

■ 饮食科学 ■

五种食物不建议空腹吃

饥肠辘辘时,很多人会饥不择食。但空腹状态下吃到不恰当的食物,反而会让肠胃“闹脾气”。日常生活中所说的空腹,一般说的是餐前、距离上一餐4~6小时后,此时胃里的食物基本排空了,处于有点儿饿的状态。

专业人士表示,饥饿状态下,胃里的食物被排空,没有了食糜的保护,加上饥饿收缩反应,本来就不太舒服。这时候进食一些刺激性强、酸度特别大或难消化的食物,有可能带来更多的不适感。特别是一些胃病患者,胃里已经有了损伤、炎症甚至溃疡,这时候对食物带来的刺激可能会更加敏感。每个人对食物的接纳能力差异很大,某种食物是否能够空腹吃、饭前吃,建议

大家多“倾听”自己身体的反应。胃不好的人,更要注意空腹时的饮食,以下5种食物应尽量避免。

1. 红薯 空腹食用大量红薯,易造成胃酸分泌过多,引起反酸、烧心的现象,加重胃部不适的症状。红薯含有的氧化酶,在胃肠道里会催化糖类分解产生大量二氧化碳气体,容易引起胃胀、打嗝等症状,有胃溃疡、胃胀等病症的人尤其要注意。

2. 酸性强的水果 专业人士表示,部分水果含有大量有机酸,空腹吃会刺激肠胃。山楂、柿子、柑橘等含鞣酸较多的水果尤其不要饭前吃,空腹吃这类水果易形成胃结石。菠萝富含蛋白酶,餐后吃促消化,餐前吃易刺激消化道。荔枝含



糖量高,如果空腹吃太多,过高的糖分可能使人出现高渗性昏迷。

3. 酒 饮酒时,酒精由胃和小肠吸收进入血液,再由肝脏解毒。空腹饮酒会增加人体对酒精的吸收率,引起宿醉,也会损伤肝脏和心脏健康。有研究显示,将有空腹饮酒习惯的人和只在用餐时饮酒的人比对发现,前者的死亡率更高。

4. 冷饮 有胃部不适、

消化不良等问题的人,不建议空腹吃过凉过冷的食物。冷食会直接刺激肠胃平滑肌,使其剧烈收缩,甚至诱发胃痛、腹泻等症状。

5. 糖 空腹吃糖会进一步刺激胃酸分泌,可能引起胃痛、反酸、烧心等不适症状。糖可以不经消化就能被人体立即全部吸收,直接进入血液,从而使人体血糖水平明显升高,加重胰腺负担,进而损害器官功能。

建议吃一些富含淀粉的主食之后,再吃以上食物,其中的糖、酸、刺激性食物都被主食食糜所稀释,对胃的直接刺激就会减小一些。淀粉大分子可以吸附甚至“包裹”很多小分子物质,减少它们对胃的刺激。

李建/文

■ 居家备忘 ■

护好内胆 电饭煲寿命长

电饭煲是家庭厨房的必备电器,消费者在选购时总盯着容积和功能,却容易忽略一个核心部件——与食材直接接触的内胆。其实,内胆的材质和养护方式,不仅影响烹饪效果,更直接决定电饭煲的使用寿命。目前市面上的电饭煲内胆材质多样,各有优劣,掌握其特点和养护方法,才能让电饭煲用得久、更安心。

最常见的是铝制内胆,其优势在于受热均匀、传热速度快,为了防止粘锅、糊底并便于清洗,内胆表面通常会附着一层涂层。市面上主流的涂层主要有聚四氟乙烯涂层(俗称“特氟龙”)和陶瓷涂层,正常使用时涂层稳定、硬度适中,但清洗不当极易脱落。涂层脱落

后,不仅会出现米饭受热不均、粘锅、糊底等问题,还会导致内胆基材裸露,若食物中含有酸性物质,长期接触可能发生化学反应或涂层迁移,存在食品安全隐患。

不锈钢内胆则以稳定性强、耐用性高著称,不仅使用寿命长,还具备耐磨、抗摔的特点,适合长期使用。唯一的不足是导热性相对一般,烹饪时可能出现局部受热不均的情况。

陶瓷内胆的核心优势是无涂层设计,耐酸碱、抗腐蚀能力强,而且保温性能出色,能更好地锁住食物的原汁原味。但它也有明显短板,加热速度较慢、热效率偏低,且材质较脆,容易摔碎,使用时需格外小心。

玻璃内胆与陶瓷内胆

类似,同样无涂层,其结构微细气孔少、表面光滑,加热时不用担心有害物析出,安全性高。但缺点和陶瓷内胆相近,加热速度慢、热效率低,且抗摔性差,轻微碰撞就可能破损。

复合多层材料内胆是目前市面上综合性能较好的类型,主要由精铁、不锈钢、铝合金、铜以及内胆涂层或陶瓷涂层等多种材料组合加工而成。它兼顾了铝制内胆导热快和不锈钢内胆稳定耐用的优点,同时具备不粘锅、易清洗的特点,不过价格相对偏高,且同样存在涂层脱落的问题,需注意养护。

