

“满分早餐”应该包括这些营养

一日之计在于晨。作为老年人每天最重要的一餐，早餐应该怎么吃呢？

谷薯类食物。指富含碳水化合物、是人体主要的能量来源。建议根据自身情况调整早餐的主食量，要强调的是，主食请注意粗细搭配。想要增加粗粮摄入量，可以把白面馒头换为全麦馒头，或是在大米中加一把粗粮。常见的粗粮有燕麦、玉米等全谷物，红豆、绿豆等杂豆类，以及土豆、红薯等薯类。

蔬菜和水果。提倡早餐要见绿，即早餐也要吃蔬菜和水果，尤其是深色蔬果，如菠菜、西蓝花、西红柿、胡萝卜等。早上做个简单的小炒青菜，或者把多种蔬菜凉拌，再添加橄榄油。成年人早餐可以吃 100 克蔬菜和 50~100 克水果，也可以把水果作为加餐。

富含优质蛋白质的食物。蛋白质是生命原料，人体组织、器官的正常运行都离不开蛋白质。早餐时要适量摄入富含优质蛋白质的食物，可以在蛋类、



肉类、奶类及其制品、豆类及其制品中任选两类进行搭配。鸡蛋经炒、煎、蒸、煮，皆是美味，当然最健康的吃法还是水煮

蛋。提倡早餐多喝奶，酸奶、奶酪、奶粉均可，都是良好的蛋白质和钙来源。豆类的胆固醇含量较低，对高血压、高血脂、高血糖的“三高”人士来说，豆类食物甚至比肉类更理想。

坚果类食物。夏威夷果、榛子、核桃等坚果类食物富含多不饱和脂肪酸、维生素 E、多种 B 族维生素以及铁、锌、镁等营养素。每天早餐或者加餐，吃一小把坚果（约 3 个核桃的量），对身体健康非常有好处。

刘萍萍/文

消费指南

选酱油时，要学会看食品标签，了解配料表和营养成分中的具体内容，尽量选择添加剂相对较少，且为正规厂家生产的产品。

看瓶身标注：要吃“酿造酱油”，不要吃“配制酱油”。配制酱油以酿造酱油为主要成分，向其中加入酸水解植物蛋白浆，再加入少量食品添加剂配制而成。在制作过程中，配制酱油不仅将酿造酱油进一步稀释，降低营养价值，还存在氯丙醇超标的风险。氯丙醇类化合物对人体的肝、肾、神经系统、

血液循环系统皆有一定的毒性。如果家里存放或使用的酱油是“配制酱油”，建议不要再继续食用了。

看国标分级。国标规定，根据氨基酸态氮含量不同，将酱油分为特级（≥0.80g/100ml）、一级（≥0.70%）、二级（≥0.55%）、三级（≥0.40%）。特级酱油的氨基酸态氮含量应≥0.8%，滋味也最鲜美。摇晃酱油瓶身，泡沫小而均匀且不易散去的酱油好。优质的酱油摇动时，会起很多比较小的泡沫，且不易散去。这种泡沫的出现其

实与氨基酸态氮有重要关系，当氨基酸态氮多的时候，酱油中的泡沫会呈现这种状态。

看含盐量。酱油含盐，为健康考虑，应当尽量选择钠含量更低的酱油。对特级酱油进行对比，选择钠含量更低的一种。有些酱油上有减盐、薄盐的字样，也可以优选。需要注意的是，不同的酱油营养成分表中分量可能不同，在比较钠含量时应该先换算成相同的量。

看原料配置。酱油的发酵原料主要有大豆、豆粕、小麦以及麸皮。相比之下，使用大豆和

豆粕对于酱油的品质影响不大；小麦当中的糖类物质更加丰富，所以在后期发酵过程中也会使得香气更加浓郁；麸皮成本较低，味道适中。

注意存放。平时存放酱油时需注意“避光避热”，最好放在阴凉干爽处。开封使用后应及时将瓶口、瓶身擦拭干净并盖严瓶盖。有些种类的酱油需要放在冰箱冷藏室储存，在购买酱油时，注意观察商品标签是否标注了“冷藏”等字样提示，按照食品标签上的要求进行储存。

