

居家备忘

如何科学存储坚果

春季气温回升、湿度增大,坚果等干货极易氧化、受潮、发霉甚至产生哈喇味,既影响口感,也不利于健康。营养专家提醒,科学储存坚果并不复杂,核心要做好密封、避光、干燥,不同储存方式可显著延长保质期,减少浪费。

专家介绍,坚果富含不饱和脂肪酸,在高温、光照、潮湿环境下很容易氧化酸败。常温储存时,应放在阴凉、干燥、通风且避光的位置。未开封的带壳原味坚果,一般可保存6至12个月;未开封去壳坚果可保存3至6个月。进入春季及夏季高温期,坚果保质期会明显缩短,开封后通常仅能保存1至2个月。若室内温度超过25℃或湿度高于70%,保质期还会进一步缩短。

对于已经开封或散装购买的坚果,更要做好密封管理。专家建议,预包装坚果开封后应及时密封,并尽量在15天内食用完毕;散装坚果可先充分晾干,再装入密封罐或密封袋,减少与空气接触。

想要更长时间保鲜,冰箱是稳妥的选择。冷藏能有效延缓坚果氧化,开封后的去壳坚果、高油脂坚果,如核桃、松子、杏仁等,放入冰箱冷藏,保质期可延长3至6个月。若需要长期储存大量坚果,可选择冷冻保存,保质期可延长至1年以上,储存时可搭配食品干燥剂,进一步降低受潮风险。

专家特别提醒,从冰箱取出坚果后,不要立即开封,应先放置至室温再打开,避免因温差产生冷凝水导致坚果受潮。一旦坚果出现哈喇味、发苦、发涩、发霉等情况,说明已经变质,请勿食用。 李兴娜/文



三款改良方案 助您吃对营养早餐

饮食科学

早餐作为一天膳食的重要开端,搭配是否合理,直接关系到身体健康与日间精力。生活中,不少人常吃的早餐组合看似省事,实则存在营养失衡、油脂超标、高钠低质等问题,长期食用不利于健康。以下三款常见早餐搭配被指出存在健康隐患,同时附上科学改良方案,让您的早餐吃得均衡又安心。

牛奶+鸡蛋:蛋白质充足,碳水化合物不足

牛奶和鸡蛋均为优质蛋白来源,是早餐中的优质食材,但是当二者单独搭配时,碳水化合物含量极低。这样的搭配不仅会造成蛋

白质资源浪费,还会加重肝脏与肾脏代谢负担。同时,碳水摄入不足会导致人体糖分供给短缺,容易出现注意力不集中、乏力等情况,直接影响工作与学习效率。

改良方案:食用牛奶、鸡蛋的同时,搭配少油少糖的馒头、全麦面包、燕麦等主食,及时补充碳水化合物以提供能量;再搭配黄瓜、小番茄等蔬菜,补充维生素与膳食纤维,实现营养均衡。

烧饼、油条:油脂含量高,整体营养单一

烧饼、油条是不少人的早餐首选,但这类食物普遍热量高、脂肪含量高。尤其是油条经高温油炸制作,不



仅营养流失严重,还可能产生不利于身体健康的物质,长期当作常规早餐食用会增加身体代谢负担。

改良方案:若偶尔食用烧饼或油条,当日午餐和晚餐需以清淡饮食为主,避免再摄入煎、炸类食物。同时,早餐可搭配无糖原味豆浆、煮

鸡蛋及新鲜青菜,补充蛋白质、维生素,平衡膳食结构。

清粥+酱菜:高钠低营养,长期食用不健康

清粥搭配酱菜虽然口感清爽,但营养结构严重失衡,缺乏优质蛋白质,整体营养单一。此外,酱菜属于高盐食品,长期大量摄入会增加钠摄入过量的风险,不利于心血管健康。

改良方案:可优先选择杂粮粥,营养价值远高于精制白粥;同时搭配一个煮鸡蛋、少量酱牛肉或瘦肉,再加上一碟凉拌青菜,在补充蛋白质、维生素和膳食纤维的同时,让早餐营养更全面。 王刚/文

