

煮米饭时“添油加醋”能降低升糖速度?

许多人吃米饭时最怕的就是升血糖,最近网上有种说法是煮米饭时加点油和醋,不仅能让米饭更亮、更香、更好吃,还能降低升糖速度,吃了不长胖。真有这么神奇的事情吗?

●能让米饭更亮更香 保护大米中的维生素B1

烹调任何食物时,只要加点油,都能改善外观光泽度。

而且,食物中的香气成分大部分都是脂溶性的。所以添加脂肪可以让香气成分更好地从食物内部提取出来,如果加的是本来就有香气的油,比如芝麻油、核桃油、奶油,香味效果就更明显了。

总之,加油会让米饭变得更好吃,这是完全没错的,这也是人们爱吃炒饭的原因之一。

至于加醋的作用,其实在北方地区比较明显。因为北方地区以硬水为多,硬水是弱碱性的,“硬”通常是因为水中含钙离子过多。钙离子会与淀粉分子发生相互作用,把淀粉长链拉在一起,不容易散开,米饭口感就变得更硬了。加入少量酸后,钙离子在酸性条件下减少与淀粉分子的相互作用,米饭就更柔软好吃,但只要酸度不大,米粒也不会过度软烂,仍能保持富有弹性状态。

同时,加醋也有利于保护大米



中的维生素B1,虽说精白大米本身的维生素B1含量就很低,但毕竟多少还剩一点。如果在碱性条件下加热就会继续损失。很多人喜欢加碱煮粥,虽然粥容易煮烂,但对维生素B1是个残酷打击。除了维生素B1,维生素B2也一样,特别害怕碱。所以,在北方碱性水条件下,加少量醋煮饭,算是个保护营养素的措施。

●对降低餐后血糖反应没帮助

那么,加油加醋这种处理是不是能降低餐后血糖反应呢?大概率是不能的。

因为,想要降低米饭的消化速度,形成大量淀粉-脂肪复合物,从而降低血糖反应,在饭里只加一小

勺油肯定是不够的,需要较多的油脂才能起到作用。但是,加大量的脂肪就会大幅度增加热量,不利于预防肥胖。同时,前一餐如果吃了大量的脂肪,还会升高下一餐的血糖反应。

加醋也有降

低淀粉食物餐后血糖反应的效果,但也有个前提

——加大量的醋。此前研究证据表明,醋酸可以降低唾液淀粉酶的活性,延缓淀粉分解速度,延缓胃排空,提高肌肉组织对血糖的利用效果。但是,按此前国外的研究证据,一餐大约要吃30克酸度6%的醋(如老陈醋),或45克酸度4.5%的醋,才能起到作用,而且必须是先吃醋再吃饭,或饭和醋一起吃才可以,后吃则是无效的。

如果100克大米(满满一小碗饭)烹调时就要加入30~45克的醋,这样煮出来的米饭口味可能会受影响。而且,醋酸属于挥发性酸,在煮制过程中,会有很大一部分和水蒸气一起散发出去。

如果像网上所说,只加一勺醋

煮一锅米饭,米饭完全吃不出来酸味,也根本不可能起到有效降低血糖反应作用。

还需要考虑到的是,如果长期用大量的醋煮饭,对电饭锅来说,也有腐蚀锅体的潜在风险。

所以,真正需要控血糖的人,还是不能因为加了一小勺油、一小勺醋就觉得能解决吃白米饭后血糖上升太多的问题。

●这些方法能降低米饭的血糖反应

1. 在蒸米饭的时候加入一部分全谷物,如燕麦粒等,一起煮饭可以有效降低混合饭的血糖指数,即便用压力锅煮软也是有一定效果的。

2. 先吃一碗少油蔬菜,再吃其他菜肴,再开始吃米饭。

3. 餐前先喝一杯牛奶,或含少量糖的豆浆,再吃正餐。

4. 就着泡菜、酸梅、醋泡苹果干等酸味食物吃米饭。

5. 餐前半小时提前吃半个苹果(约150克),然后再开始吃菜肴和米饭。

因为每个人的消化能力不同,控血糖能力弱的原因也不同,可能并非每种方式都适合。需要控血糖的朋友们可以试试,看看哪个方法对自己来说效果最好。

(据《北京青年报》)

分类广告

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·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

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款项时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

呼和浩特市工业固体废物及危险废物污染防治规划(2024—2028年)