崔朝辉/文

如何挑选和存放酱油

草莓怎么洗最干净

如何正确清洗草莓？需要注意的是，清洗草莓的时候不要摘掉草莓蒂。

有实验发现：摘掉了草莓蒂后再浸泡的草莓，农残相对来说更高一些，而不摘掉草莓蒂的农残相对较少。草莓的内部结构比较疏松，当草莓蒂被

摘掉后（包括切开），草莓内部就像一个开口的“容器”，表面附着的脏东西会进入草莓，因此可能导致越洗越脏。平时洗草莓，可以先用自来水冲洗，再用清水、淡盐水或淘米水浸泡 5 分钟，然后再次冲洗即可。

高卓/文

换季的被子不要马上收

除了衣服外，被子也是生活中的必备品。换季的被子不要马上包起来，以免产生潮气，滋生细菌或发霉，可以将被子晾晒之后再收纳。羊毛被、羽绒被、蚕丝被这类被子为蛋白质纤维，不太耐晒。最好是晴天时，放在阴凉、通风、干燥的地方晾晒。棉麻类被子比蛋白质纤维的被子耐晒一些，但晾晒时

间最好不要超过 4 个小时，以 2~3 小时为宜。

化学纤维的被子，尤其是涤纶、腈纶这两种被子，耐晒性会更好一点，晒 4~5 个小时问题不大，但因其本身吸湿性并不大，所以一般晒 2~3 小时也就足够了。

孔楚/文

洗羊毛羊绒织物 用这几招

洗护羊毛、羊绒制品，为了防止缩水 and 降低损伤，洗涤行业专业人士提醒，除了使用市场上的专用洗涤剂外，洗涤时还要注意以下事项。

要单独洗涤，水温保持在 30℃ 以下，切忌用热水，水量没过织物即可。正常长度的羊（毛）绒衫，只要倒入 20 毫升洗涤剂即可，男士的需要倒入多一些。用手搅拌均匀，把织物轻按几下，翻转再轻按几下即可，切忌反复揉搓。重点部位，比如领子、袖口稍微搓一搓。

漂洗时用双手抱起织物，挤掉水。漂洗干净后，不可拧绞，用干净的毛巾

包住织物，再挤压掉水分。要想让织物干了之后保持原有的质感，还有个诀窍：漂洗完后直接在盆里倒一盆底清水，刚好可以浸透织物，然后倒入约 1 瓶盖柔顺剂，或倒入 1 瓶盖甘油搅拌均匀，最后把织物放进盆里，充分浸透 10 分钟。取出后挤压掉水分，铺平晾在晾衣篮里，在通风阴凉处晾干。

需要注意的是，全程不可单手抓起羊毛制品，吸满水的毛衣很重，会导致变形。不能用双手拧绞织物，也不能用普通衣架吊挂晾干，这样会使织物变形，一定要用晾衣篮或平铺在地板上晾干。

狄慧/文

老用快洗 洗衣机减寿

很多人每次洗衣服时，都习惯性地按下“快洗”键，觉得这样很高效。可是，你知道“快洗”模式不能经常用吗？

快洗之所以快，主要是通过减少水量和漂洗次数以及提高电机的转速来实现。电机转速时常提高，会影响电机的使用寿命。“快洗”模式比较适合不太脏、只需要过过水的衣物，如果是床单、被罩、窗帘等，还是需要用标准模式洗。

有些人比较喜欢弱洗模式，认为会比较省电，实际上，它比强洗模式还要耗电。洗衣机节电有些小窍门：在把衣服扔进洗衣机之前，先浸泡十几分钟，这样能缩短洗衣时间；把衣服按薄厚分类，薄的和厚的分开洗，这样洗衣机就不用转那么久了；洗多少衣服就用多少水，根据衣服的数量选择合适的水位；选用预约功能，在用电低谷时段进行洗涤，这样既能节约，又不耽误时间，一举两得。

徐家宁/文

