

豆浆开锅后再煮5分钟

自制豆浆假沸?近日,这篇帖子传遍朋友圈,称自己用豆浆机磨制的豆浆在加热时,豆浆在90摄氏度左右就会产生沸腾,而此时豆浆并未熟透,这种现象被称为“假沸”。而媒体也曾报道,去年1月,广东某鞋厂的10多名员工出现呕吐、腹痛,医院的检查结果显示,员工是喝了未完全熟透的

豆浆导致的食物中毒。据了解,假沸的豆浆中对人体危害最大的是胰蛋白酶抑制剂,假沸时它们的失活率只有40%,而这种物质只有100%失活才完全无毒。自制豆浆真的会出现假沸吗?实验室准备了温度计、黄豆,然后磨制了一份纯豆浆。豆浆刚放进锅中时,温度计显示为25

摄氏度。随后,把火控制在中小火。很快,豆浆温度由25摄氏度上升到60摄氏度,此时锅边冒出细小的气泡。温度逐渐升高,在85摄氏度左右时豆浆开始翻滚。当温度升至90摄氏度时,整锅的豆浆都沸腾起来。这时,很多人会认为豆浆已经煮熟了。可是,我们通过温度计的显示发现,豆浆尚未

达到100摄氏度。经过实验可以得知,自制豆浆在加热时的确存在假沸现象。那么,这到底是怎么回事?我们究竟应该怎样安全地做豆浆、喝豆浆呢?华东理工大学食品科学专业的刘少伟教授解释,假沸是因为黄豆中含有的皂毒素起了作用,是它在加热后冒泡,而不是豆浆煮熟

了。另外,豆浆中还含有一种叫做皂甙的物质,该物质受热到80摄氏度左右会产生膨胀,浮到豆浆的表面上形成白色气泡,看起来就像是开锅了,这就给人以错觉。实际上,自制豆浆没煮熟时,豆浆中会残留皂毒素、胰蛋白酶抑制剂等物质,这些物质都是有毒的。其中胰蛋白酶抑制剂的失

活率要达到100%，“所谓失活率,就是让这些物质不要在人体内作用了。”而这些假沸的豆浆并没有满足这一点。刘教授说,喝了假沸的豆浆,会麻痹人的神经从而产生中毒反应。那么,究竟该如何安全地做豆浆、喝豆浆呢?刘教授建议,自制豆浆应该在开锅后再煮5分钟左右。(据《北京晚报》)

一个塑料瓶缓解膝盖痛

膝关节是人体承重最多的关节,很多人上下楼梯时膝关节肿痛,逐渐长出骨刺,磨坏软骨,导致膝关节提前退休。可以借助塑料瓶,强壮膝关节。准备好一个空的矿泉水瓶。把两个脚打开一个拳头的宽度,再用膝盖夹住矿泉水瓶(可适量加入热水),把脚抬起一点,保持2分钟。这个小动作可以锻炼膝盖周围的肌肉,锻炼的时候,气血供应上来,就会把一些风寒、寒气去除,缓解膝关节疼痛。做完上述动作后,把双手搓热,然后按揉膝关节,由内向外按揉。经常揉膝关节可以促进血液循环,有效缓解膝关节疼痛。也可以用双手拍打犊鼻穴,犊鼻穴的位置:屈膝,在膝部髌骨和髌韧带外侧的凹陷中。每天拍打犊鼻穴,可以促进血液循环,改善膝关节供血,治疗膝关节疼痛。(据《健康时报》)

血糖控不好情绪受牵连

糖尿病是一种病发几率比较高的疾病,糖友为控制血糖长期作战,不仅身体上会出现病变,心理上同样会出现问题,当糖友血糖不稳定时,情绪也会受牵连引起一系列波动。**压力与紧张** 糖尿病患者需要有一个轻松自在的休养环境,而当前越来越多的年轻人患有糖尿病,还在工作中的患者因时刻处于紧张的工作当中,只会使糖尿病的病情加重。**抑郁悲观** 心情抑郁是糖尿病患者首要心理疾病之一。随着病情的发展他们的情绪更加容易波动,抑郁症状会逐渐加剧。并且长期的抑郁也容易让健康的人患有糖尿病。**暴躁易怒** 由于情绪紧张、焦虑抑郁,糖尿病患者对周围的事物和环境很容易感到烦躁。他们会显得没有耐心,遇事容易冲动,特别是对家人爱发火。加上糖尿病本身代谢紊乱对情绪的影响,急躁易怒的症状就格外的严重。如果长期的生气愤怒,则会诱发高血压、脑中风等糖尿病并发症,加速

