

## 饮食科学

## 适合“补冬”的五种根菜

在严寒季节,许多植物会将养分储存在根部。因此,根茎类食物往往营养丰富,能够为人体提供充足的能量,很适合作为“补冬”。

**山药** 山药特有的黏液蛋白能够滋养胃黏膜,对维持胃肠道健康有益。黏液蛋白还有助于降血糖,很适合糖尿病患者食用。

此外,山药还含有抗氧化剂和植物化合物,如多酚、皂苷,尤其是维生素E含量达0.24微克/100克,是根茎类食物中的佼佼者,有助减少炎症,调节免疫力。

**小贴士:** 市场上的山药种类很多,表皮光滑的吃起来比较脆,适合炒着吃;表皮凹凸不平、麻点比较多的,口感绵软,适合炖汤、熬粥。

**白萝卜** 白萝卜清甜爽口且富含膳食纤维,有助于缓解吃肉后的油腻感;它还富含芥子油苷和膳食纤维,能促进肠道蠕动,帮助排出体内代谢废物。此外,白萝卜水分多热量低,饱腹感较强,常吃有助于减少热量摄入。

白萝卜生吃促消化,其辛辣的成分可促胃液分泌,调整胃肠功能,还有很强的消炎作用;白萝卜熟吃能补气顺气。

**小贴士:** 挑白萝卜时,选个头修长、表皮滑嫩、重量偏大的较好。怕买到糠心的,可以把白萝卜缨折断看一下,若里面没有水分,说明糠了。

**莲藕** 莲藕维生素C含量较高,有助抗氧化、调节免疫力。莲藕吃法很多,比如炒、炖、凉拌等,如果吃凉拌莲藕容易



胃不舒服,建议选择炖、蒸等方法,比如排骨炖藕,也可将其与冰糖、红枣一起煮成甜汤。

**小贴士:** 莲藕热量不算低,150克相当于半碗米饭,高血压、糖尿病、骨质疏松患者,以及口味比较重的人,通常需要注意保证钾的摄入量,可以适当用土豆替代部分主食。

**芋头** 芋头软糯香甜,但升糖指数并不高,属于低升糖指数食物,比米饭、馒头、红薯等常见主食都低。此外,芋头还含

有丰富的抗氧化成分,如多酚类化合物,能够抵抗自由基,减缓细胞老化过程,对预防心血管病也有一定的帮助。

**小贴士:** 在烹饪方式上,建议多蒸煮,避免油炸或加入过多的糖,以减少额外热量的摄入。

**土豆** 土豆中钾的含量达347毫克/100克,比香蕉(256毫克/100克)还多。高血压、糖尿病、骨质疏松患者,以及口味比较重的人,通常需要注意保证钾的摄入量,可以适当用土豆替代部分主食。

**小贴士:** 土豆的烹饪方式多样,如烤、煮、炒、炸等。水煮和蒸制更健康,因为营养流失少、热量低、升糖速度慢。不推荐油炸土豆,尽量少吃。

胡晓岚/文

## 荸荠选购有技巧

作为秋冬时令佳品,荸荠口感爽脆清甜,既可生食,也能入菜煲汤。想要挑选到优质荸荠,关键要“看、摸、选”,这里为您总结了4个要点:

**个头儿大的更甜** 荸荠的糖分积累与个头儿大小密切相关。同等条件下,个头儿硕大饱满的荸荠,果肉会更厚实,甜度

也更高,口感远胜小个头儿的荸荠。

**外皮选黑里透红的** 优质荸荠的外皮并非纯黑色,而是呈现黑里透红的色泽,且表皮光滑无破损。若外皮过于乌黑暗沉,或带有霉点、裂口,大概率是存放过久或品质不佳的荸荠。

**手感要挑硬实的** 用手捏一捏荸荠,手感硬实、按压不变形的才是新鲜好货。如果手感发软,说明荸荠已经变质,果肉可能已经腐烂,切勿购买。

**果肉认准白色的** 购买时可削开一个小口查看,新鲜荸荠的果肉洁白无瑕,无发黄、发褐现象。若果肉泛黄或带有黑

斑,说明已经不新鲜,口感也会大打折扣。

除了选购技巧,食用荸荠的安全问题也不容忽视。荸荠作为水生蔬菜,表皮缝隙容易藏污纳垢,还可能携带虫卵。建议大家随吃随买,食用前务必彻底清洗,最后削掉外皮,才好放心食用。

