



尿酸高的人不宜喝茶？ 酸奶里的益生菌越多越好吗？

对多个饮食话题,北京科学流言榜进行了科学解读

近日,“科学”流言榜在北京发布。该流言榜对最近广为流传的“尿酸高的人不能喝茶”“酸奶里的益生菌越多越好”等多个流言进行辟谣,并给予科学解读。每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言:喝茶会影响体内尿酸水平,尿酸高的人不能喝茶。

真相:这种说法过于绝对。尿酸高的人可以适当喝茶,但需要控制饮用量并选择合适品种。一般情况下,茶叶本身所含成分不会直接导致尿酸水平升高。适量饮茶能够增加水分摄入,促进尿酸排泄。不过,尿酸高的人应避免喝浓茶。因为浓茶含有草酸、咖啡因等成分,可能会刺激胃肠道,影响睡

流言:某网红酸奶宣称“每杯活性益生菌为5000亿”,几乎是每日益生菌推荐量(10亿—50亿)的100倍。这是因为酸奶中益生菌能够促进肠胃健康,添加的量越多越好。

真相:所谓益生菌,是指从动物、植物、人体中分离出的正常菌群,经过多道工序后生产出的活菌制剂。从营养学的角度来说,益生菌有益于肠道健康,有些益生菌还能促进脂肪和糖的代谢。但益生菌并

流言:月饼久放不坏是因为防腐剂多,因此要买保质期短的月饼,防腐剂更少。

真相:月饼保质期的长短受多种因素影响,并非只取决于防腐剂的添加量。一些月饼之所以能长时间保存,主要有三个原因:一是在生产过程中经过高温烘焙,经历了多次灭菌处理,微生物基本被杀灭殆尽;二是现在的包装工艺不断提升,产品密封完整,还往会充入氮气并放入除氧剂等;三是大部分月饼属于高糖高油食品,水分含量少,不利于微生物生长繁殖。所以,即使不添加或只添加少量防腐剂,月饼也能保存较长时间。保质期短

流言:葡萄上的白霜其实就是农药残留,所以不要买上面有太多白霜的葡萄。

真相:葡萄、蓝莓、李子等成熟后表面都会有一层白霜,这是水果自身产生的果粉,属于糖醇类物质,在水果表面分布均匀,不溶于水。它不但无毒,还具有一定的营养价值。从某种程度上说,带白霜是葡萄新鲜的标志。如果农户在葡萄生长过程中喷洒农药,也

流言:食物过保质期就不能吃了,“临期食品”也不要买,吃了对身体不好。

真相:保质期是厂家对产品质量的承诺,意味着产品在该期限内出现不符合设定的情况时,厂家来承担一切后果。食物过了保质期并不一定不能吃了,厂家在定保质期时,会留出一些“余量”,有些常温或冷冻的食品,只要包装没破,性状完好,过期后还是可以吃的。但冷藏或保质期短的食品,过期后最好就不

流言:“防弹咖啡”富含脂肪,用它长期替代主食正餐,可以实现有效减肥。

真相:“防弹咖啡”是黑咖啡、草饲黄油和椰子油的混合物,部分“防弹咖啡”中可能加入了一点蛋白粉。与普通咖啡相比,“防弹咖啡”的脂肪含量更高,特别是饱和脂肪酸的含量。“防弹咖啡”的减肥原理与近年来流行的生酮饮食类似。二者都是通过降低碳水化合物的摄入,增加脂肪的摄入,并适当控制蛋白质的摄入,促使人体进入一种被称为“酮症”的代谢状态。在酮症

流言:反季节果蔬会使用很多农药,吃了有害健康。

真相:这种说法不恰当。反季节果蔬不等于使用很多农药的果蔬,适量食用反季节蔬菜同样能补充营养,关键在于科学选择与清洗。农药并不是想用就用,无论是应季还是反季的果蔬,用多了或用错了农药会伤害果蔬,增加成本,还可能导致抽检不合

