

蔬菜生吃还是熟吃,你属哪一派?

2022版《中国居民膳食指南》推荐成年人每日摄入300~500克的蔬菜,包括嫩茎、叶、花菜类,根菜类,鲜豆类,茄果瓜菜类,葱蒜类,菌藻类及水生蔬菜类等,其中深色蔬菜(深绿色、深黄色、紫色、红色等有颜色的蔬菜)要占一半以上。最近出现了两大门派:生吃派和熟吃派,两种吃法各有千秋。

●营养价值

生吃派

生吃可以最大程度地保护蔬菜中的营养素不被破坏,身体可以相对全面地获取其中的营养成分。比如维生素C就是典型的不耐热营养素,加热会使大部分被破坏;另外,洋葱等葱蒜蔬菜中含有大蒜素等活性成分,具有杀菌抑菌、刺激食欲、帮助消化等作用,但炒熟后的这一成分会失活。



熟吃派

加热可以提高蔬菜中的生物活性物质含量,比如番茄在88℃的温度下烹饪30分钟后,可以使番茄红素的含量上升35%,因为高温破坏了植物厚厚的细胞壁,促进番茄红素的溶出;同样胡萝卜在煮熟后也可以使β-胡萝卜素的含量增加20%,与油脂类一起烹饪还能进一

步促进β-胡萝卜素的吸收。

●安全性

生吃派

生菜、白菜、黄瓜、西红柿、紫甘蓝、洋葱是非常适合生吃的蔬菜,可以加入沙拉酱、红油以及少许调料来调味,相对于熟制蔬菜,做到了少油少盐,有助于预防多种慢性疾病的发生。

熟吃派

有些蔬菜不能生吃,容易引起中毒:比如豆角、蚕豆、毛豆等蔬菜含有蛋白酶抑制剂、红细胞凝集素、皂甙等成分,必须经过高温烹饪破坏这些物质才能食用,稍不注意就可能导致中毒;还有富含草酸的蔬菜(菠菜、苋菜、欧芹等),须经过高温水煮去掉草酸,否则大量草酸会在机体内和钙结合成草酸钙,影响钙的吸收。

●这些安全隐患要注意

1.吃前一定要进行彻底的清洗和必要的杀菌处理,避免蔬菜表面附着的一些寄生虫、致病菌和农药残留导致人体出现中毒或者是腹泻。

2.避免加工过程中营养素的流失,建议先洗后切,清洗时避免长时间浸泡在水里;急火快炒,烹调时可加少量淀粉,有效保护维生素C。(据《北京青年报》)

阳了20天还不转阴怎么回事?

近日,有不少读者反映自己阳后迟迟不转阴。例如,50岁的杨先生阳后第20天自测还是阳性。对此,广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科詹少锋主任医师解答,一般来说,感染奥密克戎毒株的患者5~7天后可转阴,但临床中的确有部分患者转阴比较慢,可能与多种原因有关。

一是患者发生感染时接触的

病毒载量比较大,因此清除病毒时间要比其他人更长,于是就出现转阴慢。

二是可能与感染的毒株不同有关,毒株不同转阴的时间也有差异。

三是与患者自身的免疫力有关。部分患者免疫力比较低(如自身有基础疾病,最近一段时间经常熬夜加班,正在服用免疫抑制的药

物),或阳后不注意休息,导致病毒清除慢,病毒还持续在体内复制,可能出现迟迟不转阴或复阳。这部分患者要格外当心,由于免疫力低,新冠病毒感染后容易合并细菌感染,导致病情加重。

四是不排除发生再次感染的可能。患者感染新冠病毒后会产生针对这一毒株或类似毒株的抗体,但从目前已知的信息看,新冠

病毒变异非常快,第一次感染产生的抗体对变异了的毒株有可能失去了保护作用,而在短期内再次感染。

詹少锋认为,最常见的原因应该与患者自身免疫力有关,因此阳后一定要注意休息,多睡觉,加强饮食营养,减少不必要的外出,外出时戴口罩,休养生息一段时间还是很有必要的。(据《羊城晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗! 否则后果自负。