杨继霞/文

## 毛衣不建议直接贴身穿

毛衣凭借柔软保暖的特性,成为秋冬季节的穿搭必备,但很多人不知道,毛衣其实并不建议直接贴身穿。掌握正确的洗涤和穿着方法,才能兼顾舒适与健康。

新买的毛衣在穿着前,最好先进行清洗。这是因为毛衣在生产、运输和储存过程中,可能会沾染灰尘、细菌,甚至残留少量生产助剂,直接贴身穿容易刺激皮肤,引发瘙痒等不适。洗涤时,要选用温和、无香味的洗衣皂或洗衣液,减少对衣物纤维和皮肤的刺激。

如果想让毛衣变得更加柔软亲肤,还可以巧用护发素:在毛衣处于湿润状态时,将护发素涂抹在衣物表面,静置30分钟后,用冷水冲洗干净,最后轻轻按压排出水分即可。注意不要用力揉搓,避免毛衣变形。

在日常穿着方面,建议采用“内搭+毛衣”的穿搭方式。先贴身穿上柔软的棉质衣物,再将毛衣套在外面,这样既能避免毛衣直接接触皮肤,减少刺激,还能提升穿搭的保暖性与层次感。

李尚/文



## 吃柿饼前抖一抖

秋冬时节,软糯香甜的柿饼成为不少消费者的零食首选。柿饼表面那层薄薄的白霜,是判断其品质的重要标志。业内人士分享了一个简单实用的小技巧:吃柿饼前轻轻抖一抖,就能快速分辨天然柿霜和人工撒粉。

很多人以为柿饼表面的白霜是加工时添加的糖分,实则不然。业内人士介绍,柿饼制作有一道关键工序名为“捂霜”。在这一过程中,柿子果肉里的果糖、葡萄糖等成分,会随着水分慢慢渗透到柿饼表面,待水分自然蒸发后,糖分就会凝结成一层霜状物质,这就是天然柿霜。它不仅是柿饼品质上乘的象征,还自带清甜口感,入口即化。

然而,部分商家为了让柿饼“卖相”更好,会在其表面人工撒上淀粉、滑石粉等物质,消费者很难分辨。

对此,业内人士支招:购买或食用柿饼前,轻轻抖一抖。天然柿霜质地紧实,与柿饼果肉贴合紧密,抖动后不会轻易脱落,且白霜分布均匀、色泽自然;而人工撒粉的柿饼,粉层松散、附着力差,轻轻一抖就会掉落。

专业人士还提醒,除了抖动辨别法,也可通过口感进一步判断。天然柿霜入口清甜细腻,无粗糙感;若食用时尝到明显的粉质口感,甚至伴有异味,则大概率是人工撒粉的柿饼,建议谨慎购买和食用。

刘静/文

## 秋裤穿太紧反而不保暖

寒冬时节,秋裤成为人们抵御低温的“贴身卫士”。近期网上流传“秋裤穿太紧反而不保暖”的说法引发热议,对此,专家明确表示该说法属实,选对秋裤版型、掌握正确穿法,才能真正实现保暖舒适。

专家解释,保暖的核心原理是利用衣物与皮肤之间的空气层锁住热量,而紧身秋裤会过度压缩这一空气层。虽然紧身款能短暂提升腿部局部温度,但长时间紧绷会压迫血管,导致腿部血液循环不畅,热量无法顺利输送至肢体末端,反而让人产生手脚冰凉的感觉。

除了版型选择,穿着时机也有讲究。专家特别提醒,睡觉时最好不要穿秋裤。一方面,穿秋裤入睡易让人感觉

燥热,夜间翻身时可能踢掉被子,增加受凉感冒的风险;另一方面,秋裤的贴身束缚会让全身肌肉无法充分放松,进一步影响血液循环,降低睡眠质量。

那么,如何正确选择和穿着秋裤呢?业内人士给出两点建议:

**选宽松合身款** 优先选择纯棉、羊毛等透气保暖材质的秋裤,版型以“合身不紧绷”为宜,既能保留空气保暖层,又不会压迫血管。

**按需穿着不勉强** 根据自身耐寒程度和环境温度进行调整,室内温暖时可不必穿着,外出时搭配宽松秋裤+外裤,保暖效果更佳。

一条合适的秋裤,是冬季舒适保暖的基础,选对穿对,才能告别“穿了秋裤还怕冷”的尴尬。

聂辰/文

第十期 关爱老人

# 关爱老人

孝/敬/父/母

LOVE 老人

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部