



经常吃馒头VS经常吃面包哪个更健康

现在,有不少年轻人日常以面包作为早餐甚至主食,并且热衷于探索各种不同口味的新品面包,还戏称自己为“面包脑袋”。

不过最近,在法国面包节上,咱们中国的传统主食——白馒头,以“中式无糖小面包”的身份参展并收获热议,这可是让一众馒头爱好者扬眉吐气、热血沸腾。

那么,从健康和营养的角度来说,长期吃面包和长期吃馒头,到底哪个更好呢?

要分胜负,先搞清二者差异

首先,我们得清楚,面包和馒头都是主食,它们主要的作用是提供碳水化合物作为身体的供能来源。在基本功能这一点上,它们二者没有多大差异。它们的差异主要在于:第一,面包是烤出来的,馒头是蒸出来的。第二,面包制作过程中,除了和馒头一样要用到面粉(通常是高筋粉)、酵母、少量盐之外,通常还要用到牛奶或淡奶油、鸡蛋、黄油或植物油、较多的糖等。如果面包是带馅儿的,还需要用到相应的馅料,如肉松、水果/果干、豆沙等。做法和基础原料的不同,决定了二者的风味不同。首先,烤面包的过程会发生明显的美拉德反应。这种反应是指,在糖和蛋白质同时存在的情况下,经高温加工会使食物具有香味并发生棕褐色的颜色改变,能很好地提升食物的色香味。我们路过面包店时闻到的诱人气味,以及面包表面那一层令人垂涎欲滴的焦糖色,就是美拉德反应的产物。而馒头则,在酵母的作用下不断发酵变大、内部组织变得蓬松,蒸好后松软白嫩。虽然制作过程没有额外加糖,但细细咀嚼后,在唾液淀粉酶的作用下,就能尝到丝丝甜味。再加上面粉本身的小麦香,软弹的口感,也是很迷人的。另外,添加的食材和馅料的不同,也决定了面包和馒头总能量的不同。添加了糖、黄油/植物油和牛奶或奶油等,使得面包的热量通常要高于馒头。

哪种更美味、馅料更丰富

热爱面包的朋友可能会为面包鸣不平:即便是热量高一点,但面包花样丰富,馅料可以无限发挥,营养更丰富啊!是的,如今市面上,不仅各种带馅料的面包层出不穷,就连不带馅料的吐司都玩出了新花样:有全麦的、燕麦的;也有加入其他健康食材,如亚麻籽的;还有加入南瓜、红薯等杂粮的。从这方面看,吃面包似乎确实比吃馒头能吃到更多样化的食材。不过也别着急下结论。在人人向往健康饮食的当下,馒头也在不断进化。一方面,超市里绿豆面、黑米面、小米面、玉米面做成的各种杂粮馒头物美价廉,不仅方便,还能补充白面馒头所缺失的膳食纤维、矿物质和B族维生素。另外,要说加馅料,馒头也完全可以。一到春天,老一辈会把各种春菜揉进面里,做成绿油油的菜馒头;槐花上市的季节,还能吃到槐花馒头。再不然,菜窝窝头,各种馅料的包子,不就是馒头+馅料的表现形式吗?网络上还有各种美食达人,将各种水果、薯类甚至可食用的花、茶等用来做花样馒头,成品不仅卖相十分可爱,味道和营养也相当丰富呢!

食材多样性方面的比较,面包和馒头完全可以打个平手。说白了,两者都是面食,以面粉为基底,只要搭配得宜,加入各种食材都没问题。那么,在所用食材差不多的情况下,花样面包和花式馒头,哪个在营养方面更胜一筹呢?我们试着对比一下南瓜面包和南瓜馒头。

南瓜面包的热量比南瓜馒头高30%、脂肪含量是南瓜馒头的两倍多,钠含量也比南瓜馒头要高35%。但南瓜面包的蛋白质比南瓜馒头高近一倍,这和南瓜面包用到了人造奶油、鸡蛋、乳粉等原料有关。如果您喜欢南瓜面包,那么就要注意控制其他食物的脂肪含量,比如搭配少油清淡的蔬菜,以免脂肪摄入超标。

