

网传腐竹能燃烧,还能吃吗?

腐竹属于大豆制品,是豆浆煮沸后经一段时间保温,表面形成一层薄膜,挑出后下垂成枝条状,再经干燥而成。这个过程听着是不是耳熟能详?没错,跟奶皮子的制作方法如出一辙。奶皮子在内蒙古等地非常流行,以鲜奶熬煮,等其表面凝结一层膜后,用筷子挑起挂在通风处晾干。干腐竹色泽黄白,油光透亮,用清水浸泡3-5小时发开以后,既可炒,也可拌,还是吃火锅的好食材,跟肉类和蔬菜都可搭配,营养又美味,深受人们喜爱。

A 腐竹为什么被称为豆制品中的“营养冠军”

腐竹浓缩了豆浆中的蛋白质和脂类,营养价值较高,被誉为豆制品中的“营养冠军”。

腐竹中近一半成分是大豆蛋白,并且不含胆固醇,是素食者以及患有慢性病的中老年人获取优质蛋白质的良好途径。与谷类搭配食用,还可以补充谷类所缺乏的赖氨酸,提高蛋白质利用率。

腐竹中含有22%左右的脂类,主要是不饱和脂肪酸,特别是亚油酸含量很高。

亚油酸是人体必需脂肪酸,能与血液中的胆固醇结合,促进胆固醇的转运和代谢,预防动脉粥样硬化。

腐竹还富含含有血管清道夫功能的大豆卵磷脂,同样能降低胆固醇、软化血管、预防心脑血管疾病,还具有健脑作用。

目前腐竹加工工艺还会往豆浆中添加一定量的钙以提高腐竹产率,从而使腐竹中的钙含量明显增加,经常食用,可以满足维护骨骼健康对钙的需要。

B 如何通过外观和气味快速选购到优质腐竹?

购买腐竹时要学会通过外观和气味快速辨别优劣。

好的腐竹呈枝条状或片叶状,颜色淡黄,油亮有光泽。质地比较脆,容易折断,

折断后从断面能看到很多空心结构。

好的腐竹有典型的豆香味,没有其他异味。如果看到颜色发灰、没有光泽、散发不良气味的腐竹,就不要购买了。

C 网传“腐竹燃烧”的视频是怎么一回事?

腐竹为什么会燃烧呢?网上曾流传“腐竹燃烧”的视频,视频里有人点燃了一根腐竹,燃烧后有沥青一样的东西滴下,被认为是含胶的有毒腐竹。人们不禁要问,腐竹能燃烧,是真的吗?能燃烧的腐竹能吃吗?

燃烧是一种化学反应,是可燃物与空气中的氧气之间发生的快速放热和发光的氧化反应。能燃烧的物质就称为可燃物,大多是含有碳和氢的化合物。一般我们容易想到的可燃物是煤、石油、天然气、木头、酒精、布料等,而很少有人会将食物和燃烧联系在一起。

但事实上,很多食品的主要成分也是含有碳和氢的化合物,完全符合可燃物的定义。蛋白质、脂肪和碳水化合物都是食物中可以燃烧的成分。

油脂可燃很多人都知道,蛋白质的燃烧在生活中也很常见,比如头发、羊毛等

物质燃烧时,主要就是蛋白质的燃烧。

干腐竹含水量很少,只有8%左右,主要成分是蛋白质,约占45%;其次是脂类和碳水化合物,各占22%左右。这样看来,腐竹中含的基本都是可燃成分,又很干燥,能燃烧是自然的,无需大惊小怪!

其实,前段时间还出现过面条燃烧、饼干燃烧的类似新闻,也引起了人们一定程度对面条、饼干的担心。之所以“燃烧事件”频出,一是因为大家对食品安全问题尤其关注,二是人们很难把食物跟燃烧联系在一起。

现在大家应该明白了,很多食物都是可以燃烧的,是食物的固有属性,而不是添加了什么有毒物质。明确了这一点,以后再看到网上出现什么别的食物燃烧的视频,就大可淡然处之了。

据《北京青年报》

家长该如何有效识别儿童支气管肺炎?

秋冬季节是儿童呼吸道感染性疾病的高发季节,支气管肺炎的发病率也会上升。支气管肺炎是儿童时期常见的肺炎类型之一,寒冷季节多发,以3岁以下的低龄儿童多见。

支气管肺炎症状轻重不一,多数孩子会发热,发热以中高热为主,常常伴有频繁咳嗽,早期可为干咳,然后有痰,呼吸急促。严重者可出现精神差,口周青紫,喘憋,呼吸费力。呼吸费力常常表现为点头样呼吸、鼻扇、三凹征等。部分孩子可伴腹泻等消化道症状。

小婴儿支气管肺炎的表现常不典型,可以无发热或仅低热,无明显咳嗽,仅表现为呼吸急促、费力,嗜睡或烦躁,吐奶,呛奶,吐沫,吃奶减少、费力甚至

拒奶等。

孩子一旦发生支气管肺炎,应及时就医,尤其是早产儿和有基础病的孩子,因为这部分孩子更容易发生重症,医生会根据孩子的情况进行肺部影像学等检查,部分重症可能需要住院治疗。

