

鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋的差别你知道吗?



蛋类是最佳蛋白质来源之一。可鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋五花八门,哪种蛋类最营养?哪种蛋类最适合你吃?

营养差别

鸡蛋:最适宜食用的食品之一
鸡蛋富含蛋白质,且蛋白质的氨基酸比例最适合人体生理需要,利用率高达98%以上,十分容易被人体吸收。

鸭蛋:性凉,清热去火
鸭蛋是常见蛋类中唯一性凉的,能清肺热去火气,滋阴润燥,因此阴虚旺盛、咽喉痛的朋友可以吃些鸭蛋。

鸭蛋中的维生素B2十分丰

富,蛋白质、矿物质尤其是钙、铁含量极高,能有效预防贫血,促进骨骼发育。

鹅蛋:性温,最适宜秋冬食用
鹅蛋性温,因此体寒的朋友可以适量食用。

鹅蛋中的卵磷脂是常见食用蛋类中最多的,能降血脂、强健心脏,促进脑部发育,因此经常用脑以及心血管不好的朋友可以吃些鹅蛋。

鸽子蛋:营养价值不如鸡蛋
鸽子蛋比较珍贵,因而价格较高,但实际上其药用价值和营养价值还不如鸡蛋。因此,卖得贵的不一定营养就高。若非强调

口感,出于经济考虑,不如食用鸡蛋。

鹌鹑蛋:比鸡蛋更为滋补
相比于鸡蛋,鹌鹑蛋更为滋补,对一些疾病有一定预防作用,还对皮肤有很大好处。

如何挑选

挑选新鲜鸡蛋
一看:色泽鲜亮则新鲜,斑点较多则不新鲜。

二摸:新鲜鸡蛋往往手感毛糙,表面具有颗粒感。

三听:摇晃鸡蛋,新鲜的鸡蛋听起来没有晃动感。

四沉:最新鲜的鸡蛋入水能沉底,若是浮于水面则说明放置

时间较长。

如何保存

一放:大头朝上 鸡蛋一定要大头朝上,以固定蛋清。此外,冰箱4度时鸡蛋可保鲜30-40天,因此一次也不要购买过多鸡蛋。

二存:存放时不要清洗 鸡蛋被冲洗后,不仅容易导致细菌入侵,还会使得蛋内水分蒸发,加速变质。因此,每次食用前清洗即可。

三封:密封保存 最好用食品袋或保鲜盒将鸡蛋密封后再放入冰箱保存,避免鸡蛋上的细菌污染其他食材。

茶后饥饿有话要说

每次喝完茶,总会让你饥肠辘辘是为什么?要想知道这点,得先来说说这饿是怎么回事!

一般来说,我们对饿的感觉主要来源有二。一、胃里是空还是满,这是“饿感”的第一种来源。当胃满满当当,胃壁便会有强烈的压迫感,让人感觉到饱;相反,当胃里空空如也时,胃壁都快要贴在一起,自然让人感觉到饿。二、主要来源于激素调节,比如刚吃完饭,体内血糖升高,身体通过激素告诉大脑吃够了,大脑就会反馈出“饱”的信号。当血糖降到一定程度,身体会通过激素告诉大脑有低血糖的风险,让人感觉到饿。

那么茶为什么会让人觉得饿,通过茶的成分,即可与以上两点“饿”对号入座!

首先,喝茶会欺骗我们的胃,让它以为我们在进食。茶多酚、儿茶素这些小分子进入胃后会刺激胃黏膜,增加胃酸分泌,让我们的胃误以为有大量食物进来,于是奋力蠕动,努力排空胃。但事实上,我们只是喝了茶,并没有吃其他食物。本来不怎么充实的胃被过分排空,就会感到异常饥饿。另一方面,茶叶成分会降低血糖,加速大脑“饿”的感觉。茶叶中含有较多的咖啡因,它会消耗血糖,增加新陈代谢,随着血糖的降低,为了避免低血糖,大脑便会发出饥饿信号。也就是说,茶叶中的成分会加速胃排空、降低血糖浓度,从而引起饥饿感。

因此,如果在不恰当的时候饮茶,更可能引起胃部不适,甚至低血糖。

建议大家喝茶时要注意以下几点:不要空腹喝茶;容易低血糖、对咖啡因过敏的人不要喝浓茶;消化不良时,可以喝些温和的茶(比如红茶、熟普洱茶)加速胃排空,有助于消化。

推荐书单作品简介

《狮子与独角兽》



些文章的犀利和深刻与《动物农庄》《一九八四》如出一辙。

推荐理由:

奥威尔在一个人心浮动、信仰不再的时代写作,为社会正义斗争过,并且相信根本的,是要拥有个人及政治上的正直品质。《狮子与独角兽》是奥威尔的社会评论作品集,具有现实批判性和寓言性质。在英语文学世界,乔治奥威尔的评论作品其实评价更高,被视为散文随笔的典范之作。英国为此设立了“奥威尔奖”,这是英国最重要的政治新闻和写作奖项。