追求低热量、低脂肪、低钠食物的朋友,建议可以选择南瓜馒头。如果担心蛋白质摄入少,可以搭配水煮蛋,或者牛奶来一起吃,补足优质蛋白质的缺失。

升血糖,馒头和面包谁更快

要从对血糖的影响方面,探讨馒头和面包孰优孰劣,就不能忽略不同软硬度、制作方式的面包、馒头对血糖的影响差异。

比如,贝果、法棍之类油脂含量低、口感坚硬、耐咀嚼的面包,对血糖波动的影响相对较小。馒头则可以选择口感相对粗糙的杂粮馒头、窝头等来降低对血糖的影响。一些血糖偏高的朋友可能会在意面包和馒头对血糖的具体影响,这一点我们可以通过面包和馒头的血糖生成指数来衡量。考虑到血糖生成指数受到食物成分、软硬度、温度等方面因素的影响,我们尽量选择上述因素相近的面包和馒头进行比较。比如,松软的白面包和白馒头无论成分还是软硬度都差不多,因此血糖生成指数也都比较高,前者血糖生成指数为88,后者为88.1,几乎没有差异。

而口感坚硬、耐咀嚼的贝果和法棍,血糖生成指数分别为70.57~72左右,相对来说,是比白面包和白馒头低的,这和贝果、法棍属于硬质面包,耐咀嚼度高有关。馒头中类似口感的可能要数杂粮馒头、荞麦面馒头等,二者的血糖生成指数分别为46.67。看起来整体情况是,普通馒头的血糖生成指数和普通面包类似,部分馒头的

血糖生成指数比类似口感的面包稍低。

这一局,面包和馒头似乎难分伯仲。仔细想想就会明白,无论是面包还是馒头,影响血糖生成指数的关键并不在于名字叫什么,而在于食材成分、耐咀嚼度等。如果食材中有粗杂粮,或者口感较硬、耐咀嚼,则血糖生成指数较低,反之则较高。

想控糖,可以这样选

那么我们在选择面包、馒头时,想要对血糖控制有帮助,建议大家遵循以下几个原则:

选硬一点

无论是面包还是馒头,口感质地硬一点的,总归比口感软糯、入口即化的更不容易消化,血糖生成指数也就不那么容易升高。比如法棍、贝果、恰巴塔、碱水面包,都是硬质面包,但要注意尽量选择额外添加有糖馅料(如豆沙、甜奶酪等)的上述面包。再比如馒头中的各种杂粮馒头,或者没发酵充分的死面馒头,都属于口感较硬、较难咀嚼的种类。

选“杂”一点

选择以全麦、燕麦、黑米、藜麦、南瓜等为部分原料加工的粗杂粮面包或馒头,不仅营养更丰富,而且由于粗杂粮中富含膳食纤维,也能降低餐后血糖的波动,对控制血糖水平有帮助。如全麦面包、全麦馒头、黑米粉吐司、黑米馒头、藜麦面包、南瓜面包、南瓜馒头等。

选“短”一点

提醒大家注意一点,挑选时注意看配料表和营养成分表,尽量选择没有夹心,原料简单,配料表较短的面包或馒头,以免摄入太多添加糖、油脂或其他食品添加剂。比如,加入各种调味料、添加糖、反式脂肪酸的牛角包、起酥包、手撕包就不太健康,不如配料简单的普通吐司。在这一点上,馒头反而具有天然优势——通常很少为了改善口感而用到大量糖分、食品添加剂、脂肪等。



夏天如何吃“凉薯”

这话听起来可能会让有些北方朋友觉得奇怪,明明冬天才是吃烤地瓜(红薯)的季节,其实,此“地瓜”非彼“地瓜”,今天这篇文章中说的地瓜,是凉薯。

在不同地区,它还有着许多不同的俗名,如番骨薯、地梨、沙葛等等,由于名字太多,不同地区的人提到它时,会出现“鸡同鸭讲”的状况。

实际上,凉薯不难辨认。它的皮色接近土豆,形状有点像大号的荸荠,呈扁圆形,新鲜的凉薯浑身还带有沾着泥土的根须。别看它其貌不扬,营养价值却十分丰富,而且还是夏季解暑食物中的优秀选手!

