

■ 饮食科学 ■

这六种食物是“刮油高手”

吃多了或者吃油腻后,很多人会关心该吃点什么给肠道“刮刮油”,让身体更清爽。

所谓“刮油”并不是把胃肠里的油给刮掉,因为人体内储存的脂肪并不在肠道内,多数在皮下或者包裹着脏器,这些地方食物无法触及,也就无法直接“刮油”。它更精确的说法是促进肠道蠕动,以提高食物消化的速率,排空消化道,导致我们有一种油水被刮干的感觉。

专业人士介绍,在日常饮食中,以下六种食物因其高纤维、助消化的特性,被誉为天然的“刮油高手”。适量食用,不仅能缓解油腻感,还能辅助维持肠道健康。

豆芽 豆芽富含膳食纤维、

植物蛋白、维生素和矿物质。其独特的大豆芽肽可改善肠道菌群,通过降低氧化应激和调节新陈代谢来减少脂肪积累。其中的膳食纤维能吸附肠道中的脂肪,并促进排泄,从而减少脂质吸收。

食用建议:清炒或凉拌,以更好地保留营养成分;与鸡肉、豆腐等高蛋白食物同食,可平衡营养。

海带 海带中丰富的活性多糖成分藻酸盐,能在肠道中形成凝胶状物质,结合饮食中的脂肪并促进其排出。

食用建议:推荐凉拌或煮汤,搭配豆腐或绿叶蔬菜。甲状腺功能异常者需谨慎食用,过量摄入可能干扰激素平衡。

木耳 木耳含有大量可溶性

膳食纤维,能吸附油脂并减缓脂肪吸收,同时促进肠道蠕动。

食用建议:木耳适合炒制或焯水后凉拌。木耳性凉,膳食纤维含量较高,脾胃虚寒或易腹泻者不宜多食,以免引起消化问题。

芹菜 芹菜中的纤维能增加饱腹感,减少总体热量摄入。其中的活性物质芹菜素,有调节脂质代谢的作用。

食用建议:以焯水后凉拌或清炒为佳。芹菜具有一定的利尿作用,肾功能不全者应根据医生建议控制摄入量。

燕麦 燕麦富含的可溶性膳食纤维β葡聚糖能形成黏性物质,从而减少脂肪的吸收。此外,其中的膳食纤维能延缓胃排空速度,有助控制食欲。

食用建议:推荐将燕麦煮成粥,或与牛奶、坚果等混合着吃。需要注意的是,燕麦含有一定量的植酸,长期大量摄入可能抑制铁、锌等矿物质的吸收。

山药 山药中的黏液蛋白能在肠道中形成保护膜,延缓脂肪的吸收速度,从而帮助稳定血脂。

食用建议:以蒸煮或炖汤为佳,可以搭配红枣或鸡肉。山药中淀粉的含量较高,糖尿病患者或血糖控制不佳者应控制摄入量,以免引起血糖异常波动。

专家提醒,这些食物虽然可以通过增加饱腹感、调整脂肪代谢等途径帮助减重,但其功效有限,不宜一次大量摄入。

曹展/文

出示微信收款码时 先遮挡一下付款码

随着移动支付的广泛普及,微信收款码、付款码已融入日常生活,但支付安全风险也随之攀升。近日,警方发布安全预警,提醒市民出示微信收款码时务必先遮挡付款码,做好账户安全防护。

