

解密栗子——主食里的维生素C之王

时下,街边的糖炒栗子惹人喜爱,香甜的板栗配上焦糖的香气,好吃得让嘴巴根本停不下来。栗子香甜美味,它到底有哪些营养?吃多了会不会致胖,又该怎样吃才更健康呢?

栗子有哪些营养

栗子富含碳水化合物。碳水化合物主要分为糖、淀粉和纤维三类。每百克生栗子(可食用部分)的糖含量为26.1克,所以吃起来才那么甘甜;纤维含量为10.4克,一天的推荐摄入量为25~30克。

栗子的钾含量很高。每百克栗子的钾含量为440毫克,成人每天对钾的需求量为2000毫克。

栗子的维生素C含量也不低。每百克煮蒸栗子、糖炒栗子、烤栗子的维生素C含量分别为24.7毫克、25.9毫克、38.4毫克,用其替代米饭或馒头等主食,还能补充维生素C。

此外,栗子还含有抗炎成分没食子酸。没食子酸可以通过多种方式发挥抗炎特性,比如抑制促炎介质活性,再比如降低“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)的氧化,从而减少血管炎症、血小板聚集。

栗子可代替部分主食

12个中等大小的鲜栗子的能量为188千卡,等于一碗约130克米饭的能量。因此对于想减肥的朋友,建议吃了米

饭后,就别再吃栗子了。

如何让栗子轻松剥皮

研究发现,栗子皮难剥,跟皮中的单宁含量高有关,加热可以去除部分单宁,这样剥皮就容易了。栗子切个小口,沸水烫一分钟去皮很给力,不过得趁热赶紧剥,一旦凉下来又会变得难剥。

煮出的栗仁为何褐变

褐变主要分为酶促褐变和非酶促褐变。栗子中的单宁在氧化酶和氧的作用下,发生了酶促褐变,像苹果、土豆切开放久了会褐变,都属于这种情况。

氧化酶有多酚氧化酶和过氧化物酶两种,后者比较耐热,所以即使是煮或炒,也没能完

全抑制酶的活性,这才使得加热做熟的板栗仁也褐变了。虽然褐变会影响食欲,但是没有安全问题,营养也基本没损失,可以放心吃。

放久了是否损失营养

栗子的主要成分是淀粉,研究发现,在0℃下贮藏6个月,淀粉含量大幅度降低,不过可溶性糖的含量会相应上升。

这是因为栗子采收后仍然是一个活的生命体,还在进行呼吸作用,这个过程中就把部分淀粉转化成了可溶性糖,这也意味着栗子放得越久口感越甜。

谷传玲/文

怕冷人群适当多吃红肉

随着气温降低,不少人会出现畏寒怕冷的情况。想要改善这种状况,除了增添衣物,合理调整饮食也能起到不错的效果。营养专家建议,怕冷的人在冬季可以适当多吃一些红肉,帮助增强抗寒能力。

猪肉、牛肉、羊肉等畜肉因肉质呈暗红色,被统称为红肉。这类食材富含优质蛋白质、铁元素以及B族维生素等多种营养成分,这些营养物质正是帮助人体抵御寒冷的“关键力量”。

从营养原理来看,蛋白质在人体代谢过程中,约有30%的能量会转化为热量从体表散发,能够直接为身体带来暖意;而铁元素则参与人体内血红蛋白的合成,血红蛋白可以有效提高血液的携氧能力。如果人体缺铁,外周组织的供氧就会不足,产热能力随之下降,人就容易感到寒冷。

需要注意的是,食用红肉需适量,结合自身身体状况合理搭配蔬菜、谷物等食材,才能实现营养均衡,更好地达到防寒保暖的目的。

叶宇/文



任可/文

冬天防滑别穿这三种鞋

冬季气温低,路面易湿滑,导致人们摔倒的风险增加,选择合适的鞋子成为冬季安全的第一道防线。下面这三种鞋,最好不要选。

塑料底鞋 塑料材质鞋底在干燥地面比较耐磨,一旦遇水或遇冰,其摩擦力会骤降,且低温下容易变硬,失去弹性,防滑性能大打折扣,走在湿滑路面如同一双溜冰鞋。

泡沫底鞋(如某些运动鞋)

