

饮食科学

为什么说莲藕是秋冬营养之宝

莲藕作为我国种植广泛的水生蔬菜,营养非常丰富。那它到底有哪些营养呢,为什么有这么多气孔?

莲藕的营养价值

热量低、膳食纤维丰富。莲藕的热量比红薯、山药、土豆都低,每百克含热量 47 大卡、含膳食纤维 2.2 克。热量低,饱腹感强,还能控制食欲,促进肠道蠕动,适合控制体重、预防便秘的人群。必须注意的是,吃了粉糯的莲藕,米饭就要少吃两口。不能完全将莲藕视为蔬菜,它属于淀粉类蔬菜,这是因为它本身碳水化合物含量较高,完全可以代替部分主食。

含有丰富的钾元素。每百克莲藕含钾约 293 毫克,能满足一般人群每天钾需求量的 15%。而大名鼎鼎的香蕉每百克才含 256 毫克钾。较高含量

的钾,对控制血压很有好处。维生素 C 含量比较高。莲藕的维生素 C 含量和小白菜差不多,比橙子、西红柿、土豆、大白菜高。维生素 C 能够促进抗体形成,增强人体抵抗力,同时具有很好的抗氧化和清除自由基的功效。

莲藕为何多孔、拉丝、变色

莲藕之所以多孔,是因为根植于水下生存的特殊环境。生活在水中,就面临着水中氧气匮乏的挑战,其根系已经退化,因此需要一种创造性的方式来呼吸。这种方式就是通过莲的地下茎——莲藕上的孔洞系统来实现。浮在水面上的莲叶和叶柄上的通气组织可以补充空气,莲藕上的孔可以将叶片吸收进来的氧气运输到地下根须,进行有氧呼吸,这些孔就是输送氧

气的通道,避免了莲藕长期浸泡而腐烂。

成语“藕断丝连”就是来源于莲藕。掰开或者切开的莲藕出现丝连,是莲藕内部运输组织中螺旋状导管的导管壁(环状管壁),这个导管壁就好比弹簧被拉长,肉眼看上去是“波浪线”,近距离看是“螺纹状”。

莲藕切开后会变黑,是因为莲藕含有酚类物质,切开后与酶、氧气亲密接触发生酶促褐变反应。这个反应过程中会产生有色物质,使得刚切开的莲藕表面渐渐变成褐色,放置时间越久其颜色越深,最终变成黑色。至于煮汤变红,是因为莲藕含有原花青素,经过高温煮沸后氧化成花青素,就变成了红色。这种现象很常见,也不会有多大的营养损失,依然可以放心食用。

吃莲藕的两点误区

误区一,吃莲藕能“通气”。经常听老人说,要多吃莲藕,这样才能“通气”。其实,莲藕孔数多和“通气”没有关系,只不过是人们联想的“以形补形”而已。不过,它所含丰富的膳食纤维,倒是能够促进肠道蠕动,真的有利于通便。

误区二,莲藕孔数越多越好吃。莲藕有 7 孔、9 孔,其数量多少与口感没有直接关系。主要跟莲藕的品种、发育时期、横切的部位有关,通过莲藕孔数来判断口感是不靠谱的。一般是采收时间越晚,莲藕口感会相对越粉糯。

当下正是进补的好时节,而莲藕作为天然的养生佳品,温润滋补,尤其适合干燥的季节。

王艳丽/文

起床后别着急叠被子



很多人起床后第一件事就是把被子叠得整整齐齐,觉得这是爱干净的好习惯。但其实,立刻叠被子反而会给螨虫创造“温床”。

人在睡眠时,身体会排出汗液,一整晚下来,被子内侧会吸附大量湿气,还残留着人体的温度。如果马上把被子叠起来,潮湿温热的环境就会被“锁”在被子里——这正是螨虫喜欢的生存条件。螨虫以皮肤碎屑为食,在这种湿润温暖的环境中会快速繁殖,进而引发皮肤瘙痒、过敏等问题。

正确的做法其实很简单:起床后,把被子掀开,将和身体接触的一面翻过来平铺在床上,让室内的空气流通起来,带走被子里的湿气和热量。通风晾晒 10~15 分钟后,再进行叠放。干燥的环境会抑制螨虫的生长繁殖,让被子保持清爽干净。

