

## ■ 饮食科学 ■

## 吃坚果易犯七个错

有研究发现,适当吃坚果有很多好处。不过,如果吃错了,非但得不到这些健康好处,还可能带来一系列麻烦。

**错误 1: 吃的量太多。**后果: **发胖。**虽然有研究显示“坚果不会令人发胖”,但这个结论是建立在用坚果替代饼干、薯片等零食的基础上。坚果热量很高,如果替代部分正餐食量,则会导致营养不平衡;如果不减少正餐食量,额外多吃坚果,则热量过高,消耗不掉就会发胖。研究表明,每周吃 50~70 克坚果就可以产生健康效应。

**错误 2: 产品不新鲜。**后果: **加速氧化衰老。**坚果脂肪含量高,如果在空气中放置时间过长,脂肪会发生氧化酸败,产生一股又苦又麻、刺鼻难闻的味道,俗称“哈喇味”。这种坚果含有许多油脂氧化产物,不仅营养价值大打折扣,还可能加

速人体氧化衰老。那些已经去壳、切碎的坚果,很容易变质。建议少量多次购买坚果,首选真空包装或充氮包装的产品,或者买没有去壳的。坚果买回家后,如果短时间内吃不完,可以分装成小袋放进冰箱储藏。

**错误 3: 烹调不合理。**后果: **伤害黏膜和消化道。**有人喜欢把坚果油炸或烤干之后再吃,还加入大量糖和盐。然而,这种坚果进入人体后,会迅速吸收口腔和咽喉中的水分,造成口干舌燥、咽喉黏膜抵抗力下降,嗓子生痰甚至疼痛。相对而言,如果加点儿香辛料煮软了吃,或者直接切碎拌凉菜吃,不仅美味,也更健康。如果炒菜用,不要把坚果放进热油,最好在菜快熟时加入。除此之外,买坚果时也要注意,首选原味产品,少糖少盐为佳。

**错误 4: 餐次选错了。**后



**果: 三餐营养不平衡。**坚果最适合早上吃。这是因为,多数人的早餐食物种类少,质量不高,加入坚果可提高早餐品质,增强饱腹感。同时,用坚果搭配面包、馒头等升糖指数较高的食物,可以降低餐后血糖反应。如果晚上吃,往往食物已经非常丰富,菜里的油也很多,再吃大把坚果,会让晚餐的热量更高,增加消化负担。

**错误 5: 品种选错了。**后果: **脂肪酸不平衡。**选择坚果品种时,要考虑膳食整体的脂肪酸平衡,避免和烹调油重复。比如,日常用花生油炒菜的人,不

必再吃花生;日常用葵花籽油炒菜的人,不必再吃瓜子。

**错误 6: 没考虑消化能力。**后果: **胃堵、腹胀、腹泻。**坚果中含有大量抗营养成分,如植酸、草酸和多酚类物质,对消化酶有抑制作用。同时,坚果质地较为坚硬紧密,难以彻底嚼烂,与消化酶接触也有困难。消化不良者吃太多坚果容易出现胃堵、腹胀的情况,甚至发生腹泻。这类人应少吃油炸或烤制的坚果,可以用压力锅煮软,或打成浆,减轻消化负担。

**错误 7: 不适合自己的体质。**后果: **长痘、过敏。**瓜子、西瓜子等坚果中欧米伽 6 脂肪酸的含量很高,容易长痘的人要少吃,可以选择夏威夷果、杏仁、巴旦木等,它们以油酸为主,对皮肤更友好。有些人对某种坚果过敏,要避免食用含有相关成分的食物。 范志红/文

## ■ 消费指南 ■

## 选黄瓜 看小刺

新鲜黄瓜表面应有均匀的小刺,轻触易脱落,刺稀疏或脱落的多为老黄瓜。颜色需整体翠绿、两端不发黄。

手感方面,紧实硬挺、按压无软陷的黄瓜更新鲜,发软的黄瓜可能采摘时间过长,易空心或腐坏。此外,凑近闻应有自然的清香,若带酸味或异味,可能是变质或农药残留所致。

马青/文

## 如何泡出香醇白茶

想要泡制出一杯香醇的白茶,可尝试以下方法。

准备一套茶具,包括茶壶、茶杯、公道杯、茶盘等。同时,准备 3~5 克优质的白茶茶叶。泡茶前,先用热水冲洗茶壶和茶杯,以提高茶具的温度。将准备好的茶叶放入茶壶中,轻轻摇晃茶壶,使茶叶分布均匀。将热水(约 90°C~95°C)沿着茶壶壁缓缓注入,注水量以茶壶容量的 1/3 至 1/2 为宜。待茶叶在水中充分浸润后,静置 1~2 分钟。