患者的死亡。**恐惧忧伤** 多数糖尿病患者会有无信心、垂头丧气、心理灰暗和绝望等悲观情绪。这些对疾病的过度恐惧和过度忧伤的不正常心理,会消耗人体的“正气”,让患者的身体机能丧失对疾病的抵抗能力,导致病情的迅速恶化。在糖尿病患者中诱发的心理疾病,都是与心情有关的,心态平稳,疾病自然缓解;心态浮动大,疾病自然找上门。**树立自信心** 糖友首先需要树立信心,认识到该病目前和许多疾病一样,虽不能根治,但并非不治之症,如果控制得当,是可以和正常人一样生活、学习和工作的。**积极乐观心态** 面对疾病要有一种正确态度。血糖高并不可怕,可怕的是血糖高没有调整到控制范围而放任自流,其实糖友的血糖调整好与正常人生活是一样的,所以要采取积极的态度,继续做自己患病前可以胜任的事,让自己的生活过得充实一些。(据《健康时报》)

晒太阳多久最合适?

都知道晒太阳有益健康,可又怕晒黑晒伤。那究竟晒多久比较合适?西班牙研究人员宣布,他们经过多年研究,确定了晒太阳最佳时长。在西班牙东南部海港城市巴伦西亚,研究人员于2003年至2010年间每个季度监控一个月的紫外线辐射情况,分析不同季节皮肤被晒红需要的时间。结果发现,对普通人而言,7月接受直接日晒一天不宜超过29分钟,而在1月,每天日晒需要150分钟才能帮助人体产生充足的维生素D。研究结果刊载于美国《整体环境科学》杂志。报告作者、巴伦西亚大学的玛丽亚·塞拉诺说,人体接受的紫外线照射还取决于人体姿势、体形和穿着,而且,并非所有部位合成维生素D的效用都一样。英国《每日邮报》援引营养学家的话报道,通常而言,春秋两季日晒充足,人体能合成足够的维生素D,而秋冬季节需要多从食物中补充这种营养成分,建议多食用动物肝脏、蛋类、红肉和多脂鱼。(据新华社报道)

分类广告

收费标准

每标高**70元**

(22字以内)

