

|| 饮食科学 ||

坚果能量高 这样吃更营养

花生、瓜子、大杏仁、榛子、松子等香脆可口的坚果零食，不仅在节日期间备受人们喜爱，更是平常待客的必备佳品。有读者担心，坚果能量高，吃多了影响健康。下面为大家解读坚果的营养和科学吃法，为健康加分。

坚果的能量不容小觑

以大杏仁为例，每百克大杏仁的能量高达540千卡，而一小把(约30克)大杏仁的能量就已达162千卡。相比之下，一碗米饭(约110克，相当于50克大米)的能量也不过170千卡。也就是说，一小把坚果与

一碗米饭的能量几乎相当。

然而，大杏仁在坚果中并不算能量最高的。核桃、松子、榛子、香榧、开心果、夏威夷果、碧根果等坚果的能量更高。比如，每百克核桃的能量约为646千卡，而松子仁的能量则高达718千卡。事实如此，坚果的能量密度确实很高，稍不注意，就可能摄入过多的能量。

高能量背后的营养价值

一是高营养素密度。坚果虽然能量高，但同时营养素密度也高，它们富含蛋白质、膳食纤维、B族维生素、维生素E，以及钙、钾、镁、硒、碘等多种矿

物质。此外，坚果中还含有植物固醇、卵磷脂、多酚类等有益物质。这些成分对健康有着显著的益处。

二是健康脂肪。坚果的高能量主要来自它们的高脂肪含量，但这些脂肪大多是对健康有益的不饱和脂肪。尤其在核桃和松子中，多不饱和脂肪含量较高，核桃中的多不饱和脂肪占总脂肪含量的68%，而松子中的多不饱和脂肪占比也能达到56%。

三是丰富的膳食纤维。坚果中的膳食纤维含量也较高，比如，大杏仁的膳食纤维含量

为18.5克/100克，榛子为12.9克/100克，而胡麻子高达30.2克/100克。膳食纤维不仅有助于促进健康消化，还能减少身体对脂肪和淀粉的吸收，从而降低实际摄入的能量。

适量摄入坚果是关键

尽管坚果的营养价值很高，但过量食用仍可能导致能量摄入过多，进而影响体重管理。根据《中国居民膳食指南》的建议，成年人每周应摄入50~70克坚果，平均每天约10克。这个量相当于：葵花子20~25克；核桃2~3个；花生15~20克。
李东辉/文

动物肝脏去腥小妙招

处理动物肝脏，腥味去除是关键，掌握下面三步技巧，既能彻底去腥，还能锁住营养、提升口感，轻松做出美味佳肴。

选新鲜的 优质新鲜肝脏表面平滑润泽、色泽紫红有光泽，触感带少量自然黏液，只有淡淡的本身腥味，新鲜品烹制后口感更嫩、香气更浓，去腥也更易操作。

清洗上浆 肝脏买回家后，先洗净外表黏液再切片，撒上盐和面粉抓匀，利用盐的渗透和面粉的吸附性带走杂质与腥味，然后用流动清水冲洗干净，挤干多余水分；随后加胡椒粉、黄酒、少量盐抓匀，最后用玉米淀粉上浆，双重去腥的同时，还能让肝脏烹煮后口感更嫩滑，不易变老。建议当天食用。

搭配蔬菜 动物肝脏富含血红素铁、维生素A、胆碱等营养成分，烹饪时可搭配洋葱、辣椒等味道浓郁的蔬菜，也可加入青椒、胡萝卜调色增味；烹炒时多放葱姜蒜，借助香辛料的浓郁气味中和肝脏腥味，还能实现荤素营养互补，让菜品口感和营养更丰富。
于仁文/文



邢顺/文

衣物清洁剂按需选 护衣又护肤

生活中，您是否为怎样洗衣服而苦恼？其实，衣物清洁看似简单，实际上藏着不少学问。选对产品不仅能洗衣服洗得干净透亮，还能保护面料、呵护皮肤。下面，为大家介绍洗衣液和洗衣凝珠的区别。

