

饮食科学

健康吃汤圆 记住这五点

元宵佳节将至,软糯香甜的汤圆成为餐桌必备美食。但汤圆属于高热量、高糖分且含油脂的食品,怎样吃才能兼顾美味与健康呢?专业人士给出五点实用建议。

减少主食摄入量 市售汤圆为提升口感,常会添加猪油、坚果和糖,糯米粉搭配糖和脂肪的组合热量较高。由于糯米粉和小米同属主食类,食用汤圆时,需相应减少米饭、馒头等其他主食的食用量,避免热量超标。

务必趁热慢吃 汤圆的糯米粉以支链淀粉为主,煮熟后易被人体消化吸收;一旦冷却,糯米会变硬,不仅增加消化负担,还会影响口感。同时,糯米黏性大、散热慢,食用时需细嚼

慢咽,防止烫伤食道。

搭配清淡菜肴 吃汤圆时应避开红烧肉、煎炸食品等油腻菜肴,多选择清蒸、凉拌类菜品。例如用清蒸鱼替代红烧肉,用凉拌菠菜替代油炒蔬菜,既能减轻肠胃负担,又能让饮食结构更均衡。

无糖汤圆也需适量 不少人认为无糖汤圆更健康,适合减肥或高血糖人群食用。但实际上,无糖汤圆只是用木糖醇等甜味剂替代了蔗糖,其主要原料糯米粉升糖速度较快,甚至超过白糖,且汤圆中的淀粉和油脂依然会带来较高热量,过量食用仍不利于血糖和体重控制。

特殊人群谨慎食用 糖尿病、高血压、高血脂等慢性病人



群及减肥人群,需严格控制汤圆食用量,食用前可先吃木耳、海带、豆腐等低脂高纤维食物,延缓血糖上升。胃肠功能较弱者,建议选择低脂汤圆,煮至软烂后再吃;胃酸过多者,需先吃蔬菜、豆制品等垫腹,半饱后再少量食用。老人和儿童食用时,家人需做好看护,防止噎食风险。

吃不完的汤圆这样保存 专业人士提醒,汤圆需及时冷冻保存,才能最大程度锁

住新鲜口感。

汤圆的最佳储存温度为零下18℃。对于家庭自制的汤圆,可直接放入冰箱速冻层,待汤圆完全冻硬后,及时分装到不透水的食品袋中密封冷冻,这样既能避免汤圆之间粘连,也能防止冰箱内的细菌交叉污染。

食用冷冻汤圆时,无需提前解冻,直接取出一次的食量,放入沸水锅中煮熟煮透即可,煮好的汤圆口感与新鲜汤圆相差无几。

需要注意的是,汤圆虽可冷冻保存,但不宜长期存放,最好做到现做现吃。长时间冷冻可能会导致汤圆表皮干裂、馅料变质,若汤圆出现异味、发霉等情况,需立即丢弃,切勿食用。 李建/文

这些食物不用放冰箱

从年夜饭的剩菜剩饭,到各种腊味、糕点、坚果等,家里冰箱和储藏室被塞得满满当当。并不是所有食物都适合放冰箱,专家表示,部分食物自带防腐属性或对低温敏感,冷藏反而会破坏其品质,合理区分储存方式既能节省冰箱空间,也能保留食物风味。

干制食品 饼干、肉松、果干、肉干、奶粉以及咖啡之类的干制品都不需要放冰箱,因为它们的水分含量很低,微生物难以繁殖,冰箱潮湿环境反而会导致其受潮发霉,密封后置于阴凉干燥处即可。

腌制、糖制食品 蜂蜜、糖果、咸菜等,高糖高盐可抑制微生物生长,冷藏易出现吸潮、串味等问题,常温保存即可。

巧克力 巧克力放冰箱容易长白霜,虽然没有安全问题,但影响品相和口感。

专家提醒,市民可遵循“干的、咸的、甜的、常温耐放的”原则储存食物,将冰箱留给生鲜肉类、绿叶菜等需冷藏食材,同时注意密封防串味。张欣悦/文



宗和/文

学会这些姿势 轻松拍出老来俏

中老年人身体发福是常态,但岁月沉淀的气质是无法抹去的。所以很多中老年女性,会通过拍照的方式记录生活,定格魅力。那么,在拍照时摆些什么姿势画面才好看呢?

