

天热 吃对水果更健康

饮食科学

水果不仅解渴,而且营养丰富,富含维生素C、钾、镁和膳食纤维等营养成分,着实为我们的健康加分不少。然而,您了解它们的营养价值吗,真的吃对了吗?

不同水果的营养价值

一是瓜果类,如西瓜、甜瓜、哈密瓜,它们90%以上都是水分,又甜又低热量。西瓜堪称消暑解渴佳品,是“冰镇+勺子”的美食典范。哈密瓜吃起来甜,但含糖量不高,热量也低,富含钾和β-胡萝卜素,对高血压患者很友好。

二是浆果类,如葡萄,常见品种有巨峰、夏黑、提子等。葡萄富含钾和维生素K,每百克葡萄含钾高达191毫克、维生素K为14.6微克,还含有丰富的酚类成分,适当食用,对控制血压、保护心血管健康有一定益处。

三是仁果类,如苹果、梨。苹果富含果胶这种膳

食纤维和酚类抗氧化物质,对维持体重、降低糖尿病发病风险有好处。高纤维与果糖并存的梨,入口清凉,富含山梨糖醇,可加速肠道蠕动,改善便秘。

四是核果类,如桃、李子、杏。桃所含的酚酸这类抗氧化物质位于核果类前列,对健康有益。李子每百克含钾144毫克,适合控制血糖的朋友。西梅(李子的一种)含有较多的膳食纤维,以及含山梨糖醇和木糖醇,是通便的好帮手。注意,胃肠道欠佳、容易腹泻的人群要少吃。杏是我国“土著”水果,其胡萝卜素含量是黄桃的22.5倍、苹果的9倍。胡萝卜素在体内可以转化为维生素A,能保护视力,预防干眼症。黄杏含有的叶黄素和玉米黄素是哈密瓜的3倍多,这两种成分对维持视网膜黄斑区健康很重要。



五是热带水果,如榴莲、火龙果、芒果。榴莲的碳水、脂肪和热量都超级高,建议将它当甜点吃,每日别超过200克。火龙果富含膳食纤维,其黑色小籽能促进肠道蠕动,因此也是改善便秘的好帮手。芒果含有丰富的β-胡萝卜素,以及叶黄素、玉米黄素、番茄红素等类胡萝卜素,对健康有益,与杏的营养价值差不多。

水果要这样吃

水果吃多少合适?水果是我们均衡饮食的一部分,《中国居民膳食指南(2022

版)》建议,成人每日应摄入200~350克新鲜水果,可以根据个人情况适当调整。注意,果汁不能代替水果。

水果什么时候吃最好?有人说“早上吃水果是金,晚上吃水果是铜”,这个说法没有科学依据。其实饭前饭后吃,并没有严格要求。我们主要从水果中获得维生素和矿物质,只要补充到了就好。

不过,特殊人群要注意。对于需要控制血糖的朋友,餐前半小时吃水果,能有效降低餐后的血糖水平,而餐后吃水果则会导致血糖明显上升。如果放在正餐吃,就吃50~100克,并且减少主食量,同时检测餐后血糖。如果加餐吃,每次加100克,一天最多200克就可以了。另外,儿童在饭前别吃太多水果,以免影响正餐的食用。