居家护理时,家长应遵从医嘱,规范使用药物,不要自行停药或增减药物剂量,合理服用退热药。不推荐常规给孩子服用镇咳药物,如果咳嗽频繁,影响孩子的日常生活,可在医生的指导下使用。可以通过给孩子做雾化、拍背等,帮助孩子排痰。注意合理膳食,均衡营养,锻炼身体,保证正常的作息。

据中新网

秋冬季心血管病高发 谨防与带状疱疹混淆耽误病情

秋冬季节是心血管疾病的高发期。北京大学人民医院心血管内科主任医师孙宁玲提醒,受冷空气刺激,心血管疾病患者的血管会发生剧烈收缩,容易导致血管闭塞,进而诱发心血管疾病的发作和复发。如果出现突发心绞痛或胸闷等症状,建议患者第一时间到院就诊。

带状疱疹是中老年人常见的感染性疾病,心血管疾病则是带状疱疹和带状疱疹后神经痛发生的重要危险因素之一。

与一般人群相比,心血管疾病患者罹患带状疱疹的风险增加39%,而带状疱疹发病后短时间内,心肌梗死、卒中

这部分人群的免疫功能异常,诱发带状疱疹的风险较高。

值得注意的是,带状疱疹的疼痛容易与冠心病的疼痛混淆,因此建议胸痛患者及时到医院鉴别病种。如果是冠心病患者得了带状疱疹更加危险,因为带状疱疹的疼痛可能诱发血管闭塞和痉挛,导致冠脉狭窄的发生率变高甚至猝死。

疼痛无小事,中老年慢性病患者在面对疼痛时,千万不能“忍”。带状疱疹相关性疼痛擅长“伪装”,其症状表现多样化,具有较强的迷惑性。

孙宁玲提醒,如果疼痛以胸痛、后背痛为主,特别是在身体左侧部位,到心内科检查后没有发现心脏问题,需尽快前往疼痛科就诊,排除带状疱疹的可能。

据《北京日报》

“原地超慢跑”真能减肥吗?

减肥似乎是永不过时的话题。近日,又有一项堪称“高效低强度”的减脂运动火了,叫原地超慢跑。简单、不受时间和地点限制、无需任何器材、相对安全是它的特点,不少网友表示自己或身边的亲戚朋友通过这个运动瘦了下来。不过,南京市中医院(南京体育医院)运动处方师刘浩升提醒,任何有腾空过程的运动对体重基数较大的人群都不太友好,且如果需要达到减脂效果,必须要有一定的运动强度。

原地超慢跑,顾名思义,就是在原地进行的超慢跑运动。与传统跑步相比,它的速度更低,在家中或办公室的小空间内即可完成,因此受到不少人的追捧。

但在刘浩升看来,这个运动和普通的慢跑相比并没有太大差别,只要是跑步运动,都会有身体腾空的动作,而这个动作必然会对膝关节有冲击,只是冲击程度有高低之差,超重人群更建议从快走、游泳、蹬车等运动开始。

“每个人最大心率的60%-80%是减脂心率。”刘浩升告诉记者,想要达到这个心率,就不存在真正意义上低强度的

说法,只是可能原地超慢跑的步幅、步频更容易被一些人所接受。运动强度和减肥效果也并不成正比,需要根据个人的身体情况合理选择运动方式和控制运动的强度。

但作为一个确实很便捷的运动,中老年人、长期久坐的上班族、焦虑人群、产后康复人群等可以把它作为一项日常的减脂运动。刘浩升建议,可以每次35-45分钟,每周3-4次,随着身体适应度的提高,再逐渐变为每周4-5次。“需要注意的是,在任何运动之前,都需要进行适当的热身,如轻松的伸展和关节活动,为接下来的运动做准备。”

此外,原地超慢跑也是一种损耗性运动,在这个运动项目前,还可以搭配10到15分钟左右的肌力训练能提升整体效果。“‘高效又低强度’的说法并不正确。想要减肥,任何一项运动都需要长期的坚持搭配合理的饮食,这必定是一场持久战。对于大多数超重和轻度肥胖症患者,可设定为每3~6个月之内,将体重降低5%~15%并维持,不要急于求成。”

据《扬子晚报》

兰州城市供水(集团)有限公司(2024年10月)供水水质公示

(一)管网水七项指标检测结果(2024年10月31日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2022《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
总大肠菌群	MPN/100mL或CFU/100mL	不应检出	未检出
菌落总数	CFU/mL	100	0-17
色度(铂钴色度单位)	度	15	<5
浊度(散射浊度单位)	NTU	1	0.2-0.60
臭和味	/	无异臭、异味	无
高锰酸盐指数(以O ₂ 计)	mg/L	3	0.93-1.98
游离氯	mg/L	管网末梢水中余量≥0.05	0.06-0.61

(二)出厂水增加的水质非常规指标及参考指标的检测结果(2024年10月31日汇总报告)

项目	计量单位	GB5749-2022《生活饮用水卫生标准》限值	检测结果
苯	mg/L	0.01	<0.0010
石油类(总量)	mg/L	0.05	<0.04

以上公示数据由国家城市供水水质监测网兰州监测站检测并提供。