韩磊/文

吃火锅时 丸子浮起来别马上捞

热气腾腾的火锅里,丸子浮上水面时,有人会迫不及待地捞出来享用,但其实丸子浮起并不代表完全熟透。

肉类丸子的中心温度是判断是否能安全食用的关键——当中心温度达到 70℃ 以上时,

才能有效杀灭大部分致病菌。相关实验数据显示,刚浮起来的牛肉丸,中心温度仅为 45.4℃,这个温度远远达不到灭菌标准,此时食用存在一定的安全风险。

正确的做法是:等丸子浮

上水面后,继续保持沸腾状态煮 5 分钟。经过这 5 分钟的加热,丸子的中心温度可升至 72.3℃,既能彻底杀灭潜在的病菌,也能让丸子内部的肉质更紧实入味,吃起来更放心。

李源/文



不同的枕芯 不同的洗法

枕头软,疏松多孔,特别容易藏污纳垢。洗枕套好办,那充满头油、汗渍、尘螨、真菌的枕芯,要怎么洗呢?

化纤枕芯 常见的化纤枕芯材质有聚酯纤维、大豆纤维、珍珠棉等。化纤材质的枕芯皮实,放进洗衣机里清洗就行,晾干也比较随意,阴干、烘干、晒干都可以。

羽绒枕芯 羽绒枕芯不能干洗,也不建议机洗,手洗最佳。用中性洗衣液或羽绒服专用清洁剂浸泡后,轻洗就好。洗完不要在太阳下暴晒,风干即可。

乳胶枕芯 建议把乳胶枕芯泡在有洗衣液的冷水里,用“挤一放一挤一放”的手法来洗,之后用清水漂干净即

可。乳胶害怕高温和阳光,所以,洗完后用毛巾吸下水,放在阴凉的地方风干、阴干就可以了。

记忆枕芯 记忆枕芯是用慢回弹材料做成的,为了保持它的特殊功能,千万不要水洗。需要清洁的话,放在通风的地方吹吹就行。

植物填充枕芯 有些人喜欢荞麦皮枕芯、茶叶枕芯、菊花枕芯、决明子枕芯。这些材料本身是有机物,又疏松多孔,甚至本身就带着虫卵,更容易脏,还不好水洗。清洁的话,把里面的填充物倒出来,可筛掉碎屑,通通风、晒一晒就行,或者直接更换里面的填充物。

杨霞/文

缓解牛仔裤掉色难题的小技巧

牛仔裤凭借耐穿百搭的特性,成为大众衣橱里的必备单品。但是,许多消费者遇到过新牛仔裤初次洗涤掉色的困扰——这是由于牛仔裤染色过程中使用的部分染料,在遇水后容易溶解所致。其实,只需掌握几个简单的固色技巧,就能有效缓解这一难题。

盐水浸泡法:低成本居家固色首选

刚买回来的牛仔裤,可采用盐水浸泡法进行固色。操作步骤:准备一盆冷水,加入 2 勺食盐并搅拌均匀,随后将牛仔裤放入水中浸泡 10 分钟,注意全程不要搓揉。食盐中的成分能帮助锁定染料,减少掉色情况。浸泡完成后,用清水将牛仔裤冲洗干净,放置在阴凉通风处自然阴干即可,避免暴晒。

固色剂辅助法:专业固色更高效

若想达到更理想的固色效果,可借助专门的固色剂产品。使用时,需严格按照产品外包装上的说明,将适量固色剂倒入水中稀释,再把牛仔裤放入稀释液中浸泡规定时长。固色剂能与牛仔裤纤维上的染料紧密结合,增强染料的附着力,从根源上降低掉色概率。

反面洗涤法:日常保养延长寿命

除了初次穿着前的固色处理,日常洗涤方式也会影响牛仔裤的掉色程度和使用寿命。建议每次洗涤时,将牛仔裤反面朝外放入洗衣机。这样能避免牛仔裤正面直接与洗衣机内壁或其他衣物产生摩擦,既可以减少掉色,还能保护面料纤维,让牛仔裤保持更好的版型和色泽。

任军/文

图说
核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

广东龙川 潘池发 罗秀芳 作

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网