

重塑哪吒身体的藕粉,有什么“神奇营养”



在《哪吒之魔童降世》中,哪吒与敖丙携手抵御天劫,却不幸肉身陨灭。而在续作《哪吒之魔童闹海》里,陈塘关的百姓们齐心协力,将仙藕制成藕粉,助力太乙真人以此重塑了哪吒和敖丙的身躯,那刚重塑好的模样,丑萌丑萌,让人忍俊不禁。电影里,藕粉发挥了这般神奇的作用。那么在现实生活,中,藕粉又蕴含着怎样的“神奇营养”呢?

◎藕粉是怎么做的

新鲜的莲藕被精心挑选后,会经历一道

道严谨工序。首先,清洗干净表面的淤泥,削去外皮,切成均匀的小块。接着,把这些莲藕块放入机器中匀浆,让藕的纤维与淀粉充分分离。

然后,将匀浆后的混合物进行过滤,此时得到的淀粉悬浮液还不够纯净,需要让它自然沉淀。沉淀完成后,把滤渣再次加水,反复过滤,直至上层清液变得清澈透明。经过充分沉淀后,下层那细腻的淀粉便显露出来。

最后,仔细刮去上层残余的杂质,将得到的纯净淀粉进行干燥处理,就制成了我们

常见的藕粉。

◎藕粉里面有什么

莲藕堪称营养宝库,富含碳水化合物,为人体供能,还含有多种人体必需的氨基酸,是构成蛋白质的基本单位,对维持身体正常代谢和生理功能至关重要。其丰富的膳食纤维,可促进肠道蠕动、改善消化。此外,莲藕还含有脂肪、卵磷脂,以及少量生物碱、黄酮类、胡萝卜素、多种维生素和微量元素。莲藕中的多酚类物质,如儿茶酚、儿茶酸、没食子酸等,具有强大的自由基清除能力,能有效对抗氧化应激,减少细胞损伤。这些特性,让莲藕不仅拥有出色的食用价值,满足人们的味蕾需求,还具备较高的药用价值,在养生保健领域备受关注。

◎能快速补充能量

在藕粉的主要成分里,碳水化合物约占85%~90%,这使得藕粉能迅速为人体补充能量,是快速获取热量的优质来源。它还包含一定量的可溶性膳食纤维,能促进肠道蠕动,维持肠道的微生态平衡。

额外添加糖的藕粉的升糖指数(GI值)为60~70左右,属于中GI值食物,糖尿病患者要适量食用。

藕粉还富含钾、钙、铁、镁等,其中钾含量尤为突出。钾元素在调节血压、维持人体电解质平衡中发挥着关键作用,有助于人体生理机能的稳定运行。

此外,莲藕中天然存在的抗氧化成分,比如多酚,在藕粉加工过程中可能会有部分留存,不过具体的保留含量会因不同的加工

工艺而有所不同。

◎藕粉能补铁吗

相关文献显示,100克藕粉含铁仅0.56毫克,而100克新鲜莲藕含铁1.4毫克,二者差异明显。《中国居民膳食指南》推荐成年男性日摄入铁12毫克,女性20毫克。若单靠藕粉,男性每天得喝2千克,女性要喝3.5千克左右,显然,指望每天喝两勺藕粉就达到益气补血的效果并不现实。藕粉作为传统食疗食品,适合特定人群补充能量,但不能替代主食或长期单一食用。唯有秉持均衡饮食原则,才能让藕粉发挥出最大的健康价值。

◎什么人适合吃藕粉

藕粉易消化吸收,糊化后质地细腻,对肠胃虚弱、术后恢复及消化不良人群十分友好。藕粉富含碳水化合物,能快速供能。

中医认为藕粉性平,有清热生津、健脾开胃之效。夏日暑热难耐,吃藕粉可清热解暑,缓解口干舌燥;脾胃弱、没食欲的人,吃藕粉能增进食欲。另外,藕粉能当增稠剂,帮吞咽障碍病人降低进食呛咳风险。

从适用人群看,肠胃敏感的胃炎、腹泻患者,藕粉是温和的能量来源;需控体重者,少量冲泡能增强饱腹感,控制热量摄入,但切忌过量。老年人和体弱者消化功能弱,藕粉易吞咽、易消化,当作加餐再合适不过。

要注意的是,市面上售卖的部分速溶藕粉额外添加了糖、麦芽糊精等糖类,建议选择配料表仅有“纯藕粉”的产品。

本报综合报道

大棚草莓是“反季节水果”吗

草莓因其酸甜的口感成功俘获了人们的味蕾。在闲暇时光,前往大棚采摘草莓,沉浸式感受农事活动带来的质朴快乐,正逐渐成为众多人休闲游玩的热门之选。

不过,伴随着大棚草莓采摘的日益风靡,网络上也涌现出了一些质疑的声音。有人心生疑惑:大棚里产出的草莓,与自然生长规律下的季节不同步,它到底算不算“反季节水果”呢?还有人满腹狐疑:大棚草莓果实饱满、品相极佳,是不是在生长过程中被施用了大量激素才得以如此?