超补水、促排便

维生素C含量高

1.水分足、热量低

品种好且种植条件优越的凉薯,水分含量可以达到90%。作为一种豆科植物,凉薯的热量相当低。100克凉薯的热量仅56千卡,是绿豆(干)的17%、红豆(干)的17.2%。即便是和鲜藕、水分含量更高的毛豆(大豆没成熟即是毛豆)相比,其热量也仅为毛豆的43%,可以说是绝对的低热量鲜豆。



2.膳食纤维含量高,减肥通便

凉薯继承了豆类家族膳食纤维较高的优点,每100克凉薯中有高达1克的膳食纤维,这意味着,食用凉薯能为我们带来较强的饱腹感,有减肥需求的朋友,可以用它来替代一部分米饭、面条等主食,并且吃起来比其他的“代餐食物”可口许多。

而且,凉薯中含有丰富的可溶性膳食纤维——低聚果糖,这种成分不仅为凉薯提供了清甜的滋味,还能促进肠道益生菌的生长繁殖,延缓肠道内脂肪和糖分的吸收速度,对于改善肠道健康状况、促进肠道蠕动、辅助调节血糖、血脂很有益。

3.维生素C含量高,改善免疫力

除了清甜爽口,凉薯中的维生素C含量也相对较高。每100克凉薯中有13毫克维生素C。夏季人们容易食欲不振,难免营养摄入不足,如果能及时通过食物补充维生素C,则能帮助改善免疫力。

吃凉薯

这些细节要注意

第一,不要一次吃太多凉薯。

考虑到凉薯中膳食纤维和低聚果糖的含量



都不算低,如果一次性食用太多,可能会因为过度促进肠道蠕动而导致腹泻。这大概也是凉薯名字中“凉”字的来历吧。

第二,凉薯的叶片、花朵、豆荚、豆子千万别碰。

和其他豆科植物不同,凉薯的叶片、花朵、豆荚和豆子不仅不能吃,而且还有毒,含有一种叫“鱼藤酮”的毒素。

这种毒素可以阻断人体细胞对氧气的利用,一旦摄入过量,就会因细胞缺氧而逐渐出现恶心、呕吐、呼吸困难、口唇发紫、血压下降、昏迷等症状,严重的甚至可能引起死亡。

不过一般我们在市场上见到的凉薯,都只有块根部位,没有中毒风险。如果在野外见到凉薯,可要记得不要随意触碰。



夏日吃凉薯
这些花样吃法都美味



首先,最简单的当然是生吃。剥皮或削皮后直接啃着吃,解渴又饱腹,十分过瘾。

其次,把凉薯当成黄瓜、萝卜等可以生吃的蔬菜一样,直接切块、切片拌沙拉吃,也很清爽美味。像是东南亚和我国南方部分地区就有用柠檬汁或醋、辣椒等调料凉拌凉薯的吃法。

第三,凉薯还可以搭配其他配料做成糖水。比如可以搭配鸡蛋花做成凉薯蛋花糖水,搭配红枣、银耳、莲子、绿豆等做成解暑糖水,又或者搭配其他水果,如雪梨、荔枝等做成果饮。

如果你喜欢吃类似芋头那样软、面、糯的口感,也可以用凉薯煲汤吃。广东的凉薯花生鸡脚汤,就是用凉薯搭配鸡脚炖汤。除鸡脚外,炖鸭肉、排骨、猪蹄自然也是可以的。

喜欢脆爽口感的朋友,可以清炒凉薯。用凉薯炒肉也是不错的做法,凉薯的清甜甘香中和了猪肉的肥腻,搭配上胡萝卜、黑木耳做出来的菜肴色香味俱全,相当下饭。

此外,也可以试着用凉薯来做泡菜。只要控制好温度和时间,发酵完的凉薯酸甜爽口、回味无穷,作为夏日的解暑佐餐小菜也很棒。



茶/咖啡怎样健康喝

在工作和生活的日常中,很多人热衷于喝咖啡,几乎每天都要喝1~2杯。一方面是因为其特殊咖啡香味,另一方面是其带来的提神醒脑效果,喝着喝着就成为一种生活习惯;同样,日常喜欢喝茶的人大多也是喜欢茶叶独特的香味,并且茶叶中所含的茶多酚等物质对健康具有积极作用。

而越来越多的研究都证实,日常喝茶、喝咖啡对健康确实有诸多好处。那么经常喝茶与经常喝咖啡的人,谁会更年轻?谁更有健康优势?答案出乎意料!

