

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,仍能保持富有弹性的状态。

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

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:本栏各信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负货自果自白。

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

友情提示
新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理公司,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!
咨询电话:0471-6659562
(北方新报编辑部)

寻人启事
宋英杰,男,身份证号15042119870527411X,赤峰市阿鲁科尔沁旗双丰村村民,妻子死亡后离家出走多年没有回来,也未承担过抚养孩子义务,同家里断绝来往,以上情况属实,请本人看到后联系家人,联系电话1810476671

遗失声明
包头市天畅运输有限公司不慎遗失以下普通货物车辆《道路运输证》,车牌号:蒙 BA5241,蒙 B93625,蒙 B97125,蒙 B90794,蒙 BA2188,蒙 BA2196,蒙 BA2807,蒙 BA3569,蒙 B97408,特此声明作废。

《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,推动工业固体废物“无废城市”建设,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“无废城市”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实施办法>的通知》(内党办发[2021]17号)文件要求,为广泛征求相关利益群体对社会稳定风险评估方面的意见及诉求,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告如下:
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,一般工业固废综合利用率60%,工业危险废物综合利用率70%。规划到2028年,一般工业固废综合利用率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2023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)培育新能源资源综合利用产业;(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:0471-4617811
三、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,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20041-20042,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com
四、征询事项: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、推动群众意见建议的反馈期限:自本公告发布之日起十五日内。
公示发布单位:呼和浩特市生态环境局
公示发布时间:2024年11月11日

遗失声明
不慎将巴彦淖尔市振源工贸有限责任公司(统一信用代码91150802MA0R17TR1K,注册号152801000005077)营业执照正副本遗失,现声明作废

包头市金蒙稀土有限责任公司年产3000吨稀土精矿分离线自动化升级改造及年产2000吨钕铁硼废料回收自动化生产线项目环境影响评价报告(辐射专项)征求意见稿公示
根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令4号)相关规定,现就“包头市金蒙稀土有限责任公司年产3000吨稀土精矿分离线自动化升级改造及年产2000吨钕铁硼废料回收自动化生产线项目”的环境影响报告书(辐射专项)征求意见稿公示。
一、建设项目简述:包头市金蒙稀土有限责任公司拟对现有5000tREO/年“能稀土精矿”分离生产线进行技术改造,改造内容包括2000tREO/年“能稀土精矿”分离置换为2000tREO/年钕铁硼废料处理,并对剩余3000tREO/年“能稀土精矿”分离生产线萃取工序和碳沉工序进行自动化升级改造,对现有稀土精矿库和水浸渣暂存库进行拆除、原址新建,项目成品库、危废库、储罐、办公生活区以及供水、供电均利用和依托现有工程。建设单位:包头市金蒙稀土有限责任公司,环评单位:核工业二〇八大队,建设地点:包头金属深加工园区。
二、征求公众意见的范围:项目范围内及可能受到影响的区域。
三、公众意见征求的主要内容:征求公众对本项目辐射环境影响有关意见和建议。公众提出的涉及征地拆迁、财产、就业等与建设项目环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于建设项目环境影响评价公众参与的范围。
四、公众查阅环评报告的方式和途径:公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日。征求公众意见的环境影响报告书-辐射专项全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1C6LAwUwHvZ4bvpMyxTpuTAA 提取码:shs9;公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx;征求公众意见的环境影响报告书纸质质阅点:包头市金蒙稀土有限责任公司。
五、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、电子邮件、传真、信函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。
六、其他:对公众提交的相关信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。
包头市金蒙稀土有限责任公司 2024年11月13日

遗失声明
不慎将巴彦淖尔市振源工贸有限责任公司(统一信用代码91150802MA0R17TR1K,注册号152801000005077)公章遗失,编码15280100009560,现声明作废

注销公告
包头市青山区永兴铝合金装璜部(统一社会信用代码91150204MA0R222W23)股东会于2024年11月12日决议解散装璜部,并于同日成立清算组,请债权人从公告发布之日起60日内,向本装璜部清算组申报债权。

注销公告
呼和浩特市党员教育和人才中心(统一社会信用代码91150204MB0P464311)、呼和浩特市党群服务中心(呼和浩特市党群服务中心(呼和浩特市党群服务中心(统一社会信用代码12150100MB1148496))、中共呼和浩特市市委组织部信息服务中心(统一社会信用代码12150100MB1H08392T)因机构调整设置,申请注销,所有债权债务均由呼和浩特市组织部承接,现面向社会公示。

