

【健康红绿灯】

绿灯

天冷穿衣留出空气层



研究表明,穿着的每层衣服间存在“空气层”,才能更好地隔绝冷空气。若衣服穿得很紧,夹层间没有空气,保温效果反而更差。建议学会空气式分层穿衣法:内衣薄而柔软、舒适贴身;中间层吸湿性要强,不要过紧;外套的领口、袖口、腰部、脚踝处有收口设计,增强保暖性。

红灯

洗头时不要用指甲刮头皮



洗头时不要用指甲刮头皮,而要用指腹以画圈的方式按摩清洗;洗头的水温不要过热,洗发水打出泡沫后再抹到头发上,护发素宜涂到离发根1-2厘米的地方;洗发水要勤更换;找到适合自己的洗头频率,可以根据自己的发质决定,以头发不干、不油为宜。



拒绝高“盐值” 警惕“隐形盐”

日常烹饪要减盐

采用限盐勺或限盐罐,控制每餐烹调用盐量。烹饪时的用盐量不应完全按照每人每天5克计算,不但要考虑家庭成员构成(孩子的食盐推荐量低于成年人),还要考虑调味品、日常零食、即食食品等的食盐含量。如果用调味品较多,就更要减少烹调用盐的量。也不能因为少用了盐,就多加调味品,要同时控制含盐比较高的调味品使用,如酱油、各种酱类、蚝油、味精、鸡精、腐乳等。

选择新鲜食材,少用腌制或熏制食材。选用榨菜、咸菜和腌制食物做烹饪原料时,多用水冲

洗、浸泡,或在开水中焯煮后再烹饪。

选用蒸、烤、煮等烹饪方式。烹调时应尽可能保留食材的天然味道,多采用蒸、烤、煮等烹调方式。烹制菜肴时放少许醋,或使用花椒、八角、辣椒、葱、姜、蒜等天然调味料来调味。吃烧烤时少用酱料,多用孜然、柠檬、蒜泥等。这些方法都可以不用加太多的盐来提味。此外,把握放盐时机,热菜出锅前或凉拌菜食用前再加盐,能够在保证同样咸度的情况下,减少食盐用量。烹制菜肴时加糖会掩盖咸味,注意少放糖。

方便食品和休闲食品,这些食品中藏起来的盐同样不容忽视。

焙烤食品往往含盐量较高,如面包在制作过程中,为控制酵母生长速度、增强面粉筋力、改善口感和抑菌保鲜等,往往需要加盐。饼干在制作过程中,为使其疏松多孔,要加入碳酸氢钠,它的钠含量不比盐低多

少。为了增强筋力,挂面、拉面、饺子皮等面制品中也都会加盐。果脯在制作过程中,会加入较多的盐和糖来提高风味。

在挑选食品时,大家不要被口感迷惑,要关注营养成分表,看看钠的含量值及占营养素参考值的百分比,选择数值比较低的产品,避免陷入“隐性盐”的陷阱。

妙招改变“重口味”

制定减盐计划,循序渐进。采用定量盐勺或盐罐,计量每天个人或家庭每餐、每天的用盐量,然后在此基础上每餐减少5%-10%,适应2-6周后,再减少5%-10%,再适应2-6周……如此循序渐进,逐渐降低盐摄入量,让味蕾感受和适应不同食物的自然风味,对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。利用食物本身的风味来增

味,减少对咸味的依赖。利用蔬菜、水果或者天然辛香料等本身浓郁的风味,和味道清淡的食物一起烹煮或凉拌,如葱、姜、蒜、香菇、香菜、辣椒、西红柿、柠檬、胡椒、大料、肉桂、五香粉等,给菜肴增味提香,减少对咸味的依赖。多选新鲜食材,新鲜的鱼虾类、蔬菜等食材含有自身的鲜香,加少许盐甚至不加盐都会很鲜美。

(陈娜)

警惕这些“隐性盐”

很多居民认为“只有吃着有咸味的食物才含盐”。实际上,盐也可能藏在一些吃起来没

什么咸味的食物和调味品中,如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、沙拉酱、花生酱、话梅等

2024年1月上旬刊 本期看点

聚焦

2024,工会工作这样干

——各区总工会主席谈2024年工作设想

2024年,首都各级工会将持续深入学习贯彻习近平总书记关于工人阶级和工会工作重要论述精神和中国工会十八大精神,找准工会工作与党的中心任务的结合点、切入点、着力点,推动党中央决策部署在工会系统落实落地,不断开创新时代新征程工运事业和工会工作新局面。

工会论坛

发挥工会桥梁纽带作用 团结动员广大产业工人建功新时代

通过认真学习《习近平关于工人阶级和工会工作论述摘编》第二专题“坚持全心全意依靠工人阶级的根本方针”,以及第五专题“努力建设高素质劳动大军”,首都工会工作者深刻认识到,牵头抓总推进产业工人队伍建设改革不断走深走实是工会组织的重要使命。工会要牵头抓好贯彻落实,引导广大产业工人勤于钻研技术、练就过硬本领,加快建设一支宏大的知识型、技能型、创新型产业工人大军。

Cover of the magazine 'A View of Labour Unions 2024 工会博览 01月'. The cover features a photo of a worker in a white uniform and hard hat, identified as Wang Zhao (王超), who performed a feat of lifting a 100-meter cable. The cover also includes the ISSN 1000-9166 and the title '发挥工会桥梁纽带作用 团结动员广大产业工人建功新时代'.