社会稳定风险评估情况公示

按照《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》和《呼和浩特市“十四五”时期“无废城市”建设实施方案》对固体废物管理方面提出的新制度要求,为在呼和浩特市“无废城市”建设过程中,统筹布局集中处置设施,推动工业园区统一规划固体废物管理,分析设施运行情况,精准识别当前面临的突出问题,提出应对方案和策略,助力加快“无废市”建设,呼和浩特市生态环境局组织编制了《呼和浩特市工业固体废物污染环境防治规划(2024—2028年)》。根据内蒙古自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅关于印发《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估办法(试行)》的通知(内党办发〔2021〕7号)文件要求,为进一步征求利益相关方对社会稳定风险方面的意见及诉求,现将《呼和浩特市工业固体废物及危险废物污染防治规划(2024—2028年)》社会稳定风险评估工作有关事项公示如下:

一、规划概况:1. 规划名称:《呼和浩特市工业固体废物及危险废物污染防治规划(2024—2028年)》;2. 规划目标:(1)产生强度:规划到2028年,一般工业固体废物产生强度1.40吨/万元,工业危险废物产生强度36.43千克/万元。(2)综合利用:2025年,一般工业固体废物综合利用率60%,工业危险废物综合利用率70%。规划到2028年,一般工业固体废物综合利用率65%,工业危险废物综合利用率90%。(3)固体废物管理信息化监管平台,建成固体废物管理信息化监管平台,属约束性指标。3. 规划年限:规划基准年为2025年,规划近期时限为2024—2028年。4. 主要任务:(1)深入推进工业固体废物源头减量;(2)持续健全固体废物收集储运体系;(3)布局工业固废处置利用能力;(4)培育新能源固废综合利用产业;(5)完善工业固体废物管理体系;(6)防范化解工业固体废物环境风险。

二、项目单位:单位名称:呼和浩特市生态环境局,联系人:张俊,电话:1471-4617811。

三、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程管理有限公司,单位地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场写字楼B2座202041-20042联系人:胡建电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com。

四、征求意见:征求公众意见的主要事项:您对本项目的实施有什么建议和意见。

五、征求意见的反馈期限:自本公示发布之日起十五日内。

六、公众意见表:呼和浩特市生态环境局,联系人:张俊,电话:1471-4617811。

七、公众意见表的获得途径:通过电子邮件、信函、传真、面谈等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:石凯;邮寄地址:包头市金蒙稀土有限责任公司;联系电话:15047224700;电子邮箱:314236418@qq.com。

八、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

九、征求意见的方式和途径:公众提出意见的起止时间,本公示发布日期起10个工作日。征求公众意见的环境影响报告书-辐射专篇全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/IC6LAWuHwZ4pvMyTPuTAA 提取码:shs;公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/W020181024369122449069.docx;征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头市金蒙稀土有限责任公司。

十、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、信函、传真等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:石凯;邮寄地址:包头市金蒙稀土有限责任公司;联系电话:15047224700;电子邮箱:314236418@qq.com。

十一、公众意见表的获得途径:通过电子邮件、信函、传真、面谈等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:石凯;邮寄地址:包头市金蒙稀土有限责任公司;联系电话:15047224700;电子邮箱:314236418@qq.com。

十二、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

十三、征求意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、信函、传真等方式向建设单位反馈意见。公众提交意见时,应当提供有效的联系方式。联系人:石凯;邮寄地址:包头市金蒙稀土有限责任公司;联系电话:15047224700;电子邮箱:314236418@qq.com。

十四、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

十五、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

十六、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

十七、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

十八、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

十九、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十一、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十二、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十三、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十四、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十五、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十六、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十七、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十八、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

二十九、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十一、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十二、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十三、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十四、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十五、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十六、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十七、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十八、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

三十九、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十一、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十二、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十三、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十四、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十五、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十六、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十七、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十八、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

四十九、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十一、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十二、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十三、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十四、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十五、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十六、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十七、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十八、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

五十九、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十一、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十二、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十三、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十四、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十五、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十六、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十七、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十八、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

六十九、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十一、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十二、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十三、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十四、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十五、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十六、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十七、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十八、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

七十九、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十一、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十二、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十三、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十四、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十五、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十六、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十七、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十八、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

八十九、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

九十、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

九十一、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

九十二、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

九十三、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

九十四、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

九十五、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。

九十六、征求意见的公众范围:征求公众意见的公众范围包括项目周围可能受影响的居民、企业等。