无论使用哪种内胆,科学养护都是延长电饭煲寿命的关键,尤其是有涂层的



内胆,更要注意以下几点:清洗时,尽量用海绵轻轻擦拭,切勿使用百洁布、钢丝球等硬物,防止刮伤涂层;饭铲、饭勺优先选择硅胶材质;做好的食物要及时盛出,不要在电饭煲内长时间存放,防止食物残留腐蚀内胆;避免将内胆放在其他灶具上使用,更要严禁空烧——干烧状态下,内胆温度可升至300℃以上,不仅会损坏内胆,还可能析出有害物质。

关阳/文

■ 消费指南 ■

如何辨别果切是否新鲜

如今,方便即食的盒装果切深受人们喜爱,成为不少人日常补充维生素的首选。但市面上的果切品质参差不齐,放置过久、储存不当的果切不仅口感变差,还可能滋生细菌,影响健康。为此,专业人士提醒消费者,选购果切时可通过看色泽、闻气味、试温度三步,轻松辨别是否新鲜。

辨别果切新鲜度,首先要看果肉色泽。新鲜果切的

果肉颜色鲜亮自然,而苹果、梨、香蕉等水果切开后容易发生氧化褐变,若果肉呈现深棕色、发暗发褐,说明果切已放置较长时间。同时,若果切出现果肉发蔫、渗水过多等情况,也属于不新鲜表现,不建议购买。

其次要闻气味。选购时可凑近包装透气孔闻一闻,新鲜果切只会散发自然果香。一旦闻到发酵味、酒味、酸味或馊味等异常气味,表

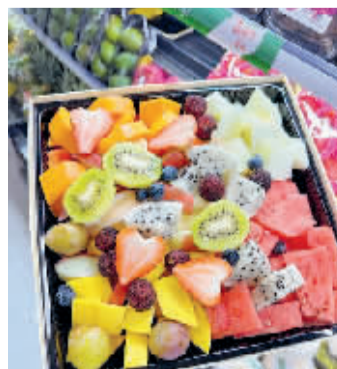
明水果已经开始变质,存在食品安全隐患,坚决不买。

此外,温度也是关键判断标准。合格的果切需要全程冷链冷藏储存,用手触摸包装盒应触感冰凉。如果包装盒温度偏高、不够冰凉,说明储存条件不达标,细菌易快速繁殖,即便外观正常,也不建议选购。

专业人士提醒,果切属于即食生鲜产品,保质期较短,建议消费者按需购买、

现买现吃,最大程度保证食用安全与口感。

志达/文

按顺序刷牙
效果会更好

每天刷牙,但牙齿还是容易藏污纳垢?口腔科专家提醒:刷牙不仅要“刷够时间”,更要“刷对顺序”——建议从最难刷的地方先下手。

以惯用右手的人为例,右侧后牙因操作空间小、角度受限,往往清洁不到位。因此,可从右侧后牙开始,按顺序向前刷至门牙;刷到前牙时,顺势将牙刷移向平时容易忽略的尖牙(虎牙)区域,并稍向内侧轻刷,确保死角也被覆盖。

此外,刷牙切忌用力过猛。过度施压不仅会磨损牙釉质、损伤牙龈,还会导致刷毛变形外翻,反而无法有效清除牙菌斑。正确的力度应如同“轻轻擦橡皮”一样柔和,配合软毛牙刷和巴氏刷牙法,清洁效果会更好。

吴文鹏/文

干冰别放冷冻室

网购生鲜、水果、烘焙甜品时,商家常搭配干冰用于保鲜。不少市民为图方便,将剩余干冰放入冰箱冷冻室留存备用。专业人士提醒:干冰放入家用冰箱冷冻室极易引发爆炸。

干冰是固态二氧化碳,温度低至零下78.5℃,家用冰箱冷冻室温度通常在零下18℃左右。干冰在常温甚至冰箱低温环境中,会持续升华,吸热并快速升华成二氧化碳气体,体积可急剧膨胀600至800倍。

冰箱为保证制冷效果,密封性较强,大量二氧化碳气体无法排出,会在内部快速积聚、压力急剧升高,一旦超过箱体承受极限,就会发生物理爆炸,不仅损毁家电,还可能伤及人身。

安全提示

1. 干冰切勿放入冰箱、密封盒、塑料瓶等密闭空间。

2. 剩余干冰应放在通风处,让其自然升华消散。

3. 接触干冰需佩戴厚手套或用工具夹取,避免直接接触皮肤,导致低温冻伤。

张宇/文