

|| 居家备忘 ||

抓住春季补钙黄金期 吃出好骨骼

气温回暖,户外活动增加,人体新陈代谢加快,骨骼对钙的需求量相应增加。虽然随着日照时间的延长,阳光照射皮肤后合成的维生素D增加,有助于钙的吸收,加之春季蔬果丰富,为补钙提供了优质选择,但也要重视并明白如何科学补钙。

春季高钙食物清单

奶制品的补钙利用率最高,是补钙首选,如牛奶、酸奶、奶酪等,酸奶尽量选择无糖的。其次是大豆及豆制品,含钙量依次为豆腐干、干张、豆腐皮、豆腐丝、黄豆、南豆腐、北豆腐等,腐竹、豆浆含钙低,不建议选择。豆制品虽然不如奶制品补钙利用率高,但在天然食物中也名列前茅。再者是绿叶蔬菜,像芥菜、芥菜、绿(红)苋菜、油菜、芥蓝、小白菜、空

心菜等,含钙量都比牛奶高,也是不错的补钙来源。而且,绿叶蔬菜所含的镁和钾,能够提高钙的利用率、减少钙的丢失;蔬菜中含有的维生素K,可以让钙在骨骼中有效沉积。春天正是吃绿叶蔬菜的时候,建议每天摄入蔬菜300~500克。

警惕“偷钙大王”

一是高盐饮食。食盐中的氯化钠在体内代谢会增加钙流失,每摄入2300毫克氯化钠就会带走24~40毫克钙,每天食盐摄入量控制在5克以下。二是过量饮酒。酒会影响人体对钙和维生素D的吸收,喝酒越多,骨头越脆,越容易骨质疏松。三是爱喝浓茶和咖啡。咖啡因利尿,同时会增加钙的排出。四是饮料摄入过多。碳酸饮料、果蔬汁类及其饮料、蛋白饮料等,含有的糖和钠都会增加钙流失。



特别是碳酸饮料里含有的磷酸,也会影响钙吸收。五是香烟、电子烟,吸入后会造骨流失,骨密度降低。

补钙家常菜推荐

搭配富含维生素K的食物,能够促进成骨细胞生长,利于钙沉积在骨骼中。富含维生素K的食物有绿叶蔬菜、豆类等。推荐补钙家常菜:卷心菜炒豆腐皮、上汤干张娃娃菜。

搭配富含镁的食物,镁能够参与骨矿物质代谢的调节,补充镁可改善骨矿物

质密度。富含镁的食物主要是绿色蔬菜,其次是粗粮和坚果,如腰果。推荐补钙家常菜:腰果拌菠菜。

搭配富含蛋白质的食物,摄入适量的蛋白质和氨基酸,可与钙离子结合,增强钙吸收。推荐补钙家常菜:蛭子豆腐汤、虾仁豆腐。

搭配富含维生素D的食物,促进钙吸收。虽然食物中的维生素D含量低,人体主要通过晒太阳获取维生素D,不过也可尝试增加摄入。维生素D主要集中在动物肝脏、脂肪含量高的鱼类、蛋黄、蘑菇、香菇、木耳等食物中。推荐补钙家常菜:青菜猪肝汤、洋葱香菇炒豆腐。

抓住春天补钙好时机,合理饮食的同时,增加户外运动,有助于维持骨量、增强肌肉力量,让身体更强健。

王艳丽/文

冲马桶记得盖上盖



马桶是我们每天都必须使用的,要掌握正确的使用和清洗方法,否则它很有可能成为引发各种疾病的罪魁祸首。

马桶要盖上盖冲 马桶内是细菌密集的地方,如果冲马桶时马桶盖是打开的,马桶内的污物就会被瞬间气旋带到空中,其中的微生物能悬浮在空气中长达几小时,然后会落在墙壁和各种物品上。

马桶污物要清洁彻底 冲水之后,如果发现马桶内留有残迹,一定要用马桶刷及时清理干净,否则容易形成黄斑污渍,还会滋生霉菌和细菌。除了管道口附近,马桶内缘出水口处以及底座的外侧等部位,也是藏污纳垢的地方。清洗时先把马桶圈掀起,并用洁厕剂喷淋内部,数分钟后,再用马桶刷彻底刷洗一遍,然后再刷洗底座和其他缝隙。最好用细头的刷子,这样能更好地清洁马桶内缘和管道口深处。