◎“反季节水果”概念不成立

青岛农业大学教授、中国园艺学会草莓分会荣誉副理事长姜卓俊说:“农业科研中,不存在反季节水果的概念。只要自然条件适合,草莓可以一年四季生长。温度超过30℃和低于10℃,会抑制草莓生长。露地栽培情况下,我国草莓从南到北的成熟时间是四月到六月。从某种意义上说,是季节影响了草莓生长发育的进程。大众口中的反季节草莓,其实是利用现代科技为草莓提供了适宜的生长环境。”

当下,大棚种植技术巧妙攻克了部分季节温度与湿度不利于草莓生长的难题。与此同时,科研人员持续致力于草莓品种的改良,随着一些早熟品种的相继问世,草莓的成熟期也在不断提前。

◎草莓个头大不一定是用了激素

在草莓采摘园,看着那些饱满圆润的大棚草莓,不少人心里犯嘀咕:“这么大个头,莫不是用了激素膨大剂?”对此,姜卓俊“辟谣”说:“草莓个头大小,关键在于品种和栽培管理,跟激素可没啥关系!”在育种专家们的努力下,草莓家族越来越壮大,品种丰富多样,果实个头也越来越可观,单果重50克以上的品种随处可见,甚至还冒出了粉色、白色等新奇颜色的草莓。

至于膨大剂,大家也别忧心忡忡。姜卓俊着重解释,膨大剂会让草莓含水量猛增,果皮变得薄脆,口味大打折扣,储存和销售也都成了难题,果农们用它纯属“搬起石头砸自己的脚”,根本不划算。这下,大家可以放心品尝香甜的大草莓啦!

◎如何挑选大棚草莓

在大棚采摘草莓应该如何挑选呢?专家总结了两点小窍门。

一看。自然生长的草莓被一层蜡质层包裹着,俗称“皮”,这层蜡质层一旦被侵蚀,草莓会暗淡无光泽,且果实表层细胞壁也会渗出汁液。因此,当看到无光泽且表面有汁液浸出的草莓,要避免采摘。

二是闻。自然生长的草莓有淡淡宜人的清香,但使用过量药剂的草莓会附着药剂的气味,遇到这样的草莓,一定不要选购。

此外,吃草莓前,建议消费者先用流水冲洗几分钟,再用淡盐水浸泡几分钟,最后冲洗干净后食用。

据《科普时报》报道



食材一起吃,能起到蛋白质互补作用,提高吸收利用率。另外,黑色、深紫色或橙红色的杂粮往往富含植物化学物,营养更好,建议搭配着吃。

做法:煮前泡一泡,煮时用高压。可以提前一晚把食材泡上,如果家里温度较高,建议放冰箱冷藏室浸泡。充分浸泡的杂粮能更好地实现淀粉糊化,做好后口感更佳,有助于提高人们对杂粮的接受度。煮的时候

建议用高压锅,有利于缩短熬煮时间。如果想把杂粮粥当作早餐,可以前一天放入电饭煲里预约好,第二天起床就能喝。

吃法:撒上坚果碎,果干增甜味。吃的时候,可以撒上一些坚果碎,改善口感,吃起来更香脆。如果喜欢甜口,还可以加入葡萄干、蔓越莓干、桂圆肉等天然果干,比白糖等添加糖更健康。

据《生命时报》报道



如何煮出熟度均匀的鸡蛋

无论是在普通的厨房里,还是在充满好奇心和创新精神的实验室中,热爱烹饪和富有钻研精神的人们,都可能会对一颗平凡无奇的鸡蛋无可奈何——因为找不到一种简单方式,能让每一颗鸡蛋都达到完美的熟度,同时保留更多的营养成分。