流言:买来的螃蟹有“针眼”,怀疑是被注水、注胶或者打了兴奋剂。

真相:市场上螃蟹身上的小孔,并非注水或注胶造成。螃蟹的外壳非常坚硬,要想穿透它注入液体,就必然会破坏蟹壳。而一旦蟹壳被破坏,螃蟹体内的脏器等所处环境的渗透压就会发生剧变,继而迅速导致螃蟹死亡。对于商家来说得不偿失。这些小孔通常只是捕捞和运输中螃蟹相互碰撞的结

眠和代谢,间接对尿酸水平产生不利影响。建议饮用淡茶水,每天茶水饮用量控制在2—3杯以内。有研究发现,茶水中的茶多酚等成分,可以抑制体内尿酸的生成。其中发酵程度低的茶,抑制作用会强于发酵程度高的茶。所以,尿酸高的朋友可以适当饮用绿茶、白茶和乌龙茶。

不是越多越好,人体菌群应该保持在平衡状态。过度摄入和补充益生菌,不仅不能对人体产生积极作用,还有可能扰乱肠道环境,产生严重的负面作用,如腹胀、腹痛甚至腹泻。

并不意味着月饼更新鲜或添加的防腐剂更少,而是月饼的保质期与原料的新鲜度、加工过程、加工条件以及后续储存条件等都有关系。有些月饼由于采用的原料或馅料特性(比如含水量较高、蛋白质含量较高等),本身就容易滋生微生物,保质期相对较短。而一些保质期长的月饼,可能是因为其原料和生产工艺使得月饼本身就比较耐储存。所以,不能单纯依据保质期长短来判断月饼的新鲜程度和防腐剂含量。

会有一层淡淡的白霜。要分辨葡萄表面的白霜是天然果粉还是农药残留,方法很简单:天然的果粉分布自然均匀,并不会覆盖葡萄表皮本身的颜色,只会让葡萄看起来更加漂亮,而农药白霜分布不均匀,其中还可能会有水滴状的药斑。

要吃了。临期食品也是安全的,完全可以吃。只要食品还在保质期内,质量就有保障。很多国家会把临期食品降价售卖或者捐给慈善机构,目的就是为了让食品发挥最大的社会效益。但要提醒的是,消费者在购买临期食品时,要选择正规的商场或者超市,注意看清楚保质期,尽快食用,避免冲动消费导致的浪费。

状态下,人体为了维持正常的生理功能,会开始分解储存在体内的脂肪。不过,此类做法仅侧重脂肪摄入,忽视了蛋白质、维生素和矿物质等必需营养素的补充,易导致减重过程中肌肉流失。此外,“防弹咖啡”油脂含量较多,而过量摄入油脂会加重人体肠胃负担,或导致消化不良、腹胀、腹泻等症状。大量饮用“防弹咖啡”还可能提升人体血脂水平,增加罹患心血管疾病的风险。

格等问题。反季节果蔬的种植技术并非主要依赖于农药的大量使用,而是通过一系列科学的农业技术手段来实现。比如借助温室、大棚等技术手段调节环境,采用生物防治、物理防治等多种手段减少化学农药使用。

果。而螃蟹体内的透明胶状物质其实是蟹膏,是雌性螃蟹的副性腺分泌物,不仅营养价值高而且味道鲜美。至于注射激素或兴奋剂的说法,也是不实的。这些药物对螃蟹无效,还会破坏水质,导致螃蟹死亡。螃蟹养殖需要良好水质,任何有害物质都会影响其生存。

(据《工人日报》)

中式奶茶香飘迪拜

走进迪拜购物中心(Dubai Mall),总能看到这样一个有趣的现象:说着阿拉伯语、英语的“外国面孔”们,手中却经常捧着一杯中式奶茶。

近年来,在阿联酋迪拜,中国茶饮店如雨后春笋般涌现,在为华人带来家乡口味的同时,也成为当地人了解和体验中国文化的一扇窗口。这里不仅可以见到一些国内常见的品牌,还有“木木茶”“星期8奶茶甜品屋”等当地华人开设的奶茶店,而且都广受欢迎。以平价、门店多为经营特点的蜜雪冰城更是发挥其优势,短短半年内便在迪拜开设了3家门店。