三个窍门 羊毛衫柔软又耐穿

羊毛衫总洗会缩水变小?洗后硬邦邦、领口松垮?掌握三个护衣窍门,在家清洗也能保住版型,让羊毛衫柔软又耐穿。

别用热水洗 冷水+中性洗涤剂最护衣

在盆中放入冷水,加入专用羊毛洗涤剂搅匀,将羊毛衫轻轻按压浸泡10分钟,切勿搓揉、拧扭。

热水会使羊毛纤维收缩,普通碱性洗涤剂会破坏纤维结构,改用冷水搭配中性洗涤剂后,衣物可保持原有尺寸,手感柔软、蓬松。

平铺晾干 切勿悬挂避免拉长

洗好的羊毛衫用毛巾包裹,轻轻按压吸除多余水分(切勿拧绞),随后平铺在晾衣架上,拉展领口、袖口和下摆。

避免悬挂晾干,重力会导致羊毛衫越挂越长、领口变形。正确晾晒是羊毛衫不变形的关键,可使衣物保持长期挺括。

有毛球别硬揪 用“粘毛器+剪刀”处理

羊毛衫起球后,切勿用手硬揪(会扯断纤维),应先用粘毛器粘除表面浮毛,再用剪刀轻轻剪掉毛球,剪完后捋顺衣物即可恢复整洁。

此外,局部污渍可用湿毛巾蘸洗涤剂擦拭,晾干后不影响整体版型;长期不穿的羊毛衫需叠好放入密封袋,还可放置1颗樟脑丸防虫、防霉。 海风/文

妙招共享

蓝莓口感酸甜、营养丰富,一直有着“浆果之王”的美誉。很多人不会挑选,其实只要掌握四个小技巧,就能轻松选出新鲜优质的蓝莓。

挑选蓝莓,首先要看果粉。蓝莓表面的白霜,是蓝莓自身分泌的天然果粉,属于糖醇类物质,不仅无害,还能保护果实,减少水分流失,同时抵御病菌侵害。一般来说,果粉越完整、均匀,说明蓝莓越新鲜;反之,存放时间过久的蓝莓,果粉会慢慢脱落,果实也不够新鲜。果粉不溶于水,日常食用只需用清水简单冲洗即可,没必要刻意把白霜洗掉。

其次要观果色。优质的蓝莓果皮呈现出均匀的蓝紫色,果身圆润饱满,看起来十分有光泽。如果果

四招挑选出好蓝莓

实部分发绿,说明还没有完全成熟,口感会偏酸;若是果皮发黑、发暗,没有光泽,则可能存放过久,这样的蓝莓不建议选购。

然后要查果脐。蓝莓的果脐部位糖分含量较高,是最容易滋生霉菌的地方。挑选时可以留意果脐处,如果发现有白色、绿色的霉毛,或是凑近闻有明显的酒精味、酸味,就说明果实已经变质发酵,食用后可能影响肠胃健康,一定要避开。

最后是轻捏硬度。用手指轻轻捏一下蓝莓果实,优质新鲜的蓝莓软硬适中、富有弹性,吃起来果肉紧实、汁水充足。如果果实捏起来发软、塌陷,甚至表皮黏手,大概率是已经变质、腐烂,即便外表看起来没有明显破损,也不建

议购买和食用。

如果是线上选购蓝莓,可以重点关注尺寸标注。其中,果径14至16毫米的中小果是性价比最高的,这个大小的蓝莓兼顾了口感、营养和价格,日常食用非常合适。

买回家的蓝莓也要注意正确储存。可以将蓝莓放入保鲜盒或是带孔的容器中,保持适当通风,再放入冰箱低温冷藏。新鲜蓝莓的保质期较短,建议按需购买。 王颖/文



春暖赏花 不妨戴上太阳镜

春暖花开,最适合外出踏青赏花。需要提醒的是,春季空气干燥、风大,是过敏性结膜炎高发的时节,建议您出游时戴上太阳镜。

经常进行户外活动,有助于降低近视的发生率,比如放风筝、爬山望远等活动,对放松双眼、调整身心有很大的帮助。树林、草地的自然绿色,还能缓解眼部疲劳、舒缓心情。

但是,外出时最好戴上太阳镜。有研究显示,即

使戴了宽檐帽子,也只能阻挡50%到达眼部的紫外线,阳光中过多的紫外线可引起白内障等眼部疾病。此外春季风大,眼睛里容易进灰尘,进行户外活动时,戴太阳镜能有效避免眼部伤害。

春天百花盛开,空气中的花粉增多,过敏性结膜炎患者随之增加。该疾病的主要症状为眼痒、流泪、红肿,严重者伴有烧灼感、奇痒难耐等不适。预防

过敏性结膜炎,最有效的方法是远离过敏原,如果一定要外出,对花粉过敏者可戴上太阳镜,减少过敏原进入眼睛的概率。

如果在受凉后出现眼红、眼痛、畏光、流泪、眼部有异物感、视力减弱等症状,可能患了病毒性角膜炎,应及时就医。此外,春季也是急性结膜炎的高发期,应注意个人卫生,保持双手清洁,避免用手揉擦眼睛。 车蓉/文