

专家建议 空腹状态别吃这些食物

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,空腹状态下,胃里的食物被排空,没有了食糜的保护,加上饥饿收缩反应,本来就不太舒服。如果这时候进食一些刺激性、酸度大或难消化的食物,有可能带来更多的不适感。特别是一些胃病患者,胃里已经有了损伤、炎症甚至溃疡,这时候对食物带来的刺激可能会更加敏感。每个人对食物的接纳能力差异很大,某种食物是否能够空腹吃,建议大家多“倾听”自己身体的反应。胃不好的人,更要注意空腹时的饮食,以下 5 种食物应尽量避免。

红薯。空腹食用大量红薯,

易造成胃酸分泌过多,引起反酸、烧心的现象,加重胃部不适的症状。红薯还含一种氧化酶,在胃肠道里会产生大量二氧化碳气体,容易引起胃胀、打嗝等症状,有胃溃疡、胃胀等病症的人尤其要注意。

酸性强的水果。此类水果含有大量有机酸,空腹吃会刺激肠胃。山楂、柿子、柑橘等含鞣酸较多的水果尤其不要饭前吃,空腹吃这类水果易形成胃结石。此外,菠萝富含蛋白质分解酶,餐后吃促消化,餐前吃易刺激消化道;荔枝含糖量高,如果空腹吃太多,过高的糖分可能使人出现高渗性昏迷。

酒。饮酒后,酒精会由胃和



小肠吸收进入血液,再由肝脏分解。空腹饮酒会增加人体对酒精的吸收率,容易引起宿醉,并损伤肝脏和心脏健康。

冷饮。有胃部不适、消化不良等问题的人,不建议空腹吃过凉、过冷的食物。冷食会直接刺激肠胃平滑肌,使其剧烈收

缩,甚至诱发胃痛、腹泻等症状。

糖。空腹吃糖会刺激胃酸分泌,可能引起胃痛、反酸、烧心等不适症状。另外,单糖还会不经过酶的分解消化就能被人体吸收,直接进入血液,从而使人体血糖水平明显升高。

建议吃些富含淀粉的主食之后,再吃以上食物,其中的糖、酸、刺激性食物都被主食食糜所稀释,对胃的直接刺激就会减小一些。

温馨提示:日常生活中所说的空腹,一般说的是距离上一餐 4~6 小时后,此时胃里的食物基本排空了,处于有点儿饿的状态。 刘萍萍/文

想要眼镜戴得稳 选镜架是关键

不少戴眼镜的人都有这样的烦恼:走路、轻微运动时眼镜总往下滑,需要频繁扶镜。其实,眼镜下滑的核心原因,大多是选镜时没匹配好自身脸型与镜架尺寸,或是后续佩戴、保养不当。

想要眼镜戴得稳,关键要选对镜架。和衣服分尺码一样,镜架也有精准尺寸,通常标注在镜腿上,包含镜圈尺寸、鼻梁

尺寸、镜腿尺寸。选款时需重点关注以下三点:

1. 镜片定位。试戴时确保黑眼珠尽量靠近镜圈中央,略偏上 2~4 毫米最佳,避免镜片位置偏差导致受力不均。

2. 鼻梁适配。鼻梁尺寸直接影响镜架的稳定性,优先选带鼻托的款式,后续可灵活调整贴合度。

3. 镜腿长度。镜腿过长会

导致弯点无法挂住耳根,试戴时要确保镜腿自然贴合头部两侧,无松动感。

若已买好的眼镜仍下滑,可通过简单的小技巧应急:更换防滑鼻垫,增加鼻托与鼻梁的摩擦力,防止镜架移位。在镜腿拐弯处缠一圈细橡皮筋或保鲜膜(注意不要过紧),提升镜腿与耳朵的贴合度。

此外,长期佩戴或不规范摘戴(比如单手摘眼镜)会让镜架变形,也会导致下滑。可通过一个小方法检测:将镜架放在水平桌面上,若镜腿末端悬空,就说明镜架已变形。出现这种情况,可以到专业眼镜店,让专业人员调整鼻托位置,修复镜腿形态或加装耳弯,恢复镜架的稳固性。

张莉/文

饮食科学

尽量别选速食燕麦片

从营养价值来讲,燕麦和燕麦片有很大的不同。

燕麦是一种高蛋白低脂肪的食物,而且膳食纤维的含量比较丰富,有益于调节肠胃功能、降血糖。除此之外,燕麦中的维生素 B1、维生素 B2 及钙、铁等矿物质的含量也较高。

而速食燕麦片,只需煮几分钟就能吃,或者只需要热水泡一两分钟就能吃,血糖指数在 70~90 之间。经过深度挤压,燕麦片的物理结构已经被破坏,淀粉糊化程度高,而且 β -葡聚糖的分子量有所降低,黏度下降,延缓餐后血糖血脂上升的效果就打了很大的折扣。因此,若想要吃得更健康,应当选择燕麦而不是燕麦片。

李建/文



生姜这样保存

生姜是做菜时常用的作料,很多家庭习惯多买几块。但是,家里的生姜买多了,一两天又吃不完,放久了容易长芽,或是因水分流失过快而变得干



瘪。那么,该如何保鲜生姜呢?

碗里放适量的清水,加入 2~3 勺食用盐,搅拌均匀。把生姜放进去完全浸泡,静置 1 小时左右,时间到了捞出,用厨房纸巾擦干水分,也可以用其他干净的布擦干表面的水分,再放到阴凉处自然晾干。将晾干的生姜放入保鲜袋中,挤掉里面的空气,扎紧袋口,放置在室内阴凉处即可。这样处理后的生姜不干瘪,不发芽,放一段时间也没问题。

王丹/文

空气净化器 清洁有讲究

空气净化器如果长期不清洁,不仅会损害机器,降低净化效果,还会因滋生霉菌等有害物质而危害健康,所以,最好 1~2 周清洁一次。清洁方法为:

1. 断电。清洁前一定要断开电源。对于静电吸附式的空气净化器,断电后应放置 5 分钟,确保安全后再清洁。

2. 擦机身。打开空气净化器的滤网盖板,取出内部滤网。此时可用软布和家用清洁剂对空气净化器的机身外壳和滤网盖板进行擦拭,然后自然晾干。注意不要让清洁剂流入空气净化器内部。

3. 清洁初效滤网。一个空气净化器通常有 3~5 层滤网,初效滤网外观类似一层致密的纱窗,和空调滤网的清洗方式类似,可以用清水冲洗,去掉表面的灰尘,擦干后置于干燥通风处。

4. 清洁高效微粒(HEPA)滤网和活性炭滤网。用毛刷轻轻擦掉高效微粒滤网和活性炭滤网表面的灰尘。不能用水清洗高效微粒滤网和活性炭滤网,以免导致滤网损坏。

5. 清洗滤水器。若空气净化器附带加湿功能,应将加湿部件取出,取下滤水器,将水倒净,用清洁剂清洗水箱内部,再用清水将水箱内外冲洗干净,然后用干净的湿抹布轻轻擦拭滤水器。不建议使用清洁剂,因为部分滤水器含有化学或生物净化成分,易被清洁剂分解。洗净后,将水箱和滤水器置于干燥通风处晾干。

6. 装回原位。待所有部件彻底晾干之后,按说明书组装回原位。

使用时尽量将空气净化器放置于房间中央,避免堵塞或阻挡空气净化器的进风口。 李超/文