研究一下中东饮食史,可以说口感清甜丝滑、茶香四溢的中式奶茶能够在迪拜流行起来不足为奇。当地人好茶、喜甜的饮食习惯,为中式奶茶在迪拜遍地开花提供了广泛的受众基础。

早在公元12世纪前,茶叶就沿着丝绸之路传入波斯,也就是今天的伊朗及其周边地区。自那时起,中东人不仅对茶情有独钟,还发展出了独具特色的茶文化。另外,中东人还酷爱甜食。该地区的甜点基本都是用大量蜂蜜、糖浆、奶油等制作而成,甜度极高。中东地区有名的特产之一——椰枣,晾干水分后的含糖量高达61%—68%。联合国粮农组织的统计数据显示,2022年阿联酋人均糖类消费量(包括甜味剂、蜂蜜等)为29.68公斤;同年,中国人均糖类消费量仅有9.05公斤。由此可见阿联酋人的嗜糖程度。并且在中式奶茶进入阿拉伯世界之前,中东地区也有饮用奶茶的传统。该地区大多数国家偏爱口感浓郁的红茶,常常会搭配牛奶或薄荷一起煮饮,形成独特的风味。漫步迪拜街头,随处可见挂着“cafeteria”招牌的小吃店,周边坐着三三两两的当地居民,手中握着一个小小纸杯,杯里装的则是阿联酋的“国民奶茶”卡拉克茶(Karak tea或Karak chai)。这种茶饮由红茶、炼乳或牛奶、糖、各种香料调制而成,香气浓郁、价格低廉,在迪拜非常受欢迎。

作为中东本土奶茶的卡拉克茶和中式奶茶并没有形成激烈的竞争,反而满足了不同消费群体的偏好。不同于当地传统奶茶,中式奶茶以丰富的配料和多样的口感而闻名,受到许多对东亚文化感兴趣的阿拉伯人的喜爱。

许多当地人尤其喜爱珍珠奶茶,对“甜甜”的还特别有“嚼劲”的“珍珠”和椰果更是赞不绝口。这可能是因为当地此前并没有类似的吃食,这种新奇的口感一下子征服了不少人的味蕾。此外,中式奶茶的口味也很多元,除了最有名的珍珠奶茶外,还包括清爽的水果茶、奶盖茶等,无论消费者偏爱水果的酸甜还是奶制品的浓郁,都能选到最适合自己口味的一款。此外,很多中式奶茶店也入乡随俗,调高了甜度,以迎合当地市场。

除了中式奶茶,伴随中国的对外开放进程,更多中餐企业、中国零食品牌也已融入中东人的日常生活。在迪拜购物中心的唐人街专区,海底捞、鼎泰丰等知名中餐馆已经成为当地居民和游客共同的美食打卡地,越来越多的外国食客拿起筷子,体验地道的中国风味。进入迪拜著名华人超市温超(WEMART),高耸狭窄的货架两边不仅能常看到前来采购的中国人,还时常能看到当地居民驻足挑选,从中式调料到冻饺子,都可能出现在他们的购物车里。每逢中国传统佳节,超市还会售卖月饼、粽子等特色食品,充满节日气息。

美食不仅是舌尖上的享受,更是传递情感和文化的重要载体。伴随中式奶茶为中东人民带来“新甜蜜”,中国美食逐渐融入中东味蕾,也为当地民众了解中国搭建起新的桥梁。

(据《经济日报》)



株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第8032期 | 今日8版



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.10
星期二
甲辰年九月二十

“株洲一桌菜”走进北京

本报讯(株洲晚报融媒体记者/任远 通讯员/马璐) 近日,“湘满京城 香辣天下”湘品湘菜走进新华社暨湖南美食节活动在北京启动。来自株洲的石峰酸椒打鸡、荷塘黄焖羊肉、醴陵炒粉等10余款特色菜品被端上首都民众的餐桌。

本次活动由湖南省人民政府驻北京办事处携

手株洲市等12个市州人民政府联合举办,株洲市政府驻京办等12个市州驻京机构承办,株洲市商务局、株洲市餐饮行业协会具体执行。来自株洲各餐饮企业的8名专业厨师组成代表团,进京参加了此次活动。

