

■ 饮食科学 ■

八种“隐形肥肉”应警惕

肥肉不是只有白花花一种类型,有些看着很瘦的肉,脂肪含量也很高,日常饮食中应警惕下面这些“隐形肥肉”。

猪排骨。猪肋条肉(即猪排骨)是猪的肋骨部位,鲜嫩多汁,常用于烧烤和炖煮。排骨只是看着瘦,其实脂肪都隐藏在骨棒四周,并深入肌肉纹理,每100克猪肋条肉中约含有59克脂肪,热量高达568千卡,相当于3碗白米饭,相比之下,同等重量的鸡胸肉仅含2~3克脂肪,热量约为128千卡。尽管猪肋条肉富含蛋白质和铁,但如果过量食用,可能会导致脂肪摄入过多及胆固醇升高。

猪颈肉。猪的颈部肉质柔嫩,适合烤制或炒菜。猪颈肉的脂肪和瘦肉交织在一起,没有明显的界限,看起来不肥,但其脂肪含量并不低,最高可达60.5克/100克,比猪里脊肉(约为7.9克/100克)高出3~7倍,热量约为577千卡/100克。

牛腩。其取自牛的胸部,鲜嫩软糯,适合炖煮。牛腩纹理较粗,颜色较深,脂肪主要分布在肌肉纤维之间和筋膜层内,而不是集中在表面,这些都让牛腩看起来像瘦肉,其实每100克牛腩中含有29.3克脂肪,是精瘦牛肉(约为2.5克/100克)的11倍,热量约为332千卡/100克。牛腩富含铁和锌,有助于补血,但脂肪含量较高,应注意食用量。

护心肉。其位于猪心脏周围,肉质鲜嫩,常用于烧烤和炒菜。护心肉表面覆盖的筋膜使它看起来比较瘦,实际上脂肪含量达20克/100克,热量约为280千卡/100克。虽然护心肉富含B族维生素,但过量食用可能会增加心血管疾病的风险。

腊肉。这是经过腌制和风干处理的猪肉,具有独特的口感和浓郁的风味,常用于炒菜、煲汤等。经过加工后,其肥肉部分呈透明或半透明状,而非肥

腻的白色,容易让人误以为不肥。其实,每100克腊肉含有48.8克脂肪,热量约为498千卡。腊肉可以提高食欲,但摄入过多可能导致高血压等疾病。

烤鸭。烤鸭外皮酥脆,肉质鲜嫩,常见于中式宴席。烤制过程中,鸭肉的水分大量蒸发,会发生收缩,使其纹理更清晰,减少了脂肪的松散、油腻感。实际上,每100克烤鸭中含有35.7克脂肪,热量为379千卡,相当于2碗白米饭。建议吃的时候去除部分外皮,以减少脂肪摄入。

午餐肉。其通常由猪肉和多种调味料制成,口感细腻,常用于制作三明治或炒菜。午餐肉在制作过程中会添加淀粉和水,以增加嫩度和多汁感,但也会掩盖部分脂肪,使其看起来不肥腻。实际上,平均每100克午餐肉含30.1克脂肪,热量约为320千卡。午餐肉属于加工肉,有致癌风险,应少吃或不吃,如果实在想吃,要控制摄入量,每次最多100克。

量,每次最多100克。

广式香肠。这是一种由猪肉和各种调味料制成的食品,作为配菜食用。平均每100克广式香肠中含有48.3克脂肪,热量高达584千卡。广式香肠也属于加工肉,含有较多的钠,长期大量食用可能对心血管健康造成不利影响。

建议大家在日常饮食中,优先考虑鱼、虾、鸡等低脂肉类,减少“隐形肥肉”的摄入频率。需要控制血脂的人群,更应警惕上述“隐形肥肉”。如果想吃高脂肉类,最好控制摄入量,每周不超过一次;烹饪时尽量不加油,以减少油脂的摄入;同时,吃足蔬菜和水果(每天300~500克蔬菜和200~350克水果),有助于促进消化、均衡营养。购买加工食品时,务必仔细阅读营养标签,尽量避开脂肪含量大于等于20克/100克的高脂食物,多选低脂肪、低热量的产品。

陈梦婷/文

防飞絮记住六字口诀

随着气温回暖,杨柳飞絮又开始漫天飞舞。飞絮中或携带花粉、灰尘等多种过敏原,被人体吸入后,易引发过敏性鼻炎、哮喘等疾病。飞絮如何防?如何降低过敏风险?相关部门总结了六字口诀,助你全方位防飞絮。

