

春天不能错过这类蔬菜

眼下,香椿树枝头的新芽、韭菜田间的嫩叶,都散发着春天的味道。在春季常见的蔬菜中,有一类蔬菜因为气味大过独特而备受争议,那就是香辛类蔬菜。其实,春季吃这类蔬菜,好处多多,餐桌上可别忘记了。

韭菜

初春是一年中吃韭菜的最佳时机。韭菜属于百合科葱属,葱属植物的特殊气味主要来自其中的挥发性硫化物。韭菜中的含硫化合物对一些以食物传播的细菌、真菌有一定的抑菌作用。烹调后,含硫化合物会发生一些变化,使韭菜的刺激性气味有所减弱。韭菜的主要营养成分有维生素C、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、碳水化合物及矿物质。韭菜还含有丰富的纤维素,可以促进肠道蠕动,同时能降低胆固醇,起到预防动脉硬化、冠心病的作用。

居家

装修后通风有秘诀

装修后不能直接进行敞开式通风,因为快速的空气流动会将水泥、石膏板、乳胶漆等材料中的水分迅速带走,从而导致开裂。

5~7天的密闭,一是为了让室内保持更高的温度,使甲醛和有害气体能充分释放,二是为了给家具适应稳定期,以防止饰面开裂。硬装60天后或是所有家具全部进场一个月后,建议在有人的时候大开窗,没人的时候开小窗。入住后的半年内,建议关注家中的甲醛指数,如果偏高就应该常开小窗,即使是晚上睡觉时也不建议关闭;如果偏低,就可以步入正常的生活轨道了。

应该遵循的原则是:硬装结束后的第一个月内,建议每隔5~7天开半天小窗,比如周一至周五完全关窗,周末将窗户小开几个小时。硬装后的第二个月,装修基层已基本稳定,部分家具也已就绪,建议每隔5~7天保持3~4个小时开大窗即可。

魏峰

提示

右手拔插电源更安全

平时拔插电源,你习惯用左手还是右手?如果是右手,恭喜你处于相对较安全的状态。这是为什么?

电线分布。装修房子、电工布电线时,插座通常都是左边零线、右边火线。如果用右手拔插电源,就算误碰到了,也是大概率碰到零线,没太大危险。但如果是左手,左拇指一不小心碰到,那就是火线,触电危险可想而知。

心脏位置。人体的心脏在左侧,即便是右手插拔电源不慎触电,电流经过右手和身体通过左脚形成通路,只有小部分电流通过心脏,造成的伤害小些。但左手触电就不一样,大部分的电流会通过心脏,很可能会休克或死亡。

由此可见,右手插拔电源的确比左手更安全。此外,使用电源时还要注意以下几点:购买新国标插座,万用孔插座很容易触电。注意插座的额定电流,避免超负荷使用。平时插拔电源时,尽量不要拉扯电源线,这样很容易将电源线与插头连接的部位扯断,容易引发短路、漏电,甚至火灾或触电等事故。使用过程中,如果发现插头与插座接触不良、插头过松、插座温度过高、老化等情况,不要再继续使用。

摘自《生命时报》

有些人吃完韭菜会不舒服,这是因为韭菜含有丰富的膳食纤维,过量食用可能会引起胃部不适、腹泻。消化功能较弱的人吃韭菜时要注意控制好量,一次食用100~200克即可。

香椿

香椿是时令性很强的蔬菜,基本上只能在春天吃到。香椿的挥发性成分种类较多,嫩芽中含量较多的是萜烯类物质和含硫有机物。萜烯类化合物大多具有酯香、花香、水果香、甜香等相对柔和的气味,可以起到调和含硫化合物刺激性气味的作用。

香椿富含钾、钙、镁元素,B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。香椿还含有抑制多种致病菌的成分,以及丰富的多酚类抗氧化成分。

需要注意的是,香椿中的亚硝酸盐含量很高,焯水1分钟左右可以去除大部分亚硝酸盐,还能保留香椿的绿色。

刚发芽的香椿硝酸盐含量较低,因此,大家在购买时要选择鲜嫩的香椿。

芹菜

比起韭菜和香椿,无论外形还是气味,芹菜都不那么惹眼,以至于很多人不知道芹菜也是常见的香辛类蔬菜。芹菜有一种自然的草本清香,如果仔细去感受,它的味道跟香菜有几分相似。它们同为伞形科植物,都含有丰富的萜烯类物质。

我们平时吃芹菜,主要是吃它的嫩茎。其实芹菜叶的营养价值也很高,每100克芹菜叶中胡萝卜素含量为2930微克(芹菜茎只有340微克)。所以,大家食用芹菜时,最好茎和叶一起吃。除胡萝卜素外,芹菜还富含钾、膳食纤维和类黄酮物质。

