


 活到 100 岁
HUO DAO YI BAI SUI

 吃出健康
CHI CHU JIAN KANG

好睡眠需要满足五感

人的五感通常是指“视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉”。近期,日本睡眠专家友野奈央提出“睡眠五感”,将其中的“味觉”换成“温热感觉”,表示良好的睡眠与此息息相关。

○赵可佳

视觉

人体遵从昼夜节律活动,光线与睡眠有着不可分割的关系。友野建议,白天在光照充足的地方活动,就寝前一小时将室内光线调成稍暗的暖色系。商场等灯光明亮的地方,晚上最好不要去。早上起床后,应马上拉开窗帘,站在窗前1米内沐浴阳光15秒,可帮助调整生物钟,让人迅速清醒,精力充沛地迎接新的一天。

听觉

友野表示,45分贝以上的声音会吵醒睡眠中的人,要获得安稳的睡眠,最好将卧室的声音控制在40分贝以下,安静程度近似于图书馆。如果卧室靠近马路、繁华地区,可以换上较厚的窗帘隔绝噪音。另外,也可尝试在就寝前1小时播放平缓轻柔的音乐。

嗅觉

薰衣草、丝柏、佛手柑、檀香等味道的精油可以刺激副交感神经,镇定、放松情绪,使人更易入眠。最近,土耳其有研究表明,薰衣草的味道能抑制不安情绪,提高睡眠质量。但要选择自己能够接受的味道,否则会带来反效果。目前,市场上有可涂抹在手腕上的固体精油以及能喷在枕头上的精油,使用更

加方便。

触觉

被子、床单、枕套、睡衣的材质都会给人们带来舒适或不适的触觉,从而影响睡眠质量。丝绸质地保温保湿性能好,导热性差,冬暖夏凉;纯棉制品触感舒适,能长久使用;夏天,棉麻制品让人感到清爽;毛巾材质则带来安心感。每种材质都有其优点,选择让自己最舒适的即可。

温热感觉

友野表示,被窝中的温度和湿度在一年中保持不变,会让人体更舒适。最好将温度保持在 33 ± 1 摄氏度、湿度保持在 $50 \pm 5\%$,室温则应用空调控制在 $19 \sim 26$ 摄氏度。使用暖气时,室内空气会干燥,应同时使用加湿器。



五招让炒饭变营养

很长时间以来,炒饭在人们心目中的“地位”都不太高。在一部分人看来,炒饭无非就是处理剩饭的一种方法,更谈不上什么营养。其实,只要我们应用一些烹调技巧和营养智慧,炒饭仍然可以纳入到健康饮食当中,可以为食物多样化做出贡献,甚至可以成为糖尿病、高血脂、高血压患者饮食的一部分。

要做到这一点,只需用几个小办法:

1.减少炒饭的用量

米饭是淀粉类食品,用普通锅来炒的时候,很容易粘锅。如果不用粘锅来炒,就能避免用油过多和粘锅问题。另外,炒饭时尽量只放一次油。

2.减少精白米饭的比例

烹煮米饭时,不妨加入各种杂粮和豆类,比如大麦、小米、燕麦米等,在炒饭时也可以加入甜豌豆、毛豆、甜玉米粒等新鲜种子

食材来配合。人们会意外地发现,咀嚼性强、纤维含量高的杂粮,做成炒饭后会更香浓、更美味。

3.增加食材的多样性

炒饭时不仅加入鸡蛋,还可以加入很多蔬菜食材。比如香菇、蘑菇等菌类蔬菜,笋丁、胡萝卜丁、芹菜丁、黄豆芽等耐炒蔬菜,比如各种豆腐干和煮鸡胸肉粒,甚至还可以放进去一点松子、花生碎、核桃碎等坚果类食材。这样搭配之后,能让炒饭的颜色、口感和味道变得更加丰富多彩,营养平衡也随之改善。

4.控制炒饭的用盐量

因为要把炒饭当成主食,如果加盐太多,就会造成一餐中钠摄入过量的麻烦。所以炒饭时宜配合多种香辛料,除了最常用的葱花,还可以少量配合小茴香、肉桂粉、黑胡椒、咖喱粉等其他香辛料,增加香气,弥补少放盐造成的口味损失。另外,还可以用鸡精来

等量替代食盐。由于鸡精中的含钠量大约为盐的一半,如果等量替换,既能减少含钠量,又能增加风味,比较容易被人们接受。

5.用少油蔬菜来配合炒饭

虽然丰富配料之后,炒饭已经含有一部分蔬菜,但和一日500克蔬菜、一餐200克蔬菜的目标还相去甚远,而且其中几乎不含有绿叶菜。所以,炒饭不能作为一餐的全部,比如配合一些蔬菜类食品。同时,考虑到炒饭中已经加入了油脂,蔬菜的烹调就应当注意少油,比如把绿叶菜做成白灼、油煮、炒拌、生拌等。


 教你一招
JIAO NI YI ZHAO

 生活提示
SHENG HUO TI SHI

别将洗涤剂直接涂碗上

洗碗时,有的人觉得“洗涤剂直接抹在碗上,去油污效果更强”,但这样不仅浪费大量水源,滥用的洗涤剂也会造成水污染。一旦冲洗不干净,人体摄入洗涤剂后会引发腹泻等肠胃不适。中国农业大学食品科学与营养工程副教授范志红建议,将几滴洗洁剂滴到半碗水中,用洗碗布蘸着稀释后的水来刷碗,冲洗后放在另一个漏篮中,最后再用清水冲干净并控干。

牙齿不是越白越好

健康的牙齿不是白色的,而是半透明的淡黄色。牙齿的颜色和牙釉质的钙化程度相关,钙化好,透明度就好,硬度也就越高。正是因为透明度较高,可以透出牙本质的乳黄色,所以牙齿看起来淡淡发黄。钙化不好或发育有缺陷的牙釉质,透明度差,看起来比较白。这种牙抗龋坏的能力比较差,强度也差,更容易磨耗或龋坏。如果发现新生的牙齿钙化不高,呈现苍白色,牙釉质也不透明,应该注意刷牙,使用含氟牙膏,以提高牙齿抗龋坏的能力。

(请本版未署名图片作者联系本报)