中北电力(内蒙古)有限公司郑重声明

本公司发现原培训学员孔凡非未经公司同意,私自以公司名义洽谈业务。此行为不仅影响到本公司声誉,亦有涉嫌刑事犯罪的风险。对此,我公司郑重声明:

一、本公司未授权孔凡非洽谈业务,该学员以我公司名义洽谈任何业务,其在外的一切活动皆属个人行为,与中北电力(内蒙古)有限公司无关。

二、如培训学员孔凡非有影响我公司利益和声誉之行为,都由孔凡非本人承担事故责任,与公司无关。

三、对于孔凡非私自虚假洽谈业务,本公司有权通过法律手段进行维权。

特此声明!

中北电力(内蒙古)有限公司 2023年1月13日

股东出资催缴公告

杜万山、董丽萍、杜梓豪、杜梓伊(杜明先生之合法继承人):

根据包头市巨力物业服务有限责任公司(以下简称“巨力物业公司”)公司章程规定,股东应当按期足额缴纳公司章程中规定的各自所认缴的出资额。被继承人杜明作为巨力物业公司的股东之一,至今尚未完成其认缴的30%股权比例对应出资额的实缴,而其余股东已实际出资到位。巨力物业公司因杜明迟迟未能实缴出资导致巨大的经营风险。

根据《中华人民共和国公司法》第七十五条的规定:“自然人股东死亡后,其合法继承人可以继承股东资格”。杜明死亡后,由其合法继承人继承股东资格。你方继承股东资格后,根据《中华人民共和国公司法》第二十八条的规定应当按期足额缴纳各自认缴的出资额。

现因公司经营需要,巨力物业公司特发此公告并郑重要求你方完成出资义务,望你方于本公告发出之日起60日内完成出资义务。如逾期未能足额缴纳你方的出资额,公司将依据《最高人民法院关于适用〈公司法〉若干问题的规定(三)》第十七条的规定,解除你方在包头市巨力物业服务有限责任公司的股东资格。

特此公告。

包头市巨力物业服务有限责任公司 2023年1月16日

注销公告

呼和浩特市新城区教育局素质教育基地(统一社会信用代码12150102E33480313H)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市新城区教育局承接,现面向社会公示。

2023年1月16日

公告

呼和浩特市仁和堂药店定于2023年1月14~31日进行会员卡积分兑换活动,逾期不兑换的,于2023年2月1日会员卡内2022年度积分自动清零,特此公告。

呼和浩特市仁和堂药店 2023年1月16日

通辽市中发再生资源加工有限公司建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1cKhj3D-ChRoSRbKKaAoqig,提取码:nd5y,查阅征求意见稿联系:13015149181

二、征求意见的公众范围:主要是针对项目附近居民、受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:您可以通过电话、信件、电子邮件等形式向建设单位或环评单位提出意见,同时提供联系方式。

五、公众提出意见的起止时间:十个工作日。

通辽市中发再生资源加工有限公司

声 明

借款人张俊威、李美丽抵押人张俊威、李美丽,在内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司云中支行(原呼和浩特金谷农村商业银行云中支行)于2011年12月2日至2012年11月15日贷款壹拾贰万元,该笔贷款已还清,结清后银行已出具注销证明1份,授权委托书1份,营业执照复印件1份,现以上资料均均已丢失,特此声明。

内蒙古恒标商贸有限公司(统一社会信用代码91150102MA0MW30XXG)遗失营业执照正本及公章一枚,声明作废

和林格尔县越华盛世矿业有限公司(统一社会信用代码91150123790189126C)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废

内蒙古实运物流有限责任公司(统一社会信用代码91150621MA13NHLMT7E)遗失公章一枚,声明作废

●新城区赢在健康咨询服务部不慎在春华会馆楼下遗失银行开户许可证、密码纸(账号150866521223,核准号J1910023193501,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市海东路分理处)及财务章、法人章(田金凤),特此声明

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

官方微信