

去除冰箱异味的5个小妙招

人们在冰箱中会放入多种食物,在冰箱这个密闭的空间中,难免会散发出一种混合气味。也就是人们常说的“冰箱味”。那么,该怎么去除“冰箱味”呢?其实,将几种日常生活中很常见的东西放进冰箱,异味便会很快消除。

柚子/橘子皮——柚子皮蓬松多孔,表面积很大,具有吸附作用。柚子皮里层有一些白色的海绵组织,能够吸附冰箱中的异味分子。原理与木炭吸附有害气体是一样的。将吃完果肉后的柚子皮和橘子皮放进冰箱,除了可以吸附冰箱中的异味,还可以散发出淡淡清香的气味,来净化冰箱中的味道。

卷纸——卫生纸本身具有一定的吸附作用,可以有效去除冰箱中的异味,一般一个月更换一卷卫生纸就够了,取出后的卫生纸还可以用来擦拭厨房污垢,二次利用。此外,使用活性碳也会达到同样的效果。

茶包——茶包也是去异味的好能手,如果觉得用新鲜茶浪费,也可以用过期的,还可以自己动手用纱布和茶叶来自制茶包。用纱布包50克茶叶放入冰箱,一个月后取出放在太阳下暴晒,再装入纱布放进冰箱,反复使用,也可以去除冰箱异味。

白糖——因为白糖比较疏松多孔,所以也可以用来吸附冰箱异味。此外,白糖不但能够防止异味,还能够让食物保鲜。

生面——把生面放在碗里,再放到冰箱冷藏室上层,可以使冰箱2至3个月内都没有异味。

廖元



中年人最要改口味儿

数据显示,国人平均膳食钠摄入量为3960毫克/天,而世界卫生组织钠的建议摄入量为每天不超过2000毫克。同时,研究还发现,45~59岁人群口味最重,膳食钠摄入达4257毫克/天,其次是18~44岁人群(3867毫克/天),口味最轻的是60岁及以上人群,为3799毫克/天。

为何45~59岁的中年人口味最重?中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示,有以下几个原因。

1.身体机能开始退化

随着年龄增长,人的味觉和嗅觉会发生变化。尤其是味觉会日益变得迟钝,过去认为很辣、很咸的食物如今也能接受。有相关研究表明,年过五十后,人们舌头上的味蕾开始减少,对咸味、甜味的敏感度降低,做菜时会放更多盐和糖。同时,随着时间推移,中老年人鼻子神经末梢的“传感器”受到磨损,即使暴露于强烈的化学烟雾、香水等环境中,嗅觉也远不如年轻时敏感。因此,为了追求食物的香味,往往添加更多的调味料。

2.在外就餐机会多

忙碌是很多中年人的生活常态。工作加班加点,家里上有老下有小,吃饭很难做到精心搭配。叫外卖、下馆子也成为简化就餐流程的选择。为了刺激顾客的食欲,吸引回头客,不少餐厅会在食物中加入大量的油、盐或糖以及各类调味品,这样的“重口味”会使食客在不知不觉中摄入了过多的钠,并逐渐养成了重口味的习惯。

3.不太重视健康

对中年人来说,重大疾病貌似离自己还比较远。一些人认为,即使有一些不健康的生活方式,日常饮食经常高油、高盐、高糖,或者习惯大吃大喝,但看起来好像对身体“没什么影响”。即便已经有了“三高”,但也不痛不痒,“都是慢病,不要紧”。殊不知,正是这些小小“蚁穴”,最终击溃了健康的堤坝。另外,还有一些中年人,背负着教育子女、赡养父母和事业发展的重任,还“顾不上”关注自己的健康。

小贴士

吃盐过多危害健康众人皆知,但如何减盐呢?上述研究显示:我们摄入的钠八成来自调味品,其中,烹调盐是主力,占63.6%;第二位是酱油,占10.4%;烹调食物(11.9%)和加工食品(8.7%)比重也很大。

日常生活中,可以通过以下方法,减少盐摄入。

A.在家就餐时,尝试改变烹饪方式,减少用盐量。

烹饪时,出锅前再放盐,可增加咸味感但不增加盐用量;还可以利用酸、甜、辣、麻等其他佐料调味;或者用胡椒、大料、花椒、咖喱、辣椒、蘑菇、陈皮、桂皮等代替盐。减少使用含盐量高的调料,比如酱油、黄豆酱、辣酱等。使用控盐勺,做到心中有数。

尽量少吃或不吃含盐量多的食品,如咸肉、腊肉、咸鱼、咸菜和罐头等传统腌制品。

如果选择预包装食品,也要注意查看食品标签中的营养成分表,了解钠含量。

B.在外就餐时,要告知服务人员少加盐。

点餐时,可避免高盐类菜品,如干锅类、盐焗类、鱼香类菜肴。尽量选择一些清淡的菜肴,比如使用清蒸、凉拌、白灼、烘烤、清炖等做法的菜品。实在无法避免,不妨准备一杯白开水,将重口味菜肴涮一下再吃。

雷妍

玉米最有营养的部位

很多人都浪费了



玉米含有丰富的膳食纤维、不饱和脂肪酸、矿物质和玉米黄素,具有良好的保护胃肠道健康和抗氧化作用,推荐大家经常食用。但其实玉米的不同部位营养价值是不一样的,有的部位甚至被我们忽略了,浪费了许多营养。

没有研究证明
玉米须可以降血糖

首先要提到一个近期很火的饮品——玉米须茶。有些朋友听说,玉米须很有保健价值,含有多种维生素,喝了玉米须煮的水,可以降血糖。那么,玉米须真有这样的神奇功效吗?

事实上,玉米须是否能降血糖,尚需要研究来证实,目前还没有研究证明玉米须有降血糖的功效。而且糖尿病患者如果不吃降糖药,光喝玉米须煮的水,是要出问题的。

玉米粒的根部有维生素E
不饱和脂肪酸等有益元素

其实玉米最有营养的部位,并不

是玉米须,而是在玉米粒的根部。建议大家在吃玉米的时候一定要注意吃得“完整”。这里的“完整”指的是要把玉米的胚根和胚芽全吃进去。因为维生素E、不饱和脂肪酸和各种有益的元素都集中在胚根和胚芽内。

鲜玉米和干玉米的
营养价值差别不大

有些朋友不爱啃玉米,而是喜欢用干玉米粒煮粥。那么,这种干了的玉米粒与新鲜玉米相比,营养相差得多吗?其实差异不大,玉米里的营养不像蔬菜、水果里的维生素C,存的时间长了容易流失。

玉米变成干玉米粒之后,营养素依旧保存在里面,还有超市里的冷冻玉米粒,只要别有额外的添加物,其营养价值和新鲜玉米相差并不大。

另外,还要注意的一点,对肠胃功能较弱的人来说,一天最多吃一根玉米就足够了。假如吃太多,那么,大量的膳食纤维很可能会引起胃胀、胃酸。

于康