王艳丽/文

隔夜食物能吃 要看储存条件

不少人对隔夜食物心存顾虑,其实是否能吃,关键在于储存条件和处理方式。食品安全专家提醒,只要储存得当、加热彻底,就能降低风险,反之则容易滋生细菌、引发肠胃不适。

优先剩荤菜。素菜更容易滋生细菌,且反复加热后营养流失多。建议宁剩荤菜,不剩素菜。

存放别超过2天。放入冰箱冷藏的剩菜,存放时间最好不要超过2天,时间越长,细菌繁殖越多,安全风险越大。

食用前必须彻底加热。吃之前要彻底加热到100℃,并保持至少3分钟,确保中心温度足够高,杀灭细菌。

吃多少热多少,不反复冷藏加热。不要整盘加热后又放回冰箱,多次反复冷藏、加热,会让细菌大量繁殖,大幅增加食品安全隐患。

张晴/文

居家备忘

几个好习惯让家中整洁如新

干净清爽的居家环境能让人心情舒畅,不少人每天打扫,屋子却依旧容易变乱。其实做好日常维护远比集中大扫除更省力,养成以下这些好习惯,就能让家里长久保持整洁。

厨卫是家中高频用水区域,台面、地面、墙角产生的水渍要随手擦干。水渍长期堆积不仅容易留下水印,还会滋生霉菌、产生异味,及时清理能省去后续麻烦。

晨起整理床铺也是简单又有效的一环。起床后先

将被褥展开,散掉夜间积攒的潮气与异味,洗漱完毕再叠好被子、整理床铺,卧室瞬间利落整洁。

打扫卫生时别忽略家具底部。床底、柜底容易积攒灰尘、毛发,日常扫地、拖地顺手一并清理,就不会形成顽固污垢,也不用花费精力专门做大扫除。

茶几、餐桌、电视柜容易堆放杂物,也是家里显乱的重灾区。建议台面只摆放少量装饰用品,零碎小件全部收纳进柜子,保持台面空

旷,视觉上更清爽,日常打理也更轻松。

烹饪产生的油污凝固后很难清除,建议每次做完饭,趁着灶台、油烟机表面油污尚未干结,用厨房湿巾及时擦拭,轻松去除油渍,保持厨房洁净。

不少人习惯将换洗衣物随手丢在沙发、飘窗上,很容易让空间显得凌乱。不妨改掉这个习惯,衣物及时收纳到洗衣篮或衣柜,居家环境能规整不少。

定期做好物品断舍离。



破损、闲置的物件,以及一两年都没穿过的衣物,及时清理处置,减少无用物品占用空间,从根源上减轻收纳压力。

嘉武/文

守好微信两道关 保护隐私与资金

网络安全事关每个人,当我们在网上留下痕迹时,个人信息可能面临被窃取的风险。提升个人信息安全意识,养成良好的操作习惯,是降低风险隐患的重要途径。那么,如何避免隐私与资金泄露呢?

1.清理第三方授权。在微信设置中找到个人信息与权限,点击授权管理,解除不常用、不明App的授权,切断信息泄露渠道。

2.删除陌生登录设备。在微信设置中点击账号安全,找到登录设备管理,删

除陌生设备和不用的旧设备,防止被远程登录。

3.谨慎使用公共设备。谨慎使用无密码Wi-Fi、公共手机充电桩等公共设备,防止手机内未经加密的信息被窃取。

4.关闭手机易泄露信息功能。常用聊天软件中关闭易泄露信息的功能,发布动态时注意保护自身与家人信息安全。

5.正确安装应用程序。选择官方渠道下载App,尤其是银行类App;注册时设置高强度密码,不使用生

日、姓名缩写等简单密码。

6.谨慎授权手机软件。授权App相关权限时,仔细查看权限内容,关闭非必要权限;同时取消长期不用的第三方平台或网站账号授权。

若察觉信息有泄露风险,可采取以下5步措施维护权益:

1.切断风险源。立即退出异常登录设备,冻结涉事账户(如使用微信“冻结账号”功能)。

2.修改密码。为所有关联账户(如同一手机号注册

的App)更换高强度密码,避免使用近期用过的旧密码。

3.留存证据。保存与泄露相关的截图、短信、邮件等,记录泄露时间、途径。

4.投诉举报。向涉事平台投诉违规应用,或拨打12321网络不良与垃圾信息举报受理中心、12377互联网违法和不良信息举报中心电话举报。

5.法律维权。若因信息泄露造成财产损失,保留证据并报警,必要时可提起民事诉讼请求追究责任。

王长江/文

泳衣选购 与正确清洗技巧

想要泳衣耐穿不变形、穿着舒适,选款和日常洗护都大有讲究。选购泳衣时,优先挑选主要成分为锦纶搭配氨纶的款式,其中氨纶含量保持在15%至20%最为合适,这类面料弹力适中、贴身不紧绷,不仅穿着舒适度高,还具备出色的耐磨性与吸湿性,下水活动自在无束缚。

每次游泳结束后,一定要及时用流动清水彻底冲洗泳衣,冲掉附着在面料上的泳池氯水、海水盐分以及护肤品残留,减少有害物质对面料纤维的腐蚀,从根源上延长泳衣使用年限。

切记不要使用洗衣液、肥皂等强效清洁用品搓揉刷洗,容易损伤面料弹性。清洗干净后,切勿高温暴晒,强光与高温会破坏泳衣弹力纤维,导致面料发硬变脆、松弛失去弹性。

正确做法是将泳衣平铺悬挂,放在阴凉通风避光处自然阴干,完全干透后再避光收纳存放,好好保养就能长久保持泳衣版型与柔软质感。

方军/文