

水果加热吃 需把握三大核心细节

寒冬时节,冰凉的水果让一些老年人望而却步,于是,蒸苹果、炖梨汤、烤橘子等加热水果成为不少人的选择。但很多人担心加热会让水果营养流失,其实只要掌握正确方法,热水果既能暖胃,又能最大程度保留营养,还能解锁别样的风味。

专业人士提醒,加热水果需把握三大核心细节,兼顾健康与口感。

细节一:选对加热方式,减少营养损耗

不同的加热方式对水果营养的影响差异显著。相比烤、炸等高温烹饪方式,蒸、煮的低温

加热法能更好地保留维生素等营养成分,是加热水果的首选。

微波炉加热也是高效便捷的选择,营养流失较少。以烤橘子为例,只需在表皮扎几个小孔,放入微波炉用中小火加热30秒,就能得到温热香甜的果肉。

喜欢香煎风味的人,可尝试煎苹果、香蕉:锅中放少许橄榄油,将切块的水果放入,小火慢煎5~6分钟,待苹果散发浓郁果香、香蕉质地变软即可,口感香甜软糯。

细节二:尽量少放糖,天然调味更健康

部分水果加热后酸度会升



高,有人习惯加糖中和口感。但过量摄入精制糖不利于身体健康,建议能少放则少放。

想要提升风味,不妨用大枣、枸杞等天然食材替代白糖,比如煮梨汤时加几颗红枣,蒸苹果时放几粒枸杞,既能增加甜味,又能丰富营养层次。

细节三:控制食用量,遵循膳食指南

《中国居民膳食指南(2022)》明确建议,成年人每天水果摄入量应控制在200~350克,这一标准同样适用于加热后的水果。

需要注意的是,糖尿病患者等特殊人群,因水果加热后糖分更易被人体吸收,应在此基础上适当减少食用量,避免血糖波动。

热水果不仅适合怕冷的人群,对肠胃敏感者也很友好。掌握这三个细节,就能在寒冷的天气里,安心享用暖胃又营养的热水果。 李东焯/文

三步洗草莓 吃得更放心

草莓因表面凹凸不平,缝隙易残留农药,成为不少消费者清洗时的“难题”。研究实验表明,摘蒂后再浸泡草莓,会导致农药残留渗入,这一误区需及时避开。

专家推荐标准清洗步骤:

1.保留果蒂冲洗 用流动的自来水冲洗草莓表面,初步带走浮尘与部分农药残留。

2.选择溶液浸泡 可选用清水、淡盐水或淘米水浸泡5分钟;也可在清水中加入适量食醋、白醋,或使用专业果蔬清洗剂,利用食醋的除菌去污作用,进一步减少农药残留。

3.再次冲洗沥干 浸泡后再次用自来水冲洗干净,沥干水分即可食用。

需要注意的是,淡盐水虽能辅助清洁,但并非最优方案——盐水会加速草莓果肉细胞失水,缩短储存时间,最好尽快食用。 孙艳平/文



如何给冰箱做好分类与清洁

冰箱作为家庭食物储存的核心容器,其卫生状况直接关系到食材新鲜度与饮食安全。专业人士提示,冰箱内的细菌多由外部食材携带进入,做好定期清洁与生熟分类储存,是保障冰箱卫生的关键举措。

每月一次深度清洁 扫清卫生死角

定期清洁是减少冰箱细菌滋生的基础。清洁前需先切断冰箱电源,将冷冻室食材取出

并做好冷冻处理,随后用抹布蘸取稀释后的洗洁精溶液,全面擦拭冰箱内壁、隔板、冷冻抽屉等部件。尤其需关注两大卫生死角:

门封条 先用小刷子清理缝隙中残留的食物渣滓,再用洗洁精溶液擦拭,最后用医用酒精消毒,可有效去除细菌;若门封条老化变形,建议及时更换,避免密封不严导致冷气流失与细菌侵入。

排水孔 使用专用透孔销疏通,若堵塞严重,可先倒入温水融化内部积冰,再进行疏通,防止积水滋生异味与细菌。

生熟分离密封储存 避免交叉污染

生熟食材混放是导致冰箱内交叉污染的主要原因,需严格遵循“密封存放、分层放置”原则:

生熟分区 熟食、即食食品应放置在冰箱上层,生食(如鲜

肉、海鲜)放在下层,避免生食汁液滴落到熟食上。

全面密封 所有食物均需密封存放,剩菜需覆盖保鲜膜或放入密封盒,冷冻区的肉类也应用密封袋或密封盒分装,既能避免“串味”,又能减少细菌接触;带土蔬菜需去除原有包装,用干净的保鲜袋包裹后存放,若菜根泥土较多,可适当修剪后再包装,防止泥土污染其他食材。 袁帅/文

这四种二维码,慎扫!

扫码就能领取免费礼品?看到快递单返现就心动?注意,这4种二维码扫一次就可能让你的信息被盗、钱财受损,千万要提高警惕!

“免费领礼品”类二维码 以“扫码领鸡蛋”“免费领礼品”等为诱饵,要求你下载指定App。这类App很有可能被植入木马病毒,一旦安装,会非法获取手机内的个人信息,进而实施诈骗。

快递单上的“返利”类二维码 收到快递后,会发现单据上附有“扫码返现”“领大额红包”的二维码。这极有可能是诈骗分子的引流手段,当你扫码后,骗子会要求你按步骤操作,让你一步步落入圈套。

“性格、运势”测试类二维码 “测性格”“测运势”等各类测试,往往需要填写个人的姓名、手机号、身份证号,

一旦填写以上个人信息,你的性格喜好、家庭条件等情况就会被骗子收集分析,从而量身定制诈骗方案,实施精准诈骗。

非官方“学习群”类二维码 诈骗分子会假冒官方,通过微信群聊转发学习链接,强制要求群成员扫码答题,诱导至钓鱼网站,实施进一步诈骗。真正的官方活动仅会通过认证账号发布,并且倡导自愿参与,无任何强制诱导操作。

警方提醒:

不扫陌生二维码,不下载非官方App;不要随意泄露姓名、身份证号、银行卡号等敏感信息;在“免费领”“高额返现”的诱惑下,往往暗藏陷阱,切勿轻信;一旦发现疑似诈骗,请及时拨打110报警!

张欣/文

喝易拉罐饮料 别忘擦一擦

喝易拉罐饮料前,务必先擦拭罐口和拉环周围——这是容易被忽略却很关键的卫生步骤。

饮料从生产、运输到储存,罐口和

拉环会长期暴露在外,难免会沾染灰尘、昆虫排泄物,以及环境中的污染物。若直接用嘴接触饮用,这些脏东西可能会随饮料进入体内,带来健康隐患。

简单两步,喝得更安心:

清洁优先 用流动的清水冲洗罐口和拉环,或用卫生湿巾仔细擦拭,确保表面无可见污渍。

减少接触 若担心清洁不彻底,可搭配吸管饮用,避免嘴唇直接接触罐口,进一步降低卫生风险。

王皎/文



孝/敬/父/母

关爱老人

LOVE 老人

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部