

■ 饮食科学 ■

补冬补得好 “五高”食物少不了

传统的补冬方法有温热少凉、添葱补姜等,而从营养学角度看,补冬应该多吃富含以下5种营养物质的食物。

高蛋白 冬季摄入牛肉、羊肉、鸡肉、鸡蛋等蛋白质含量高的食物后,蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,有助机体抗寒。动物肉含有较多铁元素,能促进血红蛋白形成,提高血液的携氧能力,帮助身体产热。需注意,肉类不宜吃太多,烹饪方式尽量选择蒸煮焖炖,少用煎炸熏烤。

高维生素 D 冬天日照时

间少,容易导致维生素 D 缺乏,引起骨质疏松、免疫力下降等。牛奶、动物内脏、香菇等都是富含维生素 D 的食物,大家在冬季可以适当补充。高脂患者不宜吃动物内脏,应注意从其他食物来源获取维生素 D,或在医生指导下服用营养补充剂。

高 B 族维生素 在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中,维生素 B1、维生素 B2、烟酸等 B 族维生素起着重要作用,适当摄入有助增强抗寒能力。富含维生素 B1 的食物主要有燕



麦、坚果等;富含维生素 B2 的食物主要有菠菜、油菜等;富含烟酸的食物主要有花生、鱼肉等。各种 B 族维生素相辅相成,要注意食物多样性。

高碘 碘是保证甲状腺健康的重要元素,能促进身体代谢,将体内蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成人体所需要的能量,抵御寒冷。虽说吃盐能补碘,但容易引起血压升高。从海带、紫菜、海鱼等海产品中摄取足够碘,才是更为健康、稳妥的方式。

高维生素 C 维生素 C 是增强免疫力的重要元素。西红柿、青椒、西蓝花等蔬菜以及柑橘类水果中均富含维生素 C,建议大家冬季适当吃些蔬果。

胡晓岚/文

苹果蒸熟吃更好

营养专家介绍,苹果蒸熟吃,比较适合脾胃虚寒经常腹泻的人群。苹果所含的果胶经过加热,有收敛、止泻的功效,并且更易消化,即使胃不好的人也可以吃。

做法:将苹果带皮切成块,放入碗中,再放入锅中,水开后隔水蒸 10~15 分钟即可,稍微冷却后即可食用。需要注意的是,与水煮水果相比,蒸水果可以更好地保留水果中的营养成分。

方敏/文

这些照片 别往朋友圈发

数据安全一直是大家关注的焦点问题。那么,我们在日常使用微信的过程中,哪些习惯容易造成个人隐私信息泄露呢?

晒火车票、飞机票登机牌、车牌:发布含有个人信息的火车票、飞机票、登机牌、车牌等票证,可能会被别有图谋的陌生人获取,从而导致个人隐私泄露。

晒证件照片:身份证、护照、驾驶证等证件中,都包含

重要的个人隐私,不要随意在网上发布。

晒位置信息:尽量不要发自己的定位信息,这些信息容易暴露真实的个人住址,有可能带来不必要的麻烦和风险。

晒老人和孩子的信息:避免发布老人和孩子的照片及个人信息,以防不法分子利用这些信息进行违法活动,建议以分组的形式分享给亲人看。

手机微信的设置做好以下这三步设置,让陌生人无处

窥探隐私信息。

1.关闭“可通过手机号搜索到我”:微信【设置】→【朋友权限】→【添加我的方式】关闭该功能。

2.关闭“允许陌生人查看十条朋友圈”:微信【设置】→【朋友权限】→【朋友圈】设置朋友圈权限。

3.关闭“附近的人”:微信【设置】→【通用】→【发现页管理】→【附近】关闭该功能。

曾玲/文

■ 消费指南 ■

老人选鞋“三字诀”

随着年龄的增长,老人的足关节会发生退变,平衡功能和协调性容易减退,受伤、跌倒等风险大大增加,因此,选择一双合适的鞋子尤为重要。建议老人选鞋时,遵循以下“三字诀”。

翘:行走更加轻松。“翘”考量鞋子的轻便性。鞋头稍微翘起能减轻脚趾部位的压力,帮老人更轻松迈开步伐,避免因负担过重导致不适。老人选鞋时可以先看外观,选择鞋头翘起的款式。

弯:正确引导压力。“弯”考量鞋的压力分配情况。老人行走时,中段鞋底要具备一定的刚性与稳定性,这样能有效引导行走时产生的压力,避免因足底筋膜承受力过度引发足底筋膜炎等。老人可通过按压和弯曲鞋底中段,选出不易扭转的中段鞋底。

踩:降低跌倒风险。“踩”考量后跟硬度和支撑性。老人鞋不是越软越好,后跟有一定硬度可有效支撑脚跟,增强步伐的稳定性,有助于降低脚踝扭伤和跌倒风险。因此,老人选鞋时要踩一踩,看后跟硬度是否合适。

李静/文

冬季跳广场舞须适度

广场舞作为老少皆宜的健身方式,能愉悦心情,但冬季气候特殊,若一味追求“尽兴”而忽视适度原则,反而会给身体埋下健康隐患。专业人士提醒,做好以下几点,才能兼顾乐趣与健康。

首先,控制运动量,避免出汗过多。部分舞友跳舞时情绪高涨,常跳到大汗淋漓才罢休,这种状态在冬季需要格外注意。低温环境下,大量出汗容易因受凉影响状态;且过度出汗会导致身体疲劳,降低后续运动表现。建议以“身体微热、额头轻汗”为标准,一旦出汗量增多,及时放慢节奏或暂停,擦干汗液后再继续。

其次,选对锻炼时间与场地,避开风险时段。冬季清晨气温最低,过早锻炼易受凉。专业人士建议,上午 10 点至下午 3 点是黄金时段。场地优先选视野开阔、空气清新的塑胶场地;若遇雨雪天气,可选择通风良好的地下车库临时锻炼。睡前两小时内避免剧烈跳操,以免影响睡眠质量。

最后,要时刻关注身体状况,做到真正的“适度”。广场舞的欢快氛围很容易让人沉浸其中,从而忽视身体的疲劳信号。因此,在跳舞前一定要充分了解自身状态,若跳舞前已感到疲惫、头晕等不适,应暂停锻炼并充分休息。

邵波/文

使用过的暖宝宝也是“宝”

在寒冷的日子里,“保暖神器”暖宝宝为我们带来了温暖和舒适。然而,你可知道,使用过的暖宝宝,还有很多妙用。

1.除异味

可以将使用过的暖宝宝剪开,释

放其中的活性炭物质,这是一种极其有效的吸附剂。这种活性炭物质的多孔结构,能为异味提供一个极佳的吸附场所。

2.除臭去潮

暖宝宝可以帮助我们摆脱一些生活中的难题,比如卫生间的异味和鞋子中的霉味。暖宝宝所含有的特殊活性炭成分,可以达到除臭去潮的效果。

3.作为肥料

暖宝宝中包含铁粉。可以将其中的铁粉与其他材料分离,作为植物肥料的来源。当铁粉与土壤接触时,它们会逐渐发生氧化反应,转化成氧化铁。这种氧化铁对植物生长有着积极的作用。

王冰/文

