

■ 饮食科学 ■

夏威夷果藏着怎样的“优脂”密码

说起油脂丰富的坚果，夏威夷果总能名列前茅。剥开坚硬的外壳，乳白色果仁入口细腻油润，不少市民担心油脂过高不敢食用。营养专家介绍，夏威夷果虽脂肪含量突出，但脂肪酸结构优质，适量食用对身体有益，还拥有多项独特营养亮点。

脂肪含量冠绝坚果，单不饱和脂肪酸优于橄榄油

相关数据显示，每100克无盐烤制夏威夷果含有76.1克脂肪，热量高达718千卡，在常见坚果中脂肪含量最高。判断油脂好坏不能只看总量，脂肪酸构成才是关键。

夏威夷果脂肪以单不饱和脂肪酸为主，每100克

含有59克，占总脂肪酸的82%。橄榄油单不饱和脂肪酸占比仅70%以上，是公认护心血管的健康油脂，夏威夷果单不饱和脂肪酸占比更高，也因此得名“固态橄榄油”，适量摄入有助调节血脂，呵护心血管。

热量偏高无需忌口，每日4颗为适宜摄入量

很多人存在误区，认为夏威夷果油脂高就容易长胖。相关研究表明，只要全天总热量合理管控，适量食用并不会造成体重上涨，还能带来心血管方面的正向作用。

依据《中国居民膳食指南(2022)》标准，每日坚果推荐摄入量约10克，换算



成夏威夷果大约4颗。少量食用即可补充优质脂肪与微量元素，不会给身体造成热量负担。

三大独特营养优势，综合营养价值突出

钾钠比例优异，利于稳定血压。钾钠比值是衡量食材是否适合心血管人群的重要标准，高钾低钠食物有助平稳血压。每100克无盐夏威夷果含钾363毫克，钠仅4毫克，钾钠比

高达90:1，适合日常控压人群少量食用。

膳食纤维含量远超常见果蔬。大众普遍认为蔬菜、粗粮才是膳食纤维的主要来源，而夏威夷果的纤维含量十分可观。每100克果仁含有8克膳食纤维，是芹菜的5倍、苹果的4倍，补充膳食纤维不必只依赖果蔬。

B族维生素含量优于瘦猪肉。B族维生素常从瘦肉、花生中获取，而每100克夏威夷果维生素B含量达0.71毫克，优于多数坚果，比肩花生，含量高于瘦猪肉，日常少量吃即可辅助补充B族维生素。

王艳丽/文

■ 居家备忘 ■

去年剩余的防晒霜 今年还能用吗

室外紫外线强度攀升，不少市民翻出去年没用完的防晒霜准备继续涂抹，同时担心存放一年的防晒产品变质伤害皮肤。专业人士给出区分标准，开封、未开封防晒霜使用标准各不相同。

市面上普通化妆品未开封货架保质期大多为3年，但防晒霜成分复杂，含有多种防晒化学剂，长期存放容易出现成分失效、滋生细菌等问题，不光防晒能力大打折扣，还会刺激皮肤。

很多人误以为防晒霜过期只是防晒效果变差，实

际上更大风险是微生物污染。即便膏体看起来没有异样，但内部可能滋生了细菌，涂抹面部容易诱发泛红、瘙痒、皮炎等过敏问题。

未开封防晒霜使用标准

只要产品处于3年保质期内，膏体没有出现水油分层、结块、异味、变色等变质现象，理论上可以正常使用。

使用前建议先取少量膏体涂抹于耳后做皮肤敏感测试，等待15分钟，无刺痛、红肿、发痒反应，再正常使用。

已开封防晒霜使用规范

摇摇乐型防晒霜内部配有钢珠，水油分离属于正常现象，上层油膜可起到密封防护效果，使用前充分摇匀即可，但同样不建议跨年存放；乳液质地防晒霜开封后最佳使用期限为6个月，超过半年不建议继续使用。此外，浴室高温潮湿，极易加速防晒霜变质，即便开封未开封6个月，长期放置在浴室也应当丢弃。