香辛类蔬菜丰富了我们的餐桌,为我们的身体提供了多种营养元素,大家可根据个人喜好来选择。

马选微

实用

喝春茶没必要“洗茶”

惊蛰一过,春茶上市。喝春茶没有必要进行“洗茶”这个步骤。

春茶有三好:营养丰富。经一冬天的休养和积蓄,春茶芽叶肥嫩、翠绿亮泽,富含茶多酚类、咖啡因、维生素C、氨基酸及硒、锌等;口感好。春茶富含氨基酸,给人鲜爽淳甜的口感,香气扑鼻;安全。冬天不施农药,初春也不需要喷洒农药,尤其是山上的茶树。

第一道水冲的茶好。茶中营养主要在第一泡茶中。我们喝茶,不仅是喝茶水的味道,还要喝茶中的营养素,也就是通过热水冲泡后,溶入茶水中的营养。现代茶研究发现,第一次冲泡的茶水营养最好。因为,第一次冲泡的茶水中,茶叶里85%的茶多酚、95%的咖啡因,都溶到茶水中去了。如果你把第一泡茶倒掉了,那就太可惜了。

其实春茶是比较安全的,茶叶也比较干净,没必要“洗茶”,如果真的不放心,那就用冷开水“洗”一下。

戴光强

植物

养护四季海棠 春季正当时

充足的照明 春天天气逐渐转暖,阳光也不是特别强烈,四季海棠在阳光下可萌发出更多的新芽。要注意的是及时剪去黄叶和老叶,以避免病虫的危害。

翻盆换土 春天可为植物选择更大的容器,但注意翻盆换土尽量不要伤到根部。用田园土、树叶、炭渣等混合作为基质,能促进生长。

水肥管理 四季海棠喜欢在湿润的土壤中生长,尤其是在春季繁殖的过程中,要及时浇水。每月还要施氮磷钾复合肥1~2次。

刘娟

解惑

为什么药瓶是棕色的

不管是哪种药,里面的有效化学成分都有一定的保质期,如果被阳光直射,就会因高温加速氧化反应,有效成分变成了其他东西,特别容易变质。

所以,为了避免药瓶里的有效成分变质,就把玻璃瓶做成了棕色,避免阳光直射。那为啥不做成紫色、蓝色、橙色呢?如果瓶子颜色够深,不是也可以防止阳光直射吗?

有人做过实验,用不同颜色的玻璃瓶测试不同波长的光透过率,从平均透光率来看,棕色玻璃的透光率最低,绿色、蓝色、茶色玻璃透光率较低且相似。假如做成磨砂瓶,那不管什么颜色都可以很好遮蔽紫外光和可见光,但做成磨砂瓶成本就上升了。那做成黑色瓶子不是更好?没错,黑色瓶子的遮光性无疑是最好的,但成本比棕色瓶子高得多。

摘自《奥秘》

图吧

万吨级远洋通信海缆铺设船下水



3月29日,万吨级远洋通信海缆铺设船“龙吟9号”在江西九江市瑞昌市下水。该船全长155米,宽23.2米,一次性载重量可达10000吨,可以一次性完成从中国跨越太平洋的海底光缆铺设。该船在铺缆作业系统、新型吊放设备、全船电力推进等方面实现了自主开发和国内建造。据介绍,该船正在进行舾装,预计今年9月交付使用。

新华社发

发现

越不运动就越不想动

研究显示,减少运动会使体内一种重要蛋白质失去活性,导致进一步的不活跃状态,并使运动变得更加困难。

英国利兹大学的科学家发现,让Piezo1蛋白失去活性会导致向肌肉供血的毛细血管的密度降低。Piezo1蛋白是一种血流感应蛋白。该研究团队发现,血流受限意味着活动会变得更加困难,可能令个体能达到的最大运动量随之缩水。这一研究结果有助于从生物学角度说明为什么人们运动得越少,运动就会变得越困难。

在实验中,科学家比较了两组小鼠。一个是控制组,而在另一组中,小鼠的Piezo1水平受到了长达10周的干扰。研究人员观察了小鼠

的行走、攀爬和转轮活动,发现蛋白质受到干扰的小鼠其活动水平明显降低。

研究人员考虑了受干扰组的小鼠对运动的兴趣是否较小。但他们发现两组小鼠活动的数量或持续时间没有差异。只是对于受干扰组小鼠来说,每个运动环节的转轮旋转数量较少,而且奔跑速度较慢,这意味着运动能力较低,但运动的意愿并不少。

这些实验虽是在小鼠身上进行的,但人类也有这种蛋白质,这意味着人类身上可能出现同样的结果。通过运动让我们的Piezo1蛋白保持活跃,可能对我们的运动表现和健康至关重要。

澜欣