经常喝茶与经常喝咖啡的人

谁更年轻呢

2024年,北京协和医学院的研究员发表在《美容皮肤病学杂志》上的一项研究发现:经常喝咖啡的人能够有效降低面部皮肤衰老的风险。

研究纳入超过1.6万名参与者,他们的年龄大部分在45~65岁之间,并收集他们面部皮肤老化的数据。研究综合分析了喝茶、喝咖啡、喝酒精饮料、含糖饮料这4种饮品的饮用和面部皮肤老化之间的因果关系。

研究发现,在4种饮料中,只有咖啡能够有效降低面部皮肤衰老的风险,咖啡摄入可以降低15%的面部衰老概率。其余3种饮料均未显示出与面部皮肤衰老之间明确的关联。换句话说,经常饮用咖啡的人其面部皮肤衰老的风险更低、看起来会更年轻。

其实早在2014年,《国际皮肤病学杂志》上也发表过一项类似研究:咖啡的摄入,可以有效保护人类皮肤免受光老化,并减少色素沉着。研究人员推测,咖啡美容的原因在于其中含有的绿原酸等多酚物质。

爱喝咖啡又爱喝茶的人赚到了

那说了半天到底喝茶好还是喝咖啡好?是不是喝咖啡的好处超过喝茶?并非如此,越来越多研究也发现:既喜欢喝咖啡又喜欢喝茶的人,健康益处才最大!

喝咖啡又喝茶的人,中风与痴呆的风险低

2021年,天津医科大学的研究团队发表在

《公共科学图书馆·医学》(PLOS Medicine)上的一项研究发现:不论是喝咖啡还是喝茶,都可以降低患痴呆症和中风的风险,而且如果既喝茶又喝咖啡效果更好。

这项研究纳入了超过36万名参与者,他们年龄均在50~74岁之间。分析发现:每天喝2~3杯咖啡或3~5杯茶,或组合饮用4~6杯咖啡和茶的人中风或痴呆的发生率最低。

与不喝咖啡和茶的人相比,每天喝2~3杯咖啡和2~3杯茶的人中风风险降低了32%,痴呆风险降低了28%。咖啡和茶的组合有效降低了中风后患上痴呆症的风险,每天饮用3~6杯咖啡和茶,中风后患上痴呆症的风险最低。

研究人员认为,咖啡是咖啡因的主要来源,并且含有酚类物质以及其他具有潜在有益健康作用的生物活性化合物。同样,茶中含有咖啡因、儿茶素多酚和类黄酮,这类物质具有神经保护作用,比如抗氧化应激、抗炎、抑制β淀粉样蛋白聚集和抗凋亡。这两种饮料的综合保护作用,可能与降低中风和痴呆风险的潜在机制有关。

喝咖啡又喝茶的人,糖尿原的风险低

2020年,日本研究人员发表在《BMJ 开放式糖尿病研究与护理》的一项研究发现,每天既喝绿茶又喝咖啡或许能够帮助糖尿病患者延长寿命,改善生活。每天喝4杯以上绿茶以及2杯以上咖啡的糖尿病患者5年内的死亡风险降低了63%。

这项研究纳入了4923名糖尿病患者,随访中位时间是5.3年。研究发现:与不喝绿茶和咖啡的人相比,喝绿茶或咖啡的人全因死亡率较低,而两种饮料都喝的人全因死亡率最低。

研究人员表示,这与绿茶中含有酚类化合物、茶氨酸和咖啡因等许多有益的物质有关。其中,表没食子儿茶素没食子酸酯(EGCG)是最常见的茶多酚成分,具有抗氧化、抗炎和抗突变特性;另外,咖啡中也含有酚类化合物以及咖啡因等多种生物活性成分,比如绿原酸通过抗氧化和抗炎等多种机制对健康产生影响。

健康喝茶喝咖啡

记住3点

看到这里爱喝茶的人或者爱咖啡的人,从此以后不必再争辩了,“咖啡+茶”强强联手才是正解。不过想要健康喝茶喝咖啡,记住3点:

茶/咖啡虽好,但适量饮用

尽管茶与咖啡都饮用可能在一定程度上降低某些疾病的风险,然而要知道,二者都喝的情况下咖啡因的总体摄入量有所增加。所以,建议大家适量饮用。根据以往研究建议,咖啡因每天摄入210~400毫克为宜,所以咖啡每天1~3杯即可。成年人一日饮茶12克左右,分3~4次冲泡为宜。

茶/咖啡虽好,尽量上午喝

咖啡因在人体内,需要8~10小时左右才能被完全代谢掉,因此建议不要在晚上喝咖啡,会影响睡眠质量,最好在下午三点之前饮用。对于睡眠不好的人,更建议在上午喝,避免影响晚上睡眠质量。

茶/咖啡虽好,要注意控糖

咖啡和茶虽然都饮用效果更好,但要注意这里的“茶”,不是奶茶、水果茶,而是自己冲泡的茶(绿茶、红茶、乌龙茶等);咖啡也建议是尽量少糖的美式黑咖啡或者拿铁咖啡。尽量不要选择含有大量糖的奶茶、水果茶,以及含有大量糖浆的咖啡。过量的糖摄入反而会导致肥胖等,增加多种慢性疾病风险。

家里空调从来不用洗真的容易吹出病

夏天持续酷暑高温,人们只要一回到家里,就想立刻“滴”的一声打开空调,让那幸福的凉风扑面而来。

然而,空调虽然帮我们成功“续命”,但在用空调前,你有做好空调清理工作吗?

空调有多脏

假如你家的空调已经使用了很多年,但却从

(上接第1版)

“秦代名将蒙恬、汉代齐王韩信、三国时期曹魏名将张辽、隋唐名将尉迟恭等历史名人,都在这里留下了一段传奇故事。神海湖的人文历史、自然禀赋都得天独厚。”对历史有浓厚兴趣的游客王思聪向记者讲述。

站在神海湖畔放眼望去,湖上一片岛屿水草茂盛,绿树成荫。“每到冬季,岛上从外面返回来的鸿雁就有五六万只,春夏还有成群的天鹅、丹顶鹤到来,景色优美、候鸟翩跹。”贾秀荣说,“春季小燕子沾水低飞,天鹅、仙鹤起舞,夏天蛙鸣蝉鸣,秋冬鸿雁呼朋引伴,成群结队而至,形成了一幅美丽的自然画卷。”

在距神海湖500米处的神女山,有神女阁、滴水观音、大王庙和马邑龙堆等景观。据传,神女山乃北魏拓跋公主分娩三子三大王而得名。站在马邑龙堆前,记者看到,赤、白、黑三条龙龙嘴正向外吐水,景观采用喷浆技术,将浮雕工艺和雕塑工艺融为一体,气势恢宏、栩栩如生。“这就是传说中的三个大王。”贾秀荣说,“为了宣传山水古镇神头,扩大景区影响,带动旅游业发展,我们每年都会举办端午节庙会,促进产业兴旺,增加农民收入。”

神海湿地垂柳依依、芳草萋萋、群湖荡漾,鱼

未清洗的话,那么在你打开空调盖,找到它的滤网,用手摸一摸,是不是厚厚的一层灰?如果年头再久一点,那么不不仅是滤网,就连出风口上可能也都是灰尘。

这些脏东西不仅仅由灰尘构成,里面还混杂着螨虫,以及细菌、病毒等微生物。这是因为空调在使用一段时间后,空气中的微小粉尘和微生物都会穿过滤网,进入空调内部,与散热片上的冷凝水粘合并聚集在散热片上。不仅如此,空调内部潮湿的环境,也为这些微生物提供了很好的繁衍条件。长时间吹这样的空调,很容易生病。

此前,中国环境科学学会室内环境与健康分会对北京、深圳两座城市的家用空调做了入户调研,调研后发现:88%的空调,其散热片细菌总数是超标的,并且每平方米上的细菌含量达到了288~1200CFU(CFU,菌落形成单位),细菌含量是马桶的60多倍!