标题每行9字,正文每行11字

QQ: 1169657700

广告刊登热线

0471-6965110 18247145666

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

欢迎扫码刊登



好消息

足不出户·广告遍天下

《北方新报》分类广告

可微信咨询办理

支持微信支付

扫一扫·惊喜不断

礼品多多/优惠多多

<p>人才招聘</p> <p>招聘保安</p> <p>招如意开发区写字楼40岁以内保安1名,两班倒无夜班工资2600,0471-6311186</p>	<p>诺腾物业招聘保安</p> <p>若干名 联系电话:6301200</p> <p>高薪聘办公文员和就医一卡通专员13354887407</p>	<p>低价售房万达对面</p> <p>新家园小区婚房,面积20~180m²,售价12000~20000元。13947194455</p>	<p>出租转让</p> <p>出租饭店</p> <p>石羊桥南路营业中饭店850平方米,三相电,管道天然气、冷库、厨具、餐具、桌椅齐全,接手即可经营。联系电话:13948611377</p>	<p>信用贷款</p> <p>无担保·无抵押·当天放款 打卡工资·自存流水·免中介费·免手续费18686036000</p> <p>纯信用借款 1.2分起</p> <p>400-648-0471 3254569</p>	<p>●王强身份证丢失,证号150103198204271114 声明作废</p> <p>●回民区顺顺发烟酒经销部营业执照正本遗失,注册号:150103600458587 声明作废</p>	<p>●丁利佳共所有权人陈琢悦遗失赛罕区鄂尔多斯大街电力家园小区G3号楼17层2单元1701房本,呼房权证赛罕区字第2015114619号、呼房权证赛罕区字第2015114620号声明作废</p> <p>●龙瑞华遗失医疗保险证,证号09190324声明作废</p>	<p>●刘明锐丢失内蒙古天成房地产开发有限公司开具的呼和浩特市公园世家3号楼1单元501室购房预收款凭据两张,编号:00022605金额200000元整,编号00022606金额199.789元整,特此声明。</p>
<p>金荣驾校诚聘</p> <p>教练员数名</p> <p>魏校长13947104950</p> <p>文校长15661186388</p>	<p>房产销售</p> <p>售房</p> <p>南二环路医院旁现房高层,售价3100/m²18414373938</p>	<p>征婚交友</p> <p>度缘【兰姐婚恋】工作室主持人张老师:退休干部、优秀党员,主持婚介十余年,本部实行会员制管理、成婚后收费!女35无子女事业单位有车房。女52退休本市厦门均有车房。男33未婚,事业单位有车房。男46,未婚,主任医师,有车房。女47无子女,国企有车房。女58退休有实体,有车房。男56正处有车房独居</p>	<p>商业出租国贸对面二层400m²租金面议18947108910</p> <p>农大旁网络宾馆优惠价转让,650m²有意请洽13948432783</p>	<p>代还信用卡,费率低,上门服务。电话:18586071118</p> <p>二手车市</p> <p>高价收购轿车越野车</p> <p>13337100552 15924512788</p>	<p>●四子王旗金烁农业科技开发有限公司遗失营业执照正本(注册号:152634000005532)、税务登记证正本(证号:152634575656094),声明作废。</p> <p>●声明:鑫天赐信息部服务部税务登记证正本遗失,号:130434198010140092,特此声明注销。</p>	<p>●新城区毫沁营镇乌兰不浪村村民委员会2009年6月21日开具给呼和浩特市广远房地产开发有限公司村西南征地款玖拾贰万贰仟贰百元整收款收据遗失,号:000275声明作废。</p> <p>●内蒙古老酒吧吧管理有限公司遗失开户许可证账号15001706643052514081,开户行:建行呼和浩特中山西路支行,行号105191072087</p>	<p>●王瑞莲遗失机动车驾驶证,号00231042声明作废。</p> <p>●张鹏飞遗失身份证,号150105198609307819 声明作废</p>
<p>津成线缆呼和浩特市诚聘业务员司机营业库管5315510</p> <p>社区门诊招中西大夫半天班或全天班 13704780962 贾</p> <p>绿化公司招聘工队长</p> <p>电话15124707239</p>	<p>超低价售整栋楼(带院)</p> <p>位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465</p> <p>现房低价出售金桥大道电梯房83-112m²,户型全采光好,和林新区核心点。3200元13848187799</p>	<p>征婚交友</p> <p>620429(微信同号)3474700016</p>	<p>全国直投</p> <p>企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。</p> <p>诚聘商务代表 028-84701202</p>	<p>招商加盟</p> <p>联营办厂 产品回收</p> <p>大豆玉米加工蛋白肽,适合个人家庭接产,成本100元/克,回收价298元/克。020-29806258 13710850119 广州天畅生物 白云区嘉禾</p>	<p>●内蒙古老酒吧吧管理有限公司遗失开户许可证账号15001706643052514081,开户行:建行呼和浩特中山西路支行,行号105191072087</p> <p>●王林河、贾三果遗失玉泉区工读学校南街道玉苑苑小区集资楼5层6单元中户房本,产权证号:2013113119号,声明作废。</p>	<p>●孙雅卿遗失身份证,号码:150104197505090546 和法律工作者资格证,号30501012202498声明补办</p>	<p>公告声明</p>
<p>贷款代还信用卡</p> <p>车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话18304710000</p> <p>资质代办(全区)西部 13674740675 东北部18047554711</p>							
<p>红包相会 婚姻满意</p> <p>女28岁未婚硕士央企阳光女31岁未婚政法才女华横溢女34岁丧偶机关退休宅名女39岁短婚附院医师聪慧女65岁丧偶事业退有住房男64岁丧偶机关退休宅名男47岁离异电力处长宅名男34岁未婚央企年收入丰</p> <p>18748177891 4972420</p>							
<p>CCTV《东方时空》栏目组合作伙伴</p> <p>呼和浩特唐风采科技增发采用“非手术一振植入式增发”无痛苦无药物,是目前快速解决脱发形象的尖端科技。适合头发稀少、秃顶、白发、使用药物无效、毛囊移植失败等各种男女脱发患者。</p> <p>18年,20万成功案例,50家直营中心,您值得信赖国家环保认证放心使用,免除后顾之忧,邀您见证现代增发奇迹。</p> <p>我们只需2小时就能为您完美解决脱发烦恼</p> <p>电话:0471-3964368</p> <p>官网:www.tangfc.com</p> <p>地址:呼和浩特科尔沁南路1号 海亮广场C座1201室</p>							