

# 杂粮成市民健康饮食新宠

## 新品不断亮相 常规品种受欢迎

□文/图 本报记者 王培

现在人们越来越注意保健和养生,各种谷粮成为市民餐桌上的“新宠”。6月19日,记者走访我市一些超市和店铺发现,五谷杂粮被摆在醒目的位置,成为主打商品。

在市区人民路一家超市内,记者看到,杂粮区商品种类丰富,包括黑豆、薏米、红豆等常规品种,也出现了红米、黑绿豆、藜麦、荞麦等“新面孔”,标注的价格大多在每斤几元至十几元,不断有市民前来购买。但记者看到,不少市民对这些“新面孔”不是很感兴趣,而绿豆、黑豆等常规品种较受欢迎。

“天热了,我经常熬绿豆粥,上次买的吃完了,再买些回去。”正在买绿豆的张阿姨对记者说。记者看到,在购买的人群中,不少是中老年人,但也不乏年轻人的身影。

正在选购杂粮的赵欣欣告诉记者说,爱美的她对自己微胖的身材不满意,为了健康减肥,她购买了营养减肥食材,其中有燕麦、糙米等杂粮。“我以前爱吃的烧烤、油炸类的食品,现在



在市区某超市,杂粮品种繁多,市民根据需要选择购买。

已经很少吃了,以后会多吃杂粮,养成健康的饮食习惯。”赵欣欣说。

一位销售人员告诉记者,每年立夏后,杂粮的销量就会大增,随着人们对养生的不断关注,健康饮食成了新时

尚,杂粮越来越受欢迎,以前来购买杂粮的多是中老年人,现在也有越来越多的年轻人前来选购。为了满足消费者的需求,杂粮的品种也越来越多,但是夏季还是绿豆、薏米、红豆等销量最好。

## 自制果酒：香甜背后存隐患

□文/图 本报记者 杨旭

又到了水果大量上市的季节,对于一些既喜欢吃水果,又喜欢喝酒的市民来说,喝果酒是个不错的选择。但是,市民唐恩格却在喝了自制果酒后,出现了身体不适。自制果酒对健康有害?带着疑问,6月20日,记者来到唐恩格家中,向她了解事情的详细经过。

一个月前,唐恩格在网上看到一段教大家如何制作果酒的视频,方法简单易学,这激起了她制作果酒的兴趣。第二天,唐恩格就在网上下单买了2瓶清酒和3个容器,并去超市买了3个柠檬、1个蜜瓜、1盒桑葚和2包冰糖。在清酒送达后,唐恩格就开始制作果酒。“我非常喜欢喝低度酒,所以选择用清酒做原料。”唐恩格说,“做这种果酒比酿葡萄酒简单多了,只需要三步:首先将水果洗干净,切片或者切块,放在盘子里晾



唐恩格自制的果酒。

干。其次取出容器,把水果、冰糖一层一层往里面放。最后倒入清酒。”

不到半个小时,3瓶果酒就制作完毕。盼星星,盼月亮。6月19日,一个月时间刚到,唐恩格就赶紧把果酒从冰

箱里拿出来,准备尝尝自己的劳动成果。“味道还挺不错的,就是冰糖放多了,太甜。”唐恩格说。几杯果酒下肚,虽然度数不高,但是唐恩格也有了七分醉意。正当她想上床休息时,却突然感觉腹部不适,还出现腹泻。“腹泻得不厉害,我就没当回事,喝酒之前吃了外面买的凉菜,当时以为是凉菜不卫生。”唐恩格说。

6月20日中午,唐恩格再次拿出果酒,喝完之后出现同样的症状,而且比上一次严重,她这才意识到果酒可能有问题。“下午我就去医院了,把情况跟医生说了之后,他告诉我,果酒里面可能含有大量的细菌,喝了之后引起腹泻很正常,而且水果很可能已经霉变了,只是不仔细看发现不了。”唐恩格说,“经过这个事情后,我还是决定去超市买正规厂家出的果酒,起码比我做得干净、卫生。”