形态与使用便捷度：液体灵活调量，凝珠一步到位。

洗衣液使用时可以灵活控制用量，适合少量衣物、多种面料，适配性很强。不过，倒取时容易倒多，还可能残留瓶口。

洗衣凝珠则是浓缩型产

品，一颗洗一桶，直接丢进洗衣机即可，但少量衣服使用会造成浪费。

清洁力的关键：活性物含量决定是否洗得干净。

不管是洗衣液还是洗衣凝珠，清洁力都得看总活性物含量——这就像清洁产品的战斗力，含量越高，去污能力越强，能更轻松瓦解汗渍、油污、灰尘等污垢。

一般来说，普通洗衣液的活性物含量在15%至25%之间，能满足日常从轻度到中度

污渍的清洁需求；而洗衣凝珠属于浓缩型产品，活性物含量能达到60%以上，相当于浓缩的清洁精华，去污力更强劲，对付顽固污渍更有优势。

不过要注意，不是活性物越高越适合所有衣物，比如真丝、羊毛等娇贵面料，过高的活性物可能会损伤纤维。

温度与安全性：pH值和磷含量藏着隐形影响。

除了清洁力，产品的温和度直接关系到皮肤健康和环境安全。

pH值：人体皮肤的pH值在6~8之间，所以清洁产品的pH值越接近这个范围，对皮肤越温和。而洗衣凝珠的pH值控制在7~8之间，相对更亲肤。

磷含量：优先选择无磷配方，避免刺激皮肤、污染水体，选购时可留意包装标识。

无论是选择洗衣液还是洗衣凝珠，掌握了正确的使用方法，不仅能让衣服保持干净整洁，还能延长衣物寿命、呵护家人健康。

邢顺/文

巧干家务不伤身

虽然做家务算不上重体力劳动，但是不少人做完家务后还是感觉腰酸背痛，浑身不舒服。其实，做家务时要掌握方法，这样才能不损伤身体。

注意劳逸结合 如果房屋面积大，人们在清洁地板时需要长时间弯腰，脊柱会承载两倍甚至更大的压力，还易损伤腰部、手臂等处的肌肉。擦玻璃、晾衣服时，需要经常抬高手臂，肌肉力量较弱的人会感到手臂及肩部酸痛。

建议学会“混搭”做家务 例如晾完衣服后，擦一个房间的地板，然后再去洗碗。或者，在持续做某一项家务时，可以每做10到15分钟就休息一会儿，伸个懒腰、活动一下颈椎等。

保持正确姿势 比如在洗碗、洗衣

服时因水池较低，许多人会保持弯腰驼背的姿势，洗完后则感觉腰部僵直或疼痛。建议在做这些家务时保持背部挺直，脊椎伸展，稍微弯曲髋、膝关节，并且每隔一段时间活动一下身体。

此外，在做家务时不要突然发力扭转身体，以免闪了腰；在搬沙发、箱子等重物时，切勿直接弯下腰搬起，应先蹲下身，挺直背部，拿好重物，靠腿部力量站立起来，做到“弯腿不弯腰”。

做好防护措施 使用一些去污剂、消毒剂时，一定要做好室内通风，以免吸入体内，造成身体不适。此外，建议在炒菜时全程开启抽油烟机，做完饭后要继续抽排几分钟，以免烟雾残留，影响身体健康。
王浩/文

使用手机支付 牢记四个要点

手机支付方便了人们的生活，无论是去商场消费还是出门买菜，拿出手机扫码就能支付。但与此同时，有些注意事项一定要牢记。

不要设置免密支付。 现在有很多模拟扫码器的恶意软件，不法分子会在你给商超收款员出示付款二维码时伺机扫码盗取钱财，所以大家一定要谨慎使用免密支付。

不要随意连接公共WiFi。 在外购物，尽量不要使用公共WiFi网络进行手机支付，以免账户信息被窃取，造成钱财损失。支付过程中跳出的陌生链接，也不要随意点开。

不要在浏览器中购物。 浏览器上的购物链接真假难辨，浏览的可能是

商品信息，但是用手机付款时可能会跳转到虚假支付网页，一不小心钱财就被盗取了，因此，最好在购物App上购物。不过也要多加防范，因为一些“钓鱼”App会用发红包、免费送等方式吸引你的注意力，在你觉得自己占了便宜，输入支付账号付款时进行盗刷。

不要随意扫描陌生二维码。 二维码可以说是彻底改变了大众的生活方式，买东西、骑共享单车、使用共享充电宝……这一切几乎都可以通过扫描二维码来完成。一些不法分子也盯上了这个机会，在原有二维码上粘贴其他二维码，伺机盗取钱财。大家在扫描陌生二维码时一定要仔细辨别，谨慎付款。
吕刚/文

孝/敬/父/母

关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部