温馨提示：防晒霜尽量选择阴凉干燥避光处存放，避免阳光直射、高温烘烤；



往年开封留存的防晒霜，即便外观无异常，经过一整年存放，细菌滋生风险大幅上升，为皮肤安全考虑，不建议继续涂抹面部，可用来涂手、脚等部位。

七月/文

夏天穿什么颜色衣服更凉爽

炎炎夏日，穿什么衣服出门才能既凉快又防晒？很多人会毫不犹豫地选择浅色系衣服，觉得比穿深色系衣服更凉快。事实真的是这样吗？

体温比周围环境温度低时，人体会从周围吸收热量；周围环境温度低于体温时，人体会向外辐射



热量。所以，夏天穿什么衣服更凉爽，不仅和衣服的颜色有关，更和当时所处的环境有关。

炎热室外穿红色衣服

烈日当头的室外，环境温度比体温高，热量会从空气传到人体，穿浅色衣服受到的热辐射程度相对较小，会感觉比较凉爽，但浅色衣服吸收紫外线的的能力不好，如长时间暴露，皮肤易被晒伤。相比之下，红色衣服可以大量吸收日光中的紫外线。长时间户外活动时，穿红色衣服不但更凉爽，而且防晒效果好。除了吸收紫外线，红色衣服还能反射传播热辐射的红光和红外线。这意味着红色

衣服不仅能有效减少紫外线对皮肤的伤害，还能帮助身体反射部分热量，从而使感觉更凉快。

凉爽室内穿深色衣服

在室内空调房或者夏季的阴天、晚上，此时阳光少，环境温度比人体温度低。选择穿深色衣服，吸热快的同时散热也快，且吸收的热量会在体表形成冷感空气对流，带走体表汗液。汗液蒸发吸热，能快速排走皮肤表面的热量，从而让人感到更凉爽。

衣服未必越薄越凉爽

很多人认为，使人体产生凉爽舒适感觉的雪纺衫、速干衣等面料更凉爽。其实，相比之下，棉、麻、丝等

天然纤维才是高温天气的首选服装面料。

棉质面料吸汗，透气性好；亚麻材质孔隙大，透气性、吸水性好；丝绸亲肤性好，更加轻薄，穿上后通体凉爽。

专家提醒，夏日不一定穿得越少就越能防暑。只有皮肤温度高于环境温度时，皮肤才能传导散热。当外界气温达到或超过人的体表温度时，皮肤就不能主动散热了，相反还会从外界吸收热量，让体温上升，使人更容易中暑。所以，穿宽松一些的衣服会更凉爽，领子、袖口、裤腿等开口部分不宜过瘦过紧，以利于通风散热。

陈远/文

夏季雷雨高发 如何规避风险

进入夏季，强对流天气频发，雷雨天气频繁来袭。为保障广大市民生命财产安全，相关部门发布安全提示，梳理室内、室外不同场景的防雷避险要点，普及科学避雷知识。

室内避雷：关闭设备、远离导电隐患

雷雨天气来袭时，市民首先要第一时间关好门窗，防止雷电直击室内或球形雷飘入家中。同时，及时关闭电视、空调、电脑等各类家用电器，彻底拔掉电源、网线、信号线等各类外接插头，避免雷电通过线路导入室内，造成电器烧毁、人员触电等意外，雷雨天尽量不要拨打、接听有线电话。

居家避雷需重点远离各类导电物体。切勿靠近室内裸露的金属管线，包括水管、暖气管、煤气管等，同时远离潮湿墙面以及避雷针引线，这类物体极易传导雷电，存在安全隐患。

室外避险：远离高危物体、掌握正确避雷姿势

如果雷雨来临时身处室外，避雷核心是远离孤立、金属材质的高危物体。切勿在大树、金属广告牌、高压电线下方停留，这类物体是雷电极易击中的目标，近距离停留风险极高。

室外突发雷雨时，优先选择正规建筑物室内等封闭场所躲避。若周边无合适避雷场地，切勿慌乱奔跑，需立即采取规范避险姿势：迅速下蹲、低头收腹，双脚并拢紧贴地面，双手抱膝、身体蜷缩，切记不要用手撑地，减少身体与地面接触面积，降低跨步电压带来的雷击风险。

专业人士提醒，夏季雷雨天气变化快、突发性强，市民日常出行需密切关注天气预报，提前做好防范。遇到雷雨天气牢记避雷要点，科学规避雷击风险，守护自身和家人安全。

阿远/文

