

面食冷冻 vs 冷藏

一字之差口感却能天差地别



把当天吃不完的面包、馒头、包子等面食顺手放进冰箱冷藏，第二天接着吃，是不少家庭的“常规操作”。如今，随着“冷冻囤包”风潮在社交平台持续升温，越来越多的市民发现，冷冻才是面食保鲜的“正确打开方式”。

“其实，面食放冷冻（-18℃）远比放冷藏（4℃）好，这是食品科学上的共识。”南京明基医院营养科主任周彤解释，4℃左右是淀粉回生（老化）最快的温度区间。在此环境下，水分会从淀粉内部析出，包子馒头等会变硬、掉渣，面包也会变得干柴，且这个过程在冷藏几小时内就会发生，不可逆转，即便在食物表面抹上一层水再加热，也无法恢复原本的松软口感。

相比之下，-18℃的冷冻则让淀粉的回生过程按下了“暂停键”。“冷冻时，水分迅速形成冰晶，锁住了淀粉结构，淀粉老化反应几乎停止。只要密封良好，即使冷冻保存1个月，复蒸后依然能恢复90%以上的新鲜口感。”周彤说，复热时，无论是面包还是馒头，都无需解冻，直接蒸烤即可。“总体来说，如果一两天内能吃完，室温密封保存是优于冷藏的。但只要超过2天，务必冷冻保存，对于面食来说，冷冻才是真的

‘保鲜’。”

很多人也有疑问：冷冻后的面食，营养保存会打折扣吗？对此，周彤表示，冷冻保存一个月内，营养流失几乎可以忽略不计，且口感最佳。冷冻时间过长，食物中的脂肪会缓慢氧化（产生“哈喇味”），B族维生素等损失明显，但面食主要以碳水和面粉为主，维生素等营养素含量很低，所以对营养价值的影响并不大。但任何食物都不建议长期冷冻。

虽然冷藏的面食因为回生而变得不好吃，但它对糖尿病人却大有好处。周彤解释，淀粉老化回生后，部分结构变得难以消化，转化为抗性淀粉，能显著降低血糖峰值。而冷冻则是“锁糖”，几乎不产生新的抗性淀粉，复热后升糖速度和新鲜时几乎一样快。

“要想能起到控糖效果的前提，是必须直接吃冷藏后回生的。不过，如果冷藏超过48小时，就不建议再吃了，不但食物本身水分流失严重，口感比短时间冷藏的更差，还可能

有冰箱异味渗透进去。”周彤建议，若从冰箱拿出直接吃怕凉，可先在室温回温一段时间，抗性淀粉不会减少，也可搭配温水等一起食用。

据《扬子晚报》

“贴秋膘”并非人人适宜

转变思路重在补营养

立秋后，我国民间有“贴秋膘”的习俗。但在饮食结构丰富、生活方式多样的今天，立秋不是“贴秋膘”的冲锋号，“贴秋膘”也并非人人适宜。

一方面，眼下全国多数地区仍处于三伏天，湿热之气郁积不散，人体脾胃运化能力偏弱，此时若大量摄入油腻荤腥，极易加重肠胃消化负担。另一方面，现代人日常营养大多充足，甚至能量摄入过剩，体力消耗远不及古人，盲目“贴秋膘”易导致能量摄入超标，有损身体健康。

现在很多人都知道，“贴秋膘”难免会导致体重上涨、脂肪堆积。传统“贴秋膘”的思路该转变了，其核心应是补充营养而非囤脂肪。

1. 优质蛋白优先补

若想“贴秋膘”，适量补充优质蛋白质是最佳选择。它能增强饱腹感、维持肌肉量，而肌肉量直接影响基础代谢率。建议优先选择低脂高蛋白食材，如去皮鸡胸肉、清蒸鱼、虾仁、瘦牛肉、豆腐及低脂奶制品，每日摄入量控制在手掌心大小（100~150克）。

比如，早餐加一个鸡蛋，午餐用清蒸鱼替代红烧肉，既能补充能量，又避免脂肪过剩。

2. 主食换为“粗细搭配”

