所以,可以把光圈调小一点,让细节更加清晰。

拍摄局部。如果可以抽出几根种子,拍摄剩下的部分,展现出大自然的



神奇,也是很美的构图。当然,也可以拍摄一根种子或几根种子。

喷水拍摄。蒲公英上有水珠,拍摄起来会更美。如果没有清晨的露珠,可以自带喷壶喷一下,拍出来的效果同样不错。

吹飞拍摄。可以请朋友对着蒲公英轻轻一吹,然后拍摄。这样的画面充满了动态感。

阿喜/文