

冬吃萝卜正当时

萝卜的品种和选购

在冬季,一碗热腾腾的萝卜牛肉汤能驱走严寒,一碟脆爽的萝卜片则能令人神清气爽、满口生香。那么,“冬吃萝卜”的背后究竟蕴含着怎样的科学道理,使得这句民谚流传至今呢?这还要从古时候的传统习惯说起。

过去的老百姓常有“猫冬”的习惯,但是长期置身于温暖的室内,与炉火相伴,加之人们在冬季更注重进补保养,使人的阳气亢盛,胃里就容易烦热、生燥。此时,性凉、味辛甘,可以滋润人体肺部和胃部的萝卜,正好可以有效地消积滞、化痰热,自然就成就了平衡阴阳、调理滋养的当季好食材。

从现代人的营养学观念来看,冬季食用萝卜同样有诸多益处。广州医科大学附属第三医院临床营养科主治营养师曾青山介绍,萝卜含有丰富的维生素A和维生素C,有助促进人体的新陈代谢。

我国种植萝卜历史悠久,现有萝卜品种大约2000多种,常见品种有樱桃萝卜、红萝卜、青萝卜、白萝卜、心里美萝卜等。那么,到底应该选择哪一种呢?

厦门市中医院营养师袁媛说,“冬吃萝卜夏吃姜”里讲到的萝卜多指白萝卜。“冬天,人们一般会进补温热之品。但如果进补的力度超过了消化的能力,就会生热生痰,而白萝卜恰好有清热生津、下气宽中、顺气化痰的功效,适合搭配食用。其实,“冬吃萝卜”选青萝卜亦可。”袁媛介绍,青萝卜

性微凉,具有顺气利尿的功效,它和白萝卜一样,富含芥子油和膳食纤维,可促进胃肠道蠕动助消化。

那么,应该如何挑选白萝卜呢?看外观。先看白萝卜的叶子,优先挑选叶子新鲜的。尽量挑选表面光泽新鲜、外形比较圆整、表面光滑的白萝卜,这样的白萝卜比较嫩,水分也多。不要盲目选择个头大的白萝卜,萝卜不是个头越大越好,太大的萝卜可能会水分不足,建议选择个头适中的白萝卜即可。

掂重量。对于两个大小差不多的白萝卜,可以掂一下它们的重量,选择手感上比较重的,说明萝卜水分相对比较足,里面也是实心的。如果萝卜太轻,说明它已经放置了一段时间了,内部的水分已经流失了很多,不管从营养或者是口感上来讲都要差很多。

烹饪方式多样

古时候萝卜的食用方法多种多样,李时珍称其为“可生可熟,可菹可酱,可豉可醋,可糖可腊”。如今,萝卜也有不同的烹饪方式,比如凉拌萝卜、萝卜水、炖萝卜等。不同的萝卜品种有不同的食用方法,以最大限度地保留其营养,而且吃起来更美味。

绿萝卜、水果萝卜、冰淇淋萝卜,富含维生素C,易被高温破坏,这类萝卜生吃口感最佳,可直接作为水果食用。

白萝卜、红萝卜其芥子油含量高,适合焯水后烹饪食用,以消除其特殊萝卜气味。



红萝卜更适合制作成凉拌菜或者是腌菜,或做馅包饺子或包子。白萝卜更适合炒菜和炖汤。

业内人士指出,由于萝卜中的淀粉酶和各种消化酶能分解食物中的淀粉和脂肪,因此萝卜和猪排、羊肉、牛肉、虾皮等食材搭配,均能煲出一锅好喝的汤。

虽然冬季食用萝卜的益处颇多,但仍有一些禁忌。第一,吃萝卜后半小时内,最好不要再用其他食物,以防萝卜中有利人体的成分被稀释;第二,萝卜不能与橘子、苹果、葡萄等酸性水果一起吃,否则会增加诱发甲状腺疾病的概率;第三,萝卜不可与人参及其他中药同食,会影响其效果;第四,萝卜与木耳同食,有可能会诱发皮炎。

并非人人适宜

萝卜虽好,但也不是人人都适合食用。平时消化不良,胃脘胀满,咳嗽痰多,胸闷气喘者,可适量食用。阴盛偏寒、脾胃虚寒等体质不宜多食。此外,慢性胃炎、十二指肠溃疡者要尽量少食萝卜。萝卜具有消食下气的作用,气虚患者也不宜食用萝卜。

萝卜有大有小,做菜正常食用,若当作水果来吃,因人而异,一般不会过多。

如果萝卜一次吃得太多,容易烧心,还会促进胃肠蠕动,导致排气多。但长期大量食用萝卜可能会引起“下气”,不建议长期大量食用萝卜。

据《中国食品报》报道

打破柿子流言 安心享用美味

“空腹不能吃柿子”“柿子不能跟红薯、螃蟹一起吃”“吃柿子前不能吃醋、喝牛奶”……柿子飘香季,这些“吃柿子会导致结石”的流言也在疯传,让不少人对香甜美味的柿子望而却步。吃柿子会导致结石的说法靠谱吗?柿子在食物中真有那么“不合群”吗?