注销公告
大唐国际发电股份有限公司高铝煤炭资源开发利用研发中心(统一社会信用代码911506225817818011)按照2023年11月23日大唐国际发电股份有限公司十一届二十次董事会会议关于大唐国际发电股份有限公司高铝煤炭资源开发利用研发中心全部资产、负债转让至大唐国际发电股份有限公司全资子公司大唐同得科技有限公司并清算注销的决议,大唐国际发电股份有限公司高铝煤炭资源开发利用研发中心自2024年11月13日起启动资产、负债转让及清算注销工作,请债权人于本公告发布之日起45个自然日内向本公司申报债权。
特此公告
大唐国际发电股份有限公司高铝煤炭资源开发利用研发中心

遗失声明
●周思源不慎遗失与内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司签订的溪峰尚居小区(一期)6号楼3单元1层101室房屋网签商品房买卖合同,合同编号:2014-0005406,金额403116元,声明作废。●达拉特旗国洋建筑材料经销部的公章(编号15062110028062)和财务专用章(编号15062110028063)遗失,声明作废。●闫红梅将呼和浩特市博房地产开发有限公司开发的云湖樾二期1-1-1602房的商品房买卖合同及房款收据丢失,收据编号0102426,金额158012元,特此声明。●母亲:李玉珍,父亲:泰国慧不慎将孩子泰莹(女)出生医学证明遗失,编号H150211928,出生时间2008年1月28日,声明作废。●海勃湾区虎牙电竞俱乐部的公章遗失,编号031503020058416,声明作废。●山东鞍马出行科技有限公司呼和浩特市分公司(统一社会信用代码91150102MA7YQ1A68M)遗失公章一枚,声明作废

●李财遗失中西医结合执业助理医师证,证号2421501050000048,声明作废。●内蒙古子扬电子工程有限公司(统一社会信用代码91150103MA0N4MPE3C)遗失公章(编号15010300065444),财务专用章、合同专用章、法人(王明晶)章各一枚,声明作废。●扎赉特旗新奇特大药房有限公司遗失药品经营许可证副本,许可证编号:蒙DA48240142,声明作废。●王海豹将赛罕区阳光美居19号楼18层中户1806房的公租房租赁合同丢失,合同编号GSH20240619,声明作废。●裴云飞遗失蒙AV009挂(黄牌)道路运输经营许可证正副本,证号:呼字150107000744号,声明作废。●白俊(身份证150103199906010634)遗失保安证,声明作废。●白杰(身份证150103198511060510)遗失保安证,声明作废。●郭鹏(身份证150102197202102535)遗失保安证,声明作废。●纪进喜(身份证150105197503150513)遗失保安证,声明作废。●肖建海(身份证150104197708043635)遗失保安证,声明作废。●郭杨彦(身份证150102198908286019)遗失保安证,声明作废。●高忠恒(身份证150105196601154011)遗失保安证,声明作废。●周建国(身份证15262419650106421X)遗失保安证,声明作废。●周建国(身份证150105197608103019)遗失保安证,声明作废

●呼和浩特市回民区贝尔路满达商城2楼B一B181摊位遗失营业执照正本,注册号150103600167126,声明作废。●内蒙古医科大学周炜程(学号2023040115)杨慧(学号2023060005)陶文静(学号2023060025)王思愚(学号2023060022)阿如娜(学号2022040485)遗失学生证,声明作废。●呼和浩特市德源家政服务有限公司(统一社会信用代码91150102MA0R1RBX0D)遗失公章一枚,声明作废。●杜佳欣(父:杜春明,母:崔慧玲)遗失出生医学证明,编号L150044159,声明作废。●本人王建军,身份证150105197511171015,不慎将呼和浩特市回民区攸攸板镇攸攸板村高层丽景西区5号2单元14楼西B户的房卡和16万元收据丢失,声明作废。●达拉特旗风水梁镇王家壕村股份经济合作社的法人章遗失,法人:石红霞,编号:15062110011902,声明作废。●苏德毕力格遗失道路运输经营许可证正副本,运输证152526002765,声明作废。●内蒙古光速达商贸有限公司(统一社会信用代码91150220MA0QJ73E4B)遗失公章,编号1502030046989,声明作废。●巴图巴雅尔,性别:男,遗失出生医学证明,编号J150021168,声明作废。●内蒙古晟阳义泰商贸有限公司(统一社会信用代码91150230MA0QG1NP1G)遗失公章,编号1502030054849,声明作废