侧身拍摄 侧身的姿势,可以让头部和身体看起来更加凹凸有致,有曲线感。但是侧身的时候,一定要注意眼神,不能

太斜,否则眼白露出来太多,眼球全在眼角处。眼睛在人像摄影中非常重要,如果要侧身,可以直视镜头,这样的眼神看起来没有瑕疵。

手的姿势 你在站着拍摄的时候,是不是不知道该把双手放到哪里?其实可以把两只手放在小肚子前,但是不要挨在小肚子上。或者正直站立面

对镜头,一只手扶墙壁,一只手放到大腿上。

巧用花草 可以用身边的小花作为装饰,如果挡住面部的话,镜头可以离手和花更近一点,拍出细节。因为如果离得太远,在一张人像摄影中,看不到人的脸,会使观看照片的人感觉十分不舒服。当然,不遮挡面部,摆出自然的姿势

也很美观。

坐姿拍摄 采用坐姿时环境一定不能杂乱。在拍摄的时候,如果不想拍全身的话,取景框下边缘可以选取膝盖到脚踝之间的部位,这样会让照片看起来更加舒服。当然,也可以让拍摄者穿着长靴坐在台阶上,这样更能体现出腿长。

宗和/文

三招轻松清理散落头发

散落的头发堪称家居清洁“顽疾”,扫不净、易缠绕,还容易堵塞下水道。其实,巧用身边小物件就能轻松解决这个难题。下面分享三个实用清理妙招,让地面、角落的毛发无所遁形。

妙招一:废旧钢丝球,毛发“收集器”

家里用旧的钢丝球别急着丢,它是清理地面头发的好帮手。钢丝球的金属丝具有很强的缠附力,只需拿着它在有头发的地面轻轻滚动,散落的发丝就会缠绕在钢丝球上,轻松成团带走。这种方法尤其适合清理地砖缝隙、墙角等扫把难以触及的角落。

妙招二:旧丝袜包地漏,防堵又好清理

头发冲进下水道,时间久了容易造成管道堵塞。利用不穿的旧丝袜就

能从源头解决问题:将旧丝袜套在地漏最外层的盖子上,整理平整后固定好。当头发掉落时,会被丝袜牢牢兜住,清理时只需取下丝袜,丢至垃圾桶即可。

妙招三:塑料袋裹扫把,静电吸附毛发

扫地时头发总缠在扫把上怎么办?一个塑料袋就能化解。将塑料袋平整地包裹在扫把表面,用胶带简单固定,再去清扫地面。塑料袋与地面摩擦产生的静电,会将头发牢牢吸附在袋面上,不会出现毛发缠绕扫把的情况,清扫后直接取下塑料袋丢弃,连扫把都不用清洗。

这三个妙招取材方便、操作简单,用身边的废旧物品就能解决毛发清理难题,让家居清洁更高效。 杜宇/文

搓澡别过度 保护皮肤屏障是关键

不少人洗澡时喜欢用力搓出“泥条”,认为这样才算洗得干净,实则这种做法可能损伤皮肤健康。专业人士提醒,过度搓澡不可取,适度清洁才能守护皮肤屏障。

我们洗澡时搓出来的“泥”,主要成分是人体的上皮角质层,还混合了皮肤分泌的油脂、脱落的皮屑以及吸附的外界灰尘。从健康角度来看,这些物质并非“脏东西”,其中的皮肤油脂更是能锁住水分,起到保护皮肤的重要作用。

皮肤的角质层有其自然代谢规

律,基底层细胞分化、上移至角质层再脱落,整个过程约需28天。而用力搓澡会人为缩短角质层的脱落周期,会破坏起到保护作用的角质层。这样会直接导致皮肤屏障受损,引发过敏、干燥、红肿等问题,尤其对敏感肌人群和老年人的皮肤影响更为明显。

专业人士建议,日常洗澡无需过度搓洗,用温和的沐浴产品配合温水清洁即可,避免频繁使用搓澡巾大力摩擦皮肤,让皮肤角质层维持自然的代谢节奏。

武洋/文

第十期 关爱父母

关爱老人

孝/敬/父/母

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部