有一个电视节目到一户人家采访,在没有清洗过的空调、马桶和抹布上取样,并在实验室里培养细菌,结果发现:空调散热片上的细菌含量是马桶里的60倍,是抹布上的10倍!

节目组还在空调散热片上检出了金黄色葡萄球菌、军团菌等霉菌。

自己如何清洗空调

北京市疾病预防控制中心主任曾晓凡提醒大家:在使用空调前应该进行清洗,中央空调应该进行定期的检测,使用专业的消毒剂,防止空调内积攒的病菌和螨虫造成呼吸道的感染。

如果你还没清洗,现在清洗也来得及。无论是壁挂式、立柜式还是中央空调,我们都可以选择专业空调清洗上门服务。其中中央空调系统比较复杂,建议大家请专业的师傅上门清洗。

空调一共有三个部位需要清洗,它们分别是:出风口、过滤网和翅片(也就是前面说到的散热片)。

出风口露在外面,它的清洗非常简单,拿上一块软布蘸上清洁剂,轻轻擦拭干净就可以了,擦不到的地方,就换一个软毛牙刷伸进去擦拭。

但过滤网和翅片都装在空调的内部,要擦拭它们,就涉及到拆空调了。壁挂式空调和立柜式空调的拆洗方法不一样,壁挂式空调会更简单一些,我们可以自己动手操作。

壁挂式空调清洗

1.关掉空调,拔下电源;2.戴好口罩;3.向上打开空调盖子;4.小心地取出过滤网;5.拿到流动的干净水下清洗,可以用软刷或软布蘸中性清洁剂擦拭;6.若过滤网积灰严重,可以放在含有中性清洁剂的水中浸泡10~15分钟;7.过滤网洗净后,晾干;8.使用空调专用泡沫清洁剂,喷在翅片上,静置10~15分钟;9.将过滤网放回空调;10.向下合上空调盖子;11.插上电源;12.启动空调制冷模式,翅片上的污水会随着排水管自动排出。

需要注意的是,翅片相对较脆弱,过度用力擦拭可能会导致翅片变形,因此不建议用抹布擦拭,可以选择购买“翅片刷”,将翅片上的灰尘扫下。

立柜式空调清洗

立柜式空调的清洗步骤和壁挂式空调是一样的。它俩的区别在于:取出过滤网的方式不一样,还有翅片的位置不一样。

立柜式空调,虽然分为好几种款式,但每种款式,都需要用螺丝刀扭开机身面盖两边的螺丝,才能打开空调盖子,取出过滤网。

不同款式的立柜式空调,翅片安装的位置不一样。其中:

格栅式空调的翅片在出风口挡板附近;

滑盖式的空调需要先启动电源、待滑盖滑下,正常出风后再断电、从空调出风口挡板往里看,找到翅片的位置。

多久清洗一次最合适

在空调使用的过程中,最好每隔半个月,就把过滤网取出来清洗一次,把出风口擦拭干净一次。

即使你想省事,过滤网每年也要做到至少清洗2次,也就是说:每年空调第一次开机前清洗一次,空调决定不再使用后再清洗一次。

而对于翅片,空调每使用2~3个月清洗一次就可以了。

来源:科普中国、健康时报等

声明

落小鱼不慎将朔州市朔城区小鱼服装店的营业执照正本丢失,统一社会信用代码:92140602MA7Y2DCR7J,现声明作废。

陈社志不慎将朔州市朔城区如意服装店的营业执照正本丢失,统一社会信用代码:92140602MA7YDF90XD,现声明作废。

高志利不慎将朔州市朔城区华滨滨河壹号小区B1-2-2702号房的收据丢失,收据编号:0000359,金额:壹万肆仟柒佰叁拾壹元整

(14731元),现声明作废。

蔚伟不慎将装修押金收据丢失,收据编号:AQHSY-2022-0026198,金额:伍仟元整(5000元),现声明作废。

王振不慎将残疾人证丢失,编号:晋军F012261,现声明作废。

武娥英不慎将朔州市朔城区娥英副食品经销部的营业执照正本丢失,统一社会信用代码:92140602MA7YEQC63W,现声明作废。

张云玲不慎将张震的《出生医学证明》丢失,编号:H140272938,现声明作废。