过了夏至节气,离“三伏天”就不远了。这个时节,气温将继续升高。今年的人伏日期是7月17日,“三伏天”长达40天。7月17日交“初伏”,7月27日交“中伏”,8月16日入“末伏”,8月26日“出伏”。

马上就到周末了,今、明两天晴热继续,24日我市将迎来一场降雨,气温变化不大,最高气温在31℃左右,最低气温在21℃。

今明后三天天气

6月22日



多云间晴  
20℃~32℃

6月23日



晴转多云  
21℃~32℃

6月24日



阴有阵雨  
雷阵雨  
20℃~32℃

(感谢胡燕平提供信息)

## 如何清洁保温杯

使用保温杯后,很多人用清水冲冲涮涮,就认为清洁干净了。其实不然。保温杯的内部结构比较复杂,尤其是瓶口、杯盖处沟槽花纹较多,不认真清洗,很容易藏污纳垢。

清水无法洗净保温杯内沟槽的污垢,建议用棉棒或刷子仔细清洁缝隙里的污垢。杯盖及接触嘴巴的杯口要格外注意,且最好每天使用后都清洗,才不会积攒污垢和细菌。有时,内壁黏附的污垢中含油脂,不易洗净,可用软刷沾上洗洁精或小苏打刷洗,再用清水冲净即可。千万不要用不锈钢球或百洁布,以免刮坏内膜。

生活小常识

## 婚介信息

**世纪缘**  
白领相亲会所  
2003年~2018年  
世纪缘全城寻找  
诚心找对象的人  
地址:市人民路美盛大厦日盛十楼  
相亲热线:3398505 2121213

●征婚:男(91783)40岁,离异,1.70米,事业单位,成熟稳重,有责任心,觅一人品好的女士。  
电话:13721374788 微信:1021659026

●征婚:女(91698)54岁,离异,1.60米,私企退休,温柔善良,无负担,觅人品实在的男士。  
电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:男(32011)26岁,未婚,1.75米,本科,部队军官,爱好运动。觅性格开朗,体型苗条的女孩。  
电话:13193907179 微信:13193907179

●征婚:女(91760)48岁,离异,1.67米,个体经营,温柔贤惠,懂得照顾人,觅成熟稳重的男士。  
电话:18839527539 微信:13137960297

## 分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元  
本版块所有信息的手续都严格进行审核,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版块信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版块信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话:0395-3132295 3117189 13781707655

## 家政服务

**清爽保洁公司**  
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗  
石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

## 征婚

女,26岁,身高1.61米,未婚,端庄大方,从事技术设计工作,传统懂事,无生育能力。寻收入稳定、有房有车有子女、爱家有责任心、42岁以下的单身男士为伴。电话:13839533876 非诚勿扰

## 怎样正确挑牙刷

那么,怎样才能挑出适合自己的?

第一,爱喝茶宜用硬毛刷。一般情况下,可根据个人牙齿情况及感受选择刷毛硬度,因为太软难以达到清洁目的,太硬又会损伤牙齿及牙龈。原则上,孩子推荐使用软毛的;吸烟、喝咖啡、喝茶的人,如牙齿有色素沉着,可使用中硬毛牙刷。但要注意,不要用硬毛牙刷长期横刷牙齿,更不能太过用力,否则会造成牙齿楔状缺损。

第二,刷毛圆润不刺手。刷毛横切后,若没有经过打磨处理,容易因带有毛刺而造成牙龈伤害,而磨毛圆润的牙刷不会出

现这种情况。建议买回新牙刷后,先用手触摸刷毛端面,若有锋利、毛刺等感觉,及时更换。

第三,刷头宜小、刷柄防滑。短而窄的小刷头可以在口腔里灵活转动,能到达牙齿各个部位,不易留下死角。同时,刷柄最好选角度柄且有防滑设计的,更易深入口腔角落的同时,还能方便用力,减轻手部疲劳。

需要提醒的是,牙刷要尽量选择大品牌,每次用完用清水多冲几次,并将刷毛上的水分甩干,放置于通风处,以免滋生细菌。牙刷使用三个月后最好及时更换,以免刷毛变形弯曲,降低清洁强度。

晚综