柿子虽然好吃,但确实有很多关于它会导致结石的说法,原因都归结于它所含的一种叫作鞣酸的成分。

鞣酸,也叫单宁,它最大的特点是涩味,所以有人吃柿子会感觉“涩”舌头,这便是鞣酸的作用。鞣酸在植物界很常见,许多蔬菜水果中都有鞣酸。如葡萄、山楂、石榴等水果,还有茄子、菠菜等蔬菜,加之喝的茶水中,都含有丰富的鞣酸。

在一定条件下,鞣酸能与蛋白质结合形成分子较大又不溶于水的沉淀物——鞣酸蛋白。在胃酸较多的情况下,鞣酸蛋白会和食物中的果胶、纤维素等,把柿皮、柿核黏合在一起,在胃内迅速形成胃石,也叫胃柿石,易造成胃部不适。这也是“吃柿子会导致结石”的理论基础。

柿子中的鞣酸其实并没那么可怕。首先,熟透的、甜的柿子中鞣酸都很少。柿子品种不同鞣酸含量也不同,一般在0.4%—4%之间。当柿子没有成熟时,鞣酸含量较高,特别是果肉外层——也就是靠近柿子皮的地方,鞣酸分布较多,但熟透后就很少了。一般来说,甜柿子成熟后鞣酸的含量都很低。其次,现在市场上销售的柿子都会经过脱涩处理,鞣酸含量很低。如果,柿子味道太涩,商家不愿卖,消费者也不乐意买。经过脱涩处理的柿子,鞣酸的含量就很低,人们不用太担心会导致结石,可以放心买。



鉴于鞣酸的原因,民间关于吃柿子的种种禁忌也就不断,到底能不能相信呢?

第一,空腹不能吃柿子?如果柿子鞣酸高,人们空腹吃得太多,的确有导致胃结石的风险。然而从市场上买的柿子,大多是甜柿子或经过人工脱涩的柿子,鞣酸含量较低,可以放心吃。

此外,即使柿子的鞣酸含量真的很高,对于正常人来说,通常也不用担心自己会空腹吃太多而导致结石。因为鞣酸的典型特点就是味道很涩,特别涩的柿子也不好咬,多数人咬一口就吐了,根本不会多吃,自然不用担心导致结石的问题了。

未成熟的柿子鞣酸含量较高,最好不要空腹吃,尽量等到成熟之后再吃。

第二,柿子和红薯、螃蟹一起吃?之所以有这些说法,或许是因为红薯的高糖会跟鞣酸结合,螃蟹的高蛋白会跟鞣酸结合反应,产生沉淀、硬块,导致结石。其实,只要食用经过脱涩处理的柿子,剩下的鞣酸跟蛋白质也产生不了多少沉淀,并不用担心。

第三,吃柿子前不能吃醋、喝牛奶?关于柿子与醋、牛奶同食的禁忌,并无科学依据,这一观点源于食物相克的误区。业内人士认为,食物相克并不存在。营养师也鼓励人们在日常饮食中要注意食物多样化,尽量做到膳食平衡。

那么,人们如何放心地吃柿子呢?

一是尝口感。判断柿子中的鞣酸含量高不高,最简单的方法就是用舌头尝,味道很涩,说明鞣酸含量高;没有涩味,就说明鞣酸含量极低,可以放心吃。

二是建议人们到正规商超购买柿子,商超中销售的柿子都是经过脱涩处理,鞣酸含量很低,可以放心吃。

三是特殊人群要慎吃。特别是胃酸分泌过多及胃动力不好的人,或者患有胃溃疡等胃部疾病的人,还有胃肠功能较弱的老人和小孩,尽量不要空腹吃柿子,尤其是吃味道较涩、未成熟的柿子,空腹吃可能容易出现不适。

四是注意吃后的感觉。如果每次吃柿子后都会感觉胃部不适,建议这类人群去医院检查,看看是否有胃肠道疾病,以免耽误病情。

据《中国食品报》报道

无花果真的没有花吗?