这种鞋的鞋底柔软有弹性,不少人外出活动时爱穿,但其材质光滑,遇水后摩擦力更小,在冰雪路面上容易打滑。

鞋底花纹浅、磨损严重的鞋 鞋底的花纹磨平后,无法有效排水抓地,稍有积水或薄冰就易滑倒。

冬季选鞋应兼顾防滑、保暖与轻便,建议从以下几个方面入手。

一是鞋底 材质上,优先

选择橡胶底,特别是含有防滑成分的橡胶,其在湿滑和低温环境下仍有良好的抓地力。花纹上,选择花纹深且多向分布的,能有效排开雪水,增强地面附着力。波浪形或折线形的纹路防滑效果最佳,前掌和后跟有专门防滑设计的鞋子更推荐买。软硬上,鞋底应避免过硬。

二是鞋身与鞋跟 鞋面最好选保暖透气的材质,如皮革、

加厚帆布,内里有短绒更佳。鞋头要宽松,给脚趾活动空间,避免因挤压影响血液循环。鞋跟以平底或低坡跟(小于两厘米)为宜,避免高跟或厚底,以保持身体稳定。

鞋子整体宜轻便,可以减轻足部负担;试穿时预留一点儿空间,避免过紧影响血液循环;做好定期检查,及时更换鞋底磨损严重的鞋子。

任可/文

羽绒、摇粒绒、羊羔绒 哪种“绒”最保暖

进入深冬,又到了依靠各种“绒”来抵御寒冷的日子。市场上种类繁多的保暖材质——羽绒、珊瑚绒、摇粒绒、法兰绒、羊羔绒等,常让人眼花缭乱。它们究竟有什么不同,又该如何选择呢?

从保暖性能来看,一般认为:羽绒>羊羔绒>摇粒绒>珊瑚绒>法兰绒,但实际保暖效果还取决于填充量、面料工艺及使用环境。

羽绒 羽绒并非面料,而是由无数绒朵组成,每朵绒朵布满绒丝,交织出大量微小空隙。这些空隙能捕捉大量静止空气,而静止空气的导热系数极低,形成了高效的“空气屏障”,从而阻隔热量流失。

羊羔绒 这是一种化纤面料,相比真正的羊毛,价格亲民,触感却同样柔软,而且耐磨、抗霉、抗蛀,弹性也很好。经过高温缩水处理,不易起皱变形。

摇粒绒 这是一种针织面料,保

暖、耐磨、不掉毛,部分产品会做防静电处理。摇粒绒可通过抽条、压花或印花工艺,呈现丰富色彩和图案,常见于外套、童装和卫衣。

珊瑚绒 珊瑚绒纤维细腻,手感柔软,有良好的透湿性。不过,珊瑚绒容易产生静电,吸附灰尘,可能引起皮肤刺痒感,因此部分产品会经过防静电处理。初次使用时,建议先洗涤,以减少掉毛现象,皮肤敏感或哮喘患者需谨慎使用。

法兰绒 这是一种混色粗梳毛纱或棉纱织成的机织物。与珊瑚绒相比,法兰绒光泽更柔和,手感更软,透气透湿性也更优。涤纶仿制的法兰绒,多用于毛毯、睡衣等产品。通过混入羊绒、桑蚕丝等纤维,可改善刺痒感,提升穿着舒适度。

无论是采用棉、毛、羽绒等传统材料制备的防寒保暖服装,还是一些“黑科技”新材料,要实现保暖,要具备两点:一是有效吸收人体挥发的汗水,防止蒸发吸热带走能量;二是通过静止的空气降低热传导和热对流。

由于摇粒绒、珊瑚绒、羊羔绒、法兰绒等绒类衣物多少含有聚酯纤维,与天然纤维相比,透气性较差,易沾灰,还易产生静电。因此不同面料的“混搭”,就显得尤为重要。穿衣时,尽量将纯棉等天然纤维的衣物作为贴身内搭,将容易产生静电的聚酯纤维衣物穿在中间层,这样穿脱的时候可以减少摩擦起电。

吴梦瑶/文



图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的我 我是家的祖国

我 爱 我的 家 园

张明 张明制作

中国中央电视台 中国网络电视台