经过精心筹备、研讨菜品,株洲最终确定了茶陵

伏蒜等4道凉菜、建宁清炖鱼等12道热菜和老熊家芝士烧卖等2款小吃的“株洲一桌菜”,供北京市民品鉴。

“通过此举打响‘中国粮、湖南饭、株洲菜——株洲味道’的美食品牌,助力株洲餐饮走出株洲,走向全国。”市餐饮行业协会会长朱军表示。



《人民日报》点赞株洲硬质合金

本报讯(株洲晚报融媒体记者/卢昆红) 10月21日,《人民日报》2版刊发题为《硬质合金高端材料实现自主供应——工业母机“牙齿”更坚固》的深度报道,生动展示了中钨高新股份有限公司旗下公司在硬质合金高端材料领域突破“卡脖子”技术,实现国产替代,迈向全球领先的典型案例。

1954年,株洲硬质合金厂开建,4年后,新中国第一块硬质合金刀片在此诞生,开启了70年的非凡历程。数控刀具,被称为工业母机的“牙齿”。何以“坚不可摧”?硬质合金的原材料碳化钨粉是关键。很长时间以来,高端碳化钨粉主要依赖进口。

2021年初,投资8000多万元的中粗碳化钨粉智能车间在中钨高新旗下株洲硬质合金公司开工建设,年底即竣工投产。

中粗碳化钨粉智能车间投产后,单位加工成本下降30%以上、产能扩大两倍,降本增效的同时,产品品质大幅提升。好原料造就好产品,高品质碳化钨粉为下游硬质合金产品注入良好“基因”,使产品性能更优,并可应用在航空航天、电子信息等更多“高精尖”领域。目前,中钨高新旗下株洲数控刀具的国内市场占有率接近20%。今年上半年,株洲公司数控刀片销量实现同比增长24%。

北斗峰会期间,请注意交通管制

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/张人允) 10月21日下午,市公安局交警支队发布通告称,在2024年第三届北斗规模应用国际峰会(以下简称“北斗峰会”)举行期间,将对天元区部分道路实施临时交通管制,调整措施。

北斗峰会期间,设立核心管制区和分流管控区。核心管制区为天元区猎豹路、上汽路、奔腾路、长安路、重汽路、威旺路、动力谷大道形成的合围区域(含上述道路)。以上区域,禁止无峰会通行证车辆通行。10月24日至25日以上道路两侧禁止停车,管制区内停车场需嘉宾通行证方可进入停放。

分流管控区为广汽路、中华路、隆兴路、湘芸路、一汽大道、众泰路、明日路形成的合围区域(含上述道路)。

10月23日18时起至28日18时结束,对峰会核心管制区实施封控管理,禁止无通行证车辆通行。服务

秋仍是凉

昨天,不少人见面感叹的第一句话,大概是“真冷”吧。这或许是我们在这个秋天里,第一次感受到冷。这次冷空气势力实在是够强劲,从上周最高气温31℃到昨天的16℃,一天之内,冷空气把株洲的气温拉低了15℃。

这样的降温之下,早晚凉意阵阵不说,即便到了中午,感觉也是冷风习习。街上已经有人穿上了厚厚的外套。

市气象台说。未来几天,虽然天气有所好转,晴天回归,但早晚依然很凉,今明天,市区最高气温17~23℃,最低气温11~12℃。

再来说说秋色,前段时间,因为天气比较热,整个城市的树叶还保持着绿油油的状态。这段时间,随着冷空气不断南下,树叶渐黄。黄叶配着秋风,马上就要进入到一年中最美的落叶季,走在路上,不妨感受一下古人说的“自上而下的秋风”,看看“落叶由此飘飞”的美丽景象。

(王娜)



今天 11~17℃
阴天有分散小雨转多云

明天 12~20℃
晴天间多云,早晨局地有大雾

后天 12~23℃
晴天间多云,早晨局地有大雾

风力:2~3级 风向:北风

(市气象台21日16时发布)

北斗规模应用国际峰会
One World BDS with You
倒计时
第三届北斗规模应用国际峰会
THE 3RD INTERNATIONAL SUMMIT ON BDS APPLICATIONS
2024.10.24-25 中国·株洲
October 24-25, 2024 Zhuzhou, China