我们常吃的精米白面升血糖速度快，吃完容易饥饿，将部分主食换成全谷物和薯类更利于健康体重管理。主食中至少一半应是糙米、全麦、燕麦、玉米、红薯等，它们富含膳食纤维，能让血糖平稳，饱腹感可持续3~4小时。晚餐可用蒸红薯（或土豆、芋头、山药）搭配一小碗杂蔬粥，减少精制主食摄入的同时，还能补充微量营养素。

3. 三餐顺序与分量控制

遵循“先蔬菜、再肉类、最后主食”的进餐顺序，先吃体积大、能量低的绿叶菜（如菠菜、空心菜、菜心、苋菜、西蓝花等），再吃蛋白质类食物，最后吃主食，能减少总能量摄入。同时，用小号餐盘、定量餐具控制分量，比如用10厘米的小碗盛主食，避免无意识中过量进食。

据健康中国微信公众号

泳装没选对 皮肤要遭罪

炎炎夏日，玩水、游泳成为不少人的消暑选择，泳装也成了刚需好物。市面上泳装款式繁多、价格参差不齐，部分产品存在标识不清晰、面料不达标、安全指标不合格等问题，不仅穿着体验差，还可能

存在健康隐患。

如何正确挑选？

首先要注意看外观与做工。正规泳装主流面料为锦纶+氨纶，弹力佳、速干耐泡，触摸细腻、拉伸回弹快；劣质品偏薄、回弹差，下水易松弛变形。检查缝制走线平整密实，接缝无断线跳线，肩带、裤腰等部位要牢固。辅料如扣件、印花应无松动，揉搓不掉色。儿童泳装宜选装饰少、无细小配件的款式，防误吞或刮伤。

其次要注意的是，查标签标识。产品名称、规格型号、生产者名称及地址；纤维成分及含量

（面料、里料、辅料分别标注）；执行标准编号、安全类别、维护洗涤说明；产品等级、合格证明。标签信息缺失、涂改模糊、内容不全的泳装，直接谨慎选购。

再次要注意选颜色与款式。泳衣颜色直接影响水中可见度，优先选荧光色系，儿童穿戴便于救援定位，成人户外也更安全；白色、浅蓝、黑色水下可视度差。儿童泳装避免长绳带和尖锐装饰，户外活动可选有UPF防晒标注的防晒泳装。

最后要注意试穿体验。试穿应贴合不紧绷、不滑落，长时间无闷汗刺痒；下水后面料不发硬、不变形。

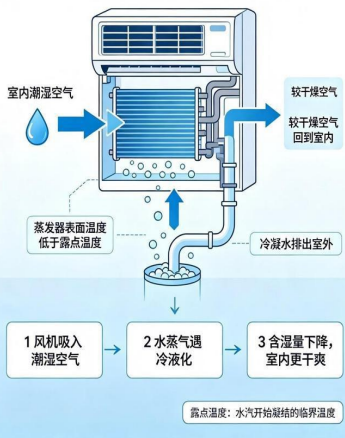
夏季玩水，一件安全合规的泳装让快乐加倍。掌握这些技巧，避开不合格产品，安心享受夏日清凉。

据《每日商报》

空调除湿模式可以一直开吗？

空调除湿原理：冷凝除湿

水汽遇冷凝结，随排水管排出室外



空调器“冷凝除湿”原理示意图.AI制图

不偿失。

功耗之外还要关注硬件损耗。除湿模式下，有些空调器平均每5分钟循环启停一次，频繁电流冲击与热应力叠加，磨损阀门等部件，长期全天运行缩短空调器核心部件寿命。

建议有条件的家庭配备湿度计，直观监测室内湿度数值。除湿运行一段时间后，可以适时停机，适度开窗通风。高温高湿天气，可灵活切换制冷模式，不要单一依赖除湿模式长期调控室内环境。

除湿模式能快速驱散黏腻闷热，但它的设计定位是短期改善潮湿体感，而非24小时长效控湿。夏季使用空调，不能只追求一时干爽，更要兼顾环境湿度稳定，呵护呼吸道健康，才能安稳度过湿热三伏天。

据新华网