一躲。室外活动尽量避开10时至16时杨柳絮高发时段。

二捂。可佩戴防尘口罩、防护镜、纱巾等,对飞絮进行有效的物理遮挡。

三扫。居家关好纱窗,防飞絮入室。若飞絮飘入,可用吸尘器清理,或喷水湿化后清扫。

四查。飞絮容易被引燃,需及时检查车辆和屋内死角,发现飞絮积存要及时清理。

五清。外出回家后用清水及时清洗面部,用淡盐水清洗鼻腔、口腔。

六防。杨柳絮过敏人群最好遵循医嘱提前用药,若过敏严重要及时就医。

温馨提示:若飞絮不慎飞入眼中或沾上皮肤,应及时用水清理,切勿搓揉,过敏严重者应及时就医。此外,飞絮易燃且无孔不入,背风处极易造成杨柳飞絮聚集,需定期检查并及时清理,以防引发火灾。

晓华/文

■ 居家备忘 ■

路由器的使用寿命一般因使用环境和使用方式而异,大多数路由器的使用寿命在三到五年之间。一些高端路由器,由于采用了更好的材料和先进的

技术,使用寿命可能会更长一些。

技术迭代。如果路由器过于老旧,可能无法支持最新的技术和标准,可能导致使用寿

命缩短。

使用环境。如果将路由器放置在潮湿、高温或者有信号干扰的环境中,可能会对其性能产生影响,并且会缩短使用

寿命。

使用强度。频繁开关路由器、大量设备连接等高强度使用,也会加速路由器的老化。

瑞评/文

路由器用几年后 最好换新的

图说
价值观



广东龙川 曾池发 罗芳作

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

买春茶谨防以陈充新

随着春季新茶陆续上市,近日,消费者权益保护组织发布春茶选购消费提示。其中提到,一些商家会将陈茶混入新茶中进行售卖,消费者购买茶叶时务必要保持警惕。

消费者可通过观察干茶色泽(新茶颜色鲜润、陈茶发暗)、嗅闻香气(新茶清香明显,陈茶香气淡薄)、冲泡品鉴(新茶汤色透亮、滋味鲜爽)等方式辨别。同时,消费者要警惕“野生茶”“稀缺古树茶”等虚假宣传,购买时可要求商家提供产地证明、质量检测报告等。在线上选购茶叶时,要选择正规平台,不要轻信“限量秒杀”“特价促销”等宣传,注意查看实物拍摄视频、用户评价,避免因“图片精美、实物不符”引发纠纷。春茶因品种、产地、采摘



时间差异价格悬殊,消费者在购买时可货比三家,不要盲目追捧高价茶。

购买预包装茶叶时,消费者应注意查验生产日期、保质期、产地等信息,散装茶应要求商家标明来源。茶叶易吸潮变质,购买时观察储存环境是否干燥、避光,开封后需密封冷藏保存,避免受潮、氧化及风味流失。 施本允/文

与花合影“万能”姿势秀起来

春暖花开的日子,拍摄鲜花人像,简单、易学又好看的“万能”姿势大家一起学起来。

蹲站姿有别。如果和开在树上的鲜花合影,适合站姿。如果在草本花丛中拍照,如郁金香、虞美人、油菜花……要蹲下身子。不用看镜头,看花朵就行,这样拍照效果更自然。

虚化前景,朦胧唯美。和鲜花合影,通常使用大光圈,把焦点放在人物身上,能拍出背景虚化的效果,把人物衬托得更突出。如果人物前面有绽放的花朵,可以把花朵作为摄影前景,同样利用大光圈拍出虚化效果。

以花为背景拿手机自拍。如果条件允许,可以背靠花朵,举起手机自拍。可以是真自拍,让摄影师在对面拍下自拍的瞬间。也可以是假装比划,把举起的手机当镜子,调整妆容和仪态。

道具在手,姿势我有。不会摆姿势的可以准备与环境呼应的道具。小花篮就很应景,拿着花篮,坐在鲜花后面,拍出照片来既有层次感又有氛围感。书本当道具也很不错。书本离面部不要太远,因为书页是白色的,有漫射光,可为面部补光。不想翻书,就合上书本,捧在身前,侧脸看向一边,这种姿势很美、很自然。 柳侍墨/文