无花果的花藏于被称为隐头花序的特殊构造内,花序高度特化,形成一个封闭的空间。我们熟悉的无花果,可食用的部分实际上是其膨大的花托。

最近,香甜软糯的无花果正大量上市。我们熟悉的无花果,按照植物学分类,应为桑科榕属的一种落叶灌木或小乔木。从植物学角度看,榕属植物有一个共同特点——隐头花序,就是看不见它们开花的景象。实际上,它们也有自己的花,只是开花方式独特,在瓮状花托内部开花,不易被察觉,导致不少人认为它们没有开花就结出了果实,“无花而实”,通称无花果。

无花果不仅有花,数量还不少。无花果的花藏于被称为隐头花序的特殊构造内,花序高度特化,形成一个封闭的空间。掰开无花果,会看到密密麻麻、小而繁多的丝状物,这些其实就是无花果的花。这些花很小,用放大镜才能看清楚细节。细算下来,一个无花果里其实往往有1000朵以上的花。无花果起初就长在叶腋间,也就是每一片叶子的“胳肢窝”里。最开始是凸起一粒米大小的“小火柴头”,长到直径2厘米左右时,它的内部就悄悄地开花了。

无花果雌雄异株,雄花不可食用。我们熟悉的无花果,可食用的部分实际上是其膨大的花托,里面布满雌花。成熟的无花果里面是雌花发育成的组织,挤挤挨挨的花梗上,有星星点点的小颗粒,那些就是无花果的种子。

那么,瓮状花托里被封闭起来的花是如何授粉的?所有无花果的外端都有一个微小孔与外界相通,被称为果孔,是授粉的专用通道。果孔就像一个锁眼,从无花果雄果果孔飞出的专性榕小蜂,可以从雌果的果孔钻进去,为无花果授粉。而且,目前栽培最广泛的普通型无花果品种早已进化出了单性结实的能力,不需授粉即可结出果实。

无花果原产于地中海沿岸,栽培历史悠久,很早就传入我国,在我国多地均有栽培,以新疆南部、胶东半岛和四川威远居多。无花果对环境条件要求不高,非常坚韧,在庭院种植不太需要修剪,管护成本较低,便于采摘。在不少地方,无花果种植已经成为推动乡村振兴的重要抓手。



据《人民日报》报道

莲藕:秋冬营养之宝

莲藕是荷花在水下的根茎,又名藕,荷藕,是我国种植面积最大的水生蔬菜,不仅可供食用还可以作为药用。味道超鲜美的莲藕,无论是炸藕夹、清炒、凉拌,还是炖排骨莲藕汤,味道都太美了。那它到底有哪些营养呢,为什么有这么多气孔?

莲藕的营养价值

热量低、膳食纤维丰富。莲藕的热量比红薯、山药、土豆都低,每百克含热量47大卡,含膳食纤维2.2克。热量低,饱腹感强,还能控制食欲,促进肠道蠕动,适合控制体重、预防便秘的人群。需要注意的是,吃了较粉糯的莲藕,米饭就少吃两口。不能完全将莲藕视为蔬菜,它属于淀粉类蔬菜,这是因为它本身碳水化合物含量较高,完全可以代替部分主食。

含有丰富的钾元素。每百克莲藕含钾约293毫克,能满足一般人每天钾需求量的15%。而大名鼎鼎的香蕉每百克才含256毫克钾。较高含量的钾,对控制血压很有好处。另外,你如果是吃一顿大餐就重3斤的人,莲藕的钾正好能帮助你排出体内多余的水分。记住,高钠饮食会促进水滞留,进而快速增加体重。

维生素C含量也不错。莲藕的维生素C含量和小白菜差不多,比橙子、西红柿、土豆、大白菜高。维生素C能够促进抗体形成,增强人体抵抗力,同时具有很好的抗氧化和清除自由基的功效,能够维持皮肤健康。

然而,大家常吃的藕粉,以上几点营养价值却大打折扣了。因为它是莲藕提取出来的纯淀粉,作为方便食品,偶尔代替一餐中的主食也没问题。

莲藕为何多孔、拉丝、变色

莲藕多孔的由来。莲藕之所以多孔,是因为根植于水下生存的特殊环境。生活在水中,就面临着水中氧气匮乏的挑战,其根系已经退化,因此需要一种创造性的方式来呼吸。这种方式就是通过莲的地下茎——莲藕上的孔洞系统来实现的。浮在水面上的莲叶和叶柄上的气孔可以补充空气,莲藕上的孔可以将叶片气孔吸收进来的氧气运输到地下根须,进行有氧呼吸,这些孔就是输送氧气的通道,避免了莲藕长期浸泡而腐烂。