马桶圈定期清洁 马桶圈上的细菌污染也很严重,很多人喜欢在马桶上套个舒服的绒布垫圈,其实这样更容易吸附污染物,而且容易传播疾病。人的皮肤长时间和这些污染严重的地带接触,非常容易被感染,所以一定要定期清洁。

马桶刷要保持清洁干燥 马桶刷使用后,难免会沾上一些污物,要用清水及时冲洗干净,然后挂置起来,将水沥干;也可以直接在上面喷洒一些消毒液,或者定期用消毒液浸泡片刻,放在干燥通风处晾干。需要注意的是,一定不要把带水的马桶刷直接放在不透风的容器中,因为这样最容易滋生细菌。

王宏丽/文

换春衣春被记得先晒晒

天气渐渐暖和,大家开始把压在箱柜中的春装及被子拿出来替换了。在此提醒大家:在穿、盖前不妨将衣服、被子在阳光下晒一晒,杀死细菌,保证身体健康。

大多数人很少翻动压在箱底的过季衣物,而羊毛衫和羽绒衣等都含有角蛋白,这种蛋白质正是蛀虫卵孵化为幼虫的理想“食物”。蛀虫在衣被里生长繁殖,会产生大量病原体,危害人体健康。

要想杀死这些过季衣被中的虫卵,一定要在连续两三天晴朗暴晒,让高热量和紫外线杀死衣服和被子里的寄生虫卵,达到干燥、蓬松的效果。

晒棉被时,在上午10时至下午2时的日光下晒最为理想,晒得太久反而会损坏棉织物。郑玉平/文



电线捆扎藏隐患 安全指南请收好

日常生活中,不少人为了美观整洁,习惯用扎带或绳子将插线板和电器电线捆在一起。然而,相关部门发出安全提醒:这种“好习惯”可能埋下严重火灾隐患。

据专业人士介绍,当多个大功率电器(如电暖器、微波炉、电水壶等)同时接入同一插线板时,电线会因电流过载而产生大量热量。若此时电线被紧紧捆扎,热量无法及时散发,极易导致绝缘层老化、熔化,甚至引发短路,进而酿成火灾。

为保障家庭用电安

全,消防部门建议市民养成以下四个用电好习惯:

大功率电器“专插专用” 空调、电热水器、冰箱等大功率设备应使用独立插座或专用插线板,避免超负荷运行。

不用时及时断电 长期不使用的电器应拔掉插头,或选用带开关的插座面板,既省电又防隐患。

正确插拔插头 拔插时应握住插头本体,切勿拉扯电线;操作前确保手部干燥,尽量双手配合,减少电火花风险。

老旧插线板及时更换 一旦发现插线板发热、插



孔松动、外壳变色或有焦味,应立即停用并更换,切勿自行改装。

此外,选购插线板时应认准“3C认证”,优先选择具备过载保护、阻燃材料和儿童安全门的产品,并避免将其放置在地毯下、沙发后等通风不良处。

蔡光辉/文

晕车时该不该看窗外

很多人以为坐车时看窗外风景会加重晕车,于是选择低头玩手机、看书,甚至闭目休息。但专家指出:这恰恰是诱发或加剧晕车的关键原因。

晕车(运动病)的本质,是大脑接收到了来自眼睛和内耳前庭系统的矛盾信号。

当你在车内低头看手机或书本时,眼睛告诉大脑“身体是静止的”;但内耳的平衡器官却感受到车



辆在转弯、加速或颠簸,判断“身体在运动”。这种感官冲突会让大脑“混乱”,从而引发头晕、恶心、冒冷汗等晕车症状。

正确做法是:看向车

外,尤其是远处的地平线或固定景物。这样能让视觉与前庭系统传递一致的“我们在移动”信号,帮助大脑协调信息,有效缓解不适。

此外,坐在前排或靠窗位置也有助于减少晕动感,因为视野更开阔、颠簸感更弱。而司机很少晕车,正是因为其视线始终聚焦前方道路,感官信息高度同步。

晓刚/文