警方介绍,部分市民在视频通话或线上聊天时随意展示二维码,导致付款码被不法分

子截屏盗取;尤其在频繁切换手机页面时,更易给对方可乘之机。此类盗刷行为隐蔽性强,后续取证难度较大。

警方明确两项核心安全建议:一是切勿向陌生人展示收款码、付款码,确需展示时需遮挡付款码,并留意对方是否有截屏、录屏等可疑动作;二是及时关闭不必要的免密支付功

能,从源头规避盗刷风险。

同时,警方建议市民启用手势验证、刷脸识别或指纹确认等多重安全锁。即便二维码信息意外泄露,多重验证也能有效阻拦不法分子完成扣款。

若发现账户出现异常扣款或支付信息泄露,需立即采取三项措施:一是截屏留存交易记录、聊天记录等凭证;二是暂

停账户支付功能或直接冻结账户,避免损失扩大;三是及时报警,并联系微信支付官方客服协助核查。

警方特别提醒,二维码等同于现金支付凭证,务必妥善保管。市民需提高安全警惕,同时将相关防护知识告知亲友,尤其提醒老年群体,共同筑牢移动支付安全防线。 刘浩/文

羽绒服不宜干洗

不少消费者习惯将羽绒服送去干洗,殊不知这一做法会直接影响衣物保暖效果。专业人士指出,羽绒服不适合干洗,不当清洁会使其保暖性能明显下降。

据介绍,羽绒服的核心填充物为鸭绒、鹅绒,主要成分是蛋白质纤维。而市面上常用的干洗剂多含四氯乙烯,这类化学溶剂会破坏羽绒结构,使绒朵变脆易碎,大幅降低羽绒蓬松度,直接削弱保暖能力。同时,干洗过程中的烘干工艺,还容易加速面料老化、缩短使用寿命。

此外,多数羽绒服外层带有防水、防风功能涂层,干洗剂会造成涂层脱落,导致羽绒服失去防风防水效果,影响穿着体验。

建议羽绒服日常清洁优先选择轻柔手洗或专业机洗,使用中性和洗涤剂,避免干洗、暴晒与高温烘干,才能更好地保护羽绒与面料,维持保暖与防护功能。

朱超/文



三类微信好友需谨慎对待

使用微信添加好友时,可能会遇到以下三类人:

1.对方名字前面带有字母“A”的。在名字前面加上字母“A”的话,会在微信通讯录列表中排在最前面,一目了然。这类微信用户基本是一些业务人员,可能会向您推荐相关产品。所以,如果遇到这类微信用户发送的添加好友请求,需谨慎对待。

2.给对方发消息或者转账时出现

风险提示的。当给微信用户发送消息或者转账时,如果出现了风险提示,就需要提高警惕,以防上当受骗。

3.添加对方时,不需要同意即可通过的。如果对方设置了“添加好友时无需验证”的功能,对方可能迫切需要更多的微信用户成为他的好友,当对方好友数量到达一定的数量时,可能会发送一些骚扰消息。所以,这类微信用户尽量不要添加。

小鹏/文

初春穿衣有讲究

初春时节气温波动明显,早晚温差较大。对于老年群体而言,穿衣不仅关系舒适,更直接影响出行安全与身体健康。为此,提醒广大老年朋友,初春穿衣要科学搭配,应远离四类不当衣物。

羊羔毛靴防滑性差 羊羔毛靴保暖性较好,但鞋底纹路浅、抓地力弱。初春地面易返潮,路面湿滑,老年人穿着此类鞋子,存在较大安全隐患。

棉质衣物浸湿后失温快 纯棉衣物干爽时较为舒适,可一旦被汗水浸湿,保温效果会迅速下降,水分蒸发时还会带走大量热量。老年人抵抗力较弱,若不及时更换,极易诱发感冒。

紧身衣物影响活动 紧身衣裤会压迫血管,影响血液循环,不利于老年人心血管健康。同时,紧身衣物会限制肢体活动,降低身体灵活性与平衡能力,进一步增加摔倒风险。

牛仔衣物厚重不透气 牛仔面料

厚重僵硬,受潮后难干、不透气,长时间穿着会使身体持续受凉,尤其对关节不友好,容易加重腰腿酸痛、关节僵硬等问题。

老年朋友初春穿衣需遵循分层、防水、防滑、宽松原则,既能保暖,又能保障安全:

内层:速干透气。选择速干、透气的化纤或羊毛混纺面料,保持身体干爽,避免汗液浸湿后受凉。

中层:锁温保暖。搭配羊毛衫、抓绒衣、轻薄羽绒服等,轻便保暖,不压身、不笨重。

外层:防风防水。外穿防风、防水的过膝外套,保护腰腹、膝盖、腿部等关键部位不受风寒侵袭。

老年人外出归来,若衣物、鞋袜被浸湿,应立即更换干爽衣物,并用温水清洗手脚,做好保暖,避免寒气侵入身体诱发疾病。

杜雨佳/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