用公道杯将泡好的茶水倒入茶杯中。细细品味白茶的香醇,其口感淡雅清新,带有一丝甘甜,让人回味无穷。 张亮/文

## 手机开启俩功能 拍照清晰又好看

有些老年朋友在使用手机拍照时,经常发现自己拍出来的照片不是很好看,要么把画面拍歪了,要么拍得不清晰,这两个问题该如何解决呢?

**利用参考线。**点击手机桌

面的“相机”App,接着点击页面右上方的“齿轮”设置按钮,在页面中将“参考线”选项后的开关打开。返回拍照页面,根据屏幕上的参考线调整角度,就不会把画面拍歪了。

**使用 HDR 功能。**点击手机桌面的“相机”App,接着点击页面右下方的“更多”按钮,然后点击页面中的“HDR”按钮,该功能即被开启。返回拍照页面,再次拍照,就能拍出唯美

又清晰的图片了。因为 HDR 功能可以自动修饰照片的一些不足之处,比如光泽、层次等,从而生成一张层次感强、色泽光鲜的照片。注:HDR 功能需要手机型号支持。 小俊/文

## 食材“边角料”可做凉拌菜

**芹菜叶。**富含不溶性膳食纤维及维生素 C,一些矿物质含量甚至比芹菜茎还要高。把芹菜叶洗净、焯水,挤干水分放入碗中,加入蒜末、生抽、醋、香油、熟芝麻、熟花生搅拌均匀,一道凉拌芹菜叶就做好了。

**莴笋叶。**胡萝卜素含量大约是茎

的 5.9 倍,维生素 C 含量大约是茎的 3.3 倍,至于不溶性膳食纤维含量,也是莴笋叶更胜一筹。将莴笋叶清洗沥干备用。取适量芝麻酱加少许盐,用温开水调匀,浇到莴笋叶上,再淋少许香油,一道凉拌莴笋叶就完成了。

王海宁/文

## 如何选购保温杯

天气越来越冷,保温杯重新回到我们的日常生活。出门遛弯儿、户外活动,带个保温杯,随时随地就能喝到热水。然而,这种看似普通的日用品,却可能暗藏健康隐患。如何挑到一个合格的保温杯呢?根据国家市场监督管理总局发布的保温杯消费提示,选购保温杯时,可以参考下面 4 个步骤。

**1. 看标签标识。**

检查是否有产品名称、生产者名称、地址、联系方式、生产日期;与食品接触部位的材质,不锈钢部分应看底部是否有“304”“316”钢印标识;有塑

料、橡胶等部件与食品接触的,如吸管、盖子等,检查是否明确标注这些部件的材质,留意是否标有“食品接触用”类似用语或标志等。此外,要留意标签上的使用注意事项或警示信息。

**2. 闻有无异味。**

品质优良的保温杯应该无任何异味,或气味轻微易散。如果打开杯盖后气味浓重,经久不散,说明该产品存在安全风险,应避免购买和使用。

**3. 查整体外观。**

查看保温杯表面是否色泽均匀,有无裂纹、缺口现象;印刷文字和图案是否清晰完整;镀层不应开裂、剥落,焊接部分应光洁,无气孔、裂缝、毛刺。

**4. 测保温性能。**

注入开水,旋紧杯盖,2~3 分钟后手握杯身,不觉有明显升温,说明产品保温性能好。装满水后旋紧杯盖,倒置几分钟,翻转几周,如果没有渗漏现象,证明其密封性能良好。看杯盖开关是否正常,测试旋合性能;测试杯盖、杯身等部件是否容易拆洗重装。

高洋/文