煮鸡蛋这件微不足道的事情,其实不容易做到最好。一直以来,几乎没有凭借传统“硬煮法”烹饪出一颗堪称完美的鸡蛋。

直到最近,发表在《通信工程》杂志上的一项研究中,科学家揭示出一种“周期性烹饪”创新方法。它不仅让每一颗煮鸡蛋都能达到完美的均匀熟度,还能提升其营养价值。

我们都知道,传统煮鸡蛋的方法有两种选择:要么是在100摄氏度的沸水中硬煮,但这会导致蛋黄完全凝固;要么

通过真空低温烹调,在60到70摄氏度下慢慢炖煮一小时,但这会让蛋白不够熟。而“周期性烹饪”则巧妙地结合了这两种方式的优点,同时避开了它们的缺点。

科学家利用计算流体动力学软件模拟出了这种全新的煮蛋过程:将鸡蛋在100摄氏度的沸水和30摄氏度的冷水中交替浸泡,每两分钟转移一次,总共持续32分钟。

这个看似简单的操作背后蕴含着科学的智慧。在这段时间里,蛋白逐渐变得细腻而富有弹性,蛋黄则保持了奶油般的柔软质感。更神奇的是,经过这样的处理后,蛋黄中的多酚含量显著增加,这是一种被认为对健康非常有益的微量元素。

而当这颗经过“周期性烹饪”的鸡蛋最终被端上餐桌时,其质地和风味都让

人眼前一亮。为了更好地评估,科学家用核磁共振和高分辨率质谱法,仔细分析了每一颗实验鸡蛋。结果证明,新方法不仅能够带来绝佳口感,还能提升营养价值。

当你时间充裕时,不妨也尝试一番“周期性烹饪”法。但清晨人们通常相当匆忙,因此,这一研究成果更有可能促成一种全新的煮蛋器面世,届时就可能让你在十分钟之内,拥有一颗完美的煮鸡蛋。

据《科技日报》报道

NCI 新华保险

保险公司的性质和功能

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。

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险功能。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其实现功能的条件进行的,最终目的都是立足于实现保险的功能,壮大国民经济保险后备的实力。

供稿:新华保险乌兰察布中支

5种食物堪比人参



食用,每天100~200克为宜。除了洗净后直接食用,将人參切成小块,与酸奶和其他水果拌着吃味道也很。

水中人參——芡实。芡实因外形酷似鸡头,又名“鸡头米”,是药食同源佳品,有“水中人參”的美称。中医认为,芡实具有益肾固精、补脾止泻的功效,是肾虚、脾虚人群的良药。从营养学角度看,鲜芡实中1/3左右是碳水化合物,此外还含有一定量的维生素C,钙、钾、锌、硒等矿物质,可溶性多糖,以及有抗氧化活性的酚类物质。因此,对于想增强体质的人群来说,芡实是不错的选择。芡实既可熬成粥当主食,又可做成芡实糕等小吃,咸甜皆宜,还适合制作成各种药膳,充分发挥药食两用的价值。但因其质地较硬,推荐每天食用30~50克,过量可能会引起肠胃不适。

土中人參——萝卜。民间将萝卜称为“小人参”,它全身都是宝,就连种子——莱菔子,也是常用的中药。从营养学角度讲,萝卜属于十字花科植物,含有丰富的硫代葡萄糖苷,在人体内会被分解为异硫氰酸盐,具有潜在的抗癌作用,能够抑制癌细胞的生长和增殖,对肺癌、胃癌、结肠癌等常见癌症有一定的预防效果。萝卜中的淀粉酶能分解淀粉,脂肪等大分子物质,使食物更易被人体吸收,对消化不良、食积胀满等症有了一定的缓解作用。萝卜中的膳食纤维、木质素等物质可以降低血液中的胆固醇和甘油三酯含

量,有助于预防动脉粥样硬化等心血管疾病。消化不良、食欲不振、有心血管疾病等人群尤其适合吃萝卜,推荐每天食用100~200克,切丝凉拌清爽可口,切块与排骨同炖鲜美软糯。

海中人參——生蚝。每100克生蚝含71.2毫克锌,中国营养学会推荐,成年男性锌的摄入量为12.5毫克/天,女性为7.5毫克/天。锌与300多种酶的活性有关,在调节新陈代谢、参与细胞生长分化等方面发挥重要作用。对男性而言,缺锌还会阻碍精子产生,是导致精子畸形的原因之一。生蚝富含蛋白质,每100克含量达10.9克,还含有丰富的铁、维生素B12,有助预防缺铁性贫血。生蚝肥美多汁,除了清蒸、烤等吃法,熬生蚝粥、生蚝菠菜豆腐汤等,更适合老人和儿童,比较好消化。

据《生命时报》报道