“藕断丝连”的由来。成语“藕断丝连”就是来源于莲藕。掰开或者切开的莲藕出现丝连,是莲藕内部运输组织中螺旋状导管的导管壁(环状管壁),这个导管壁就好比弹簧被拉长,肉眼看上去是“波浪线”,近距离看是“螺旋状”。

莲藕“变色”的原因。切开变黑,是因为莲藕含有酚类物质,切开后与酶、氧气亲密接触发生酶褐变反应。这个反应

过程中会产生有色物质,使得刚切开的莲藕表面渐渐变成褐色,放置时间越久其颜色越深,最终变成黑色。至于煮汤变红,是因为莲藕含有原花青素,经过高温煮沸后氧化成花青素,就变成了红色,这种现象很常见,也不会有多大营养损失,依然可以放心食用。

吃莲藕的两点误区

误区一,吃莲藕“通气”。经常听老话说,要多吃莲藕,这样才能“通气”。其实,莲藕孔数多和“通气”没有关系,只不过是人们联想的“以形补形”而已。不过它所含丰富的膳食纤维,倒是能够促进肠道蠕动,真的有利于通便。

误区二,莲藕孔数越多越好吃。莲藕有7孔、9孔,甚至到10孔,其数量多少与口感没有直接关系。主要跟莲藕的品种、发育时期、横切的部位有关,通过莲藕孔数来判断口感是不靠谱的。一般是采收时间越晚,莲藕口感会相对越粉糯。

常言道,“荷莲一身宝,秋藕最补人”。当下正是进补的好时节,而莲藕作为天然的养生佳品,温润滋补,尤其适合干燥的季节。

据《科普时报》报道



苹果皮营养丰富

放心吃

很多人吃苹果的时候习惯削皮,担心苹果皮脏、有农药残留、被打蜡。那么,苹果皮真的如此不安全吗?

山西医科大学博士生导师程景民表示,苹果皮营养丰富,有些营养元素的含量甚至高于果肉,从营养角度来看,吃苹果不吃皮多少有些浪费。苹果皮的维生素C、膳食纤维、抗氧化成分等都比果肉更丰富。有文献提到苹果皮的维生素C含量为8.4毫克/100克,是果肉的近3倍。程景民解释说,目前,市面上大

多数的苹果农药残留都在可控范围内。大多数果皮上的微量农药残留,可以通过清洗去除,比如可以将苹果放在清水中,加入一小撮碱面,搅拌均匀后浸泡10分钟左右,然后用清水冲洗干净。也可以将苹果过水浸湿,在表皮放一点盐来回揉搓,然后再用清水冲干净。

除此之外,还有人比较关心苹果表皮的蜡。苹果表皮的蜡主要有两种,一种是苹果表皮在正常生长过程中自然分泌的一层果蜡,它可以防止

外界有害物质入侵果肉,对人体无害;另一种是苹果被采摘后进行的人工打蜡处理,主要是用以防止水分流失,同时可以解决表皮皱缩的问题,还能防止害虫侵蚀,延长保存时间。《食品安全国家标准—食品添加剂使用卫生标准》(GB2760—2014)规定,吗啉脂肪酸盐(又名果蜡)、巴西棕榈蜡等可被作为被膜剂,用于新鲜水果表面,程景民表示,水果表面按国家标准规定打蜡不会对人体健康产生危害。

据《中国食品报》报道



保险公司的性质和功能

一、保险公司的性质我国保险公司与世界各国一样,属于非银行金融机构的一种形态。保险公司之所以被定位为金融机构,是因为其拥有巨额的保险基金可用于货币市场和资本市场融资,而且几乎表现为资金的融出,并成为金融市场金融支柱之一。保险公司与商业银行不同,它的融资活动主要在资本市场,而不是货币市场。

二、保险公司的功能保险公司的功能可分为两方面:一是作为组织保险经济活动和经营保险业务的专业公司的功能,包括

组织保险经济补偿功能,掌管保险基金功能和防灾防损功能。二是作为金融机构的保险公司的功能,即是组织经济补偿和融通资金这两个基本功能的统一。无论是保险的功能,还是保险公司的功能,都是客观的存在。保险公司制度性改革和创新,都是围绕着如何更好地为保险公司提供实现其功能的条件进行的,最终目的也都是立足于实现保险的功能,壮大国民经济中保险后备的实力。

供稿:新华保险乌兰察布中支