内容简介:

《狮子与独角兽》是乔治奥威尔的社会评论集,包括奥威尔回忆个人成长经历的散文和针对当时英国社会现象、政治问题的评论。这些文字以清晰优雅的表达、独特的思考和经得起锤炼的论证,成为英语政治写作文体的典范。其中一

秋葵君 VS 血糖君 ——健康就是这么简单

秋葵又名六角豆(Bhindi)。有植物伟哥之称,也是糖尿病的克星。

秋葵对血糖有什么帮助

1、秋葵的黏液中含有水溶性果胶与黏蛋白,能减缓糖分吸收,减低人体对胰岛素的需求,抑制胆固醇吸收,能改善血脂,排除毒素。

2、秋葵中丰富的类胡萝卜素,可以维持胰岛素的正常分泌与作用,平衡血糖值。

3、秋葵每百克热量为45大卡,黏液中含有水溶性果胶与黏蛋白,能减缓糖分吸收。

4、秋葵能促进胃液分泌,有助于消化,深受人们喜爱,尤其是肥胖的糖友。

秋葵的食疗效果

1、丰富的蛋白质、钙、磷,对肾虚的病患有益处;高蛋白、高营养、低脂肪、低热量、无胆固醇,是绝佳的减肥食品,想要减肥者可适量食用。

2、水溶性果胶有助于消化,可保护胃壁,对肠道黏膜有安定作用,可改善溃疡或胃炎等。

3、秋葵中的维生素C、类胡萝卜素、β-胡萝卜素可保护眼睛,并能防止脂的氧化,保护胰岛素细胞免受自由基的破坏。所含的铁与叶酸可预防贫血。

4、秋葵钙含量很高,有益于骨质与牙齿的健康,也对关节僵



硬有改善效果。

秋葵的食用方法

1、烹调前应用盐搓洗干净

2、秋葵可凉拌、热炒、炖食、做色拉、汤菜等,在凉拌和炒食之前必须在沸水中烫三五分钟以去涩。

3、余烫秋葵时,勿将蒂头完全切除,以免养分流失。

秋葵的饮食禁忌

1、忌用铜、铁器烹饪或盛装秋葵,否则秋葵容易变色,味道与外观都受影响。

2、秋葵含有较多的钾,肾病患者应该烫过再食用,不要过量食用。

3、秋葵钙含量较高,有益于骨质与牙齿健康,也对关节僵硬有改善效果。

储存要求

秋葵在较高的温度下,由于呼吸作用相当快速,使组织快速

老化、黄化及腐败。所以最好储存于7℃~10℃的环境中,约有10天的储存期。

推荐的秋葵食谱

黄秋葵炒鸡蛋

材料:黄秋葵5根、鸡蛋二个、适量的葱花;

做法:1.黄秋葵洗净切丝备用。鸡蛋去壳打散备用;

2.锅内放入适量的食油,开中火,锅热倒入黄秋葵丝翻炒,加入适量的盐继续翻炒;

3.加入鸡蛋继续炒,然后加入适量的葱花、味精、黄酒。菜熟了即可盛出。

白煮秋葵

材料:秋葵、生抽

做法:1.把秋葵的根部处理掉;

2.锅里水煮开,放入秋葵煮熟,捞出;

3.淋上生抽即可食用。很简单又超好吃,而且原味。

开学啦,青少年视力要重视

开学之后,青少年课上阅读及课后使用电子产品辅助学习的时间有所增加,对此专家提醒,进入日常学习状态后青少年需注意适度用眼,多在阳光下进行户外运动,发现近视应及时诊治。

眼科专家表示,视力检查是发现近视的第一步,电脑验光仪也能查孩子视力,但它的数值不一定准确,眼科医生一般会根据散瞳验光的结果判断孩子是否近视。

对于青少年近视的治疗,目前最主要的办法是戴镜(含隐形

眼镜和OK镜),100度以下的近视可以不戴眼镜,但应注意平时用眼习惯,用眼1小时后注意休息,6个月以后再复查视力;100-200度以上已经影响到学习和生活的,建议佩戴眼镜。

对于8岁以上、600度以下的孩子,目前临床上会建议晚上佩戴OK镜(角膜塑形眼镜)进行早期干预,能让近视进程不要发展太快。

眼科专家提醒,10岁以前是孩子眼球发育的重要时期,如果这一时期孩子总是长时间近距离用眼,近视的风险就会大大增

加。因此,防控近视首先要注意用眼时间,每次用眼1小时就要休息一下,要保持端正的读写姿势,书本离眼的距离保持在45厘米左右,要在光线明亮的地方阅读,要保证充足的户外活动时间。

胡林果 蒋梦辰

