

# 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，男性每天得喝超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

# 一碗杂粮粥，暖身控体重

数九寒冬，国人养生主打一个“囤”字，不仅喜欢待在家里，还通过吃大鱼大肉来“囤热量”，很容易造成脂肪堆积。其实，若想吃起来暖身驱寒的同时还有助控体重，以腊八粥为代表的杂粮粥就是很好的选择。

**富含B族维生素，有助御寒促代谢。**维生素B1、维生素B2等B族维生素和能量代谢有着密切的关系。但因为食物越来越精细化，很多人日常饮食中全谷物和豆类的摄入量偏少，B族维生素缺乏的情况比较突出。《2015~2017年中国居民能量和主要营养素的摄入状况》显示，83.5%的人存在维生素B1摄入不足风险，88.9%的人有维生素B2摄入不足风险。杂粮粥通常选用燕麦、黑米、糙米等全谷类，搭配红豆、绿豆等杂豆类，这些都是B族维生素含量很高的优质食材。一碗杂粮粥下肚，能助力冬季能量代谢，增强御寒能力。

**富含膳食纤维，平稳血糖控体重。**全谷物和杂豆富含膳食纤维，比如燕麦、绿豆等的膳食纤维含量都高于6克/100克，吃上二两就能满足每天一半的膳食纤维需求。膳食纤维能带来明显的饱腹感，无形之中控制了进食量，有助减少额外的热量摄入，预防肥胖。燕麦还富含可溶性膳食纤维β葡聚糖，口感软糯，具有调节免疫及抗炎作用，有

助稳定血糖、调节肠道生态、预防便秘。

**富含植物化学物，护眼护心抗氧化。**很多深色全谷物或杂豆类都富含天然色素，比如黑米、紫薯富含花青素，玉米等黄橙色杂粮富含叶黄素等，这些生物活性成分不仅给杂粮粥带来丰富诱人的色泽，还具有很好的抗炎抗氧化效应，对心脑血管和视力健康有益。

**食材多样，均衡营养更健康。**杂粮粥最大的特点就在一个“杂”字，正符合最受推崇的健康饮食原则——多样化。没有任何一种天然食物能提供全部营养素，只有经过合理搭配，才能满足人体需要。《中国居民膳食指南(2022)》推荐，每天吃谷类、薯类、杂豆类不少于3种，每周不少于5种。吃一碗杂粮粥，一周的目标就能轻松达成。

想把杂粮粥做得营养又美味，建议遵循以下几点。

**选材：**谷类搭豆类，深颜色更好。主食分谷、薯、豆三类，如果想吃得齐全，做杂粮粥时可以选择两三种全谷物，加一两种杂豆，再配上一两种薯类或者莲子、板栗等淀粉含量较高的食材。如果食材较多，就需要控量，每种一小把就好。如果不想加那么多食材，推荐把全谷类和豆类作为必选项，因为前者可以补充豆类容易缺乏的蛋氨酸，后者可以补充谷类容易缺乏的赖氨酸，两种



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，可以前一晚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

# 5种食物堪比人参

人参是珍贵的药食同源之品，具有大补元气、健脾益肺、生津养血、安神益智等功效。其实，有五种常见食材因营养价值卓越，在民间也有“人参”的美誉。

**菜中人参——秋葵。**秋葵黏液中富含秋葵多糖，这种可溶性膳食纤维能吸收自身重量数倍甚至数十倍的水分，变成凝胶状，阻碍糖类、脂肪等跟消化酶接触，降低人体对它们的吸收率；秋葵还富含钙、钾等矿物质，有助维护骨骼健康、促进血红蛋白形成；含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素K，对于维护视力、增强免疫力、抗氧化等有益。因此，秋葵被誉为“菜中人参”，非常适合超重肥胖、高血脂、高血糖、便秘等人群吃，建议每天食用100~200克，白灼秋葵、秋葵炒蛋等都是很不错的吃法。

**果中人参——人参果。**很多人印象里的人参果，是《西游记》中镇元大仙的宝物，传说吃一个就能活四万七千年。现实中的人参果虽然没有那么大威力，但确实营养丰富，最大特色莫过于含有丰富的长寿元素“硒”，达1.9微克/100克，是苹果的19倍。硒具有强效抗氧化能力，可以帮助清除体内自由基，减少细胞损伤，从而延缓衰老、增强免疫力、降低慢病风险。人参果的膳食纤维含量同样出色，为3.5克/100克，大约是苹果的3倍。膳食纤维可以促进肠道蠕动，预防和缓解便秘，还可以作为肠道有益菌的食物来源，调节肠道微生态平衡，减少肠道疾病的发生风险。人参果清甜多汁，果肉细腻，没有果核，吃起来非常方便，升糖指数相对低，适合高血糖患者

食用，每天100~200克为宜。

除了洗净后直接食用，将人参果切成小块，与酸奶和其他水果拌着吃味道也很好。

**水中人参——芡实。**芡实因外形酷似鸡头，又名“鸡头米”，是药食同源佳品，有“水中人参”的美誉。中医认为，芡实具有益肾固精、补脾止泻的功效，是肾虚、脾虚人群的良好药。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。

**土中人参——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、食积胀满等症状有一定的缓解作用。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

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，其实并不容易做到最好。一直以来，几乎没有人凭借传统“硬煮法”烹任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，还能提升其营养成分。

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营养素。

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

# 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：“这么个大头，莫不是用了激素膨大剂？”对此，姜卓俊“辟谣”说：“草莓个头大小，关键在于品种和栽种管理，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。

一是看。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



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，这一研究结果更有可能促成一种全新的煮蛋器面世，届时就可让你在十分钟之内，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