

12月“科学流言榜”发布,专家教你科学吃马铃薯—— 过水炒土豆丝比土豆泥“升糖”慢

马铃薯食品有害健康?

流言:一篇主题为“马铃薯食品有害健康”的文章在网上流传。文章引述了2016年美国国立卫生研究院和哈佛大学发表的三项课题研究结论。指出,普通人以炸、蒸、煮、烤等烹饪方式过多地摄入土豆会增加妊娠糖尿病、糖尿病和高血压病的发生,建议减少马铃薯食品的摄入。

真相:食品加工专家、中国农业科学院农产品加工研究所所长戴小枫表示,马铃薯其中含有大量淀粉,在常见的烹饪方式下,被人体大量食用后引起血糖上升的速度快,的确是一个高血糖指数和高血糖负荷的食物。但是,采取不同的加工方式,可以改变马铃薯的升糖速度。

未经过烹饪糊化的马铃薯淀粉被人体消化后,对血糖几乎没有影响,可视为膳食纤维;烹调后又冷却的马铃薯中,淀粉会转为抗性淀粉,不易消化,再加热后也不会变化,升糖能力也大幅降低。因此,中式传统的过水后快炒土豆丝和凉拌土豆丝,都是很科学的食用方法,而西方常见的土豆泥、烤土豆等方式,则加快了马铃薯的升糖速度。

将马铃薯加工为面条、米粉、馒头和面包等主食的创新方法,通过机械加工的强力揉搓挤压,马铃薯淀粉与面筋蛋白结合,形成了一种类似于混凝土的稳定结构,人体摄入后,消化速度减缓,升糖速度也得到降低。戴小枫建议广大公众,以科学的加工方式,适量食用马铃薯并不会产生健康风险,无须过多担心。

喝酒能御寒,马铃薯有害健康,黑暗中看手机易失眠.....

2016年的最后两天,由北京市科协、全国晚报科技编辑记者学会、上海科技传播学会等共同发布的“2016年12月科学流言榜”,帮你“大扫除”手机里、网络上常常碰面的科学“谎言”,清清爽爽迎新年。

“红警”雾霾含剧毒硫酸铵?

流言:12月16日至20日,华北地区多地应急办发布“空气重污染红色预警”。期间有位“同事父母在国家部委”的人士称,本次红色预警的真正原因是雾霾中含剧毒“硫酸铵”,还说硫酸铵曾在伦敦夺走多人性命。

真相:本流言中所说的硫酸铵是氨气通过化学反应生成的细颗粒物中的一种,一直是雾霾的主要组成成分,但不是“红警”参考指标。根据《北京空气重污染应急预案》:空气质量指数在200以上为空气重污染,重污染持续三天以上为预警一级(红色)。而空气质量指数除了PM2.5之外,还有PM10、CO等五项数据参考标准,硫酸铵并不包括在内。也就是说,北京于12月16日20时启动空气重污染红色预警与硫酸铵无关。

硫酸铵本身毒性低,虽然会随呼吸进入肺部,对人体的确有刺激作用,引起急性呼吸道炎症,但危害并不大。伦敦1952年造成大范围死亡的伦敦烟雾事件,是因为空气中的硫酸雾,是液体。不戴防护措施的话,类似于直接吸入了硫酸,才会迅速死亡。中国不太可能会发生类似悲剧。

“活性炭”能净化空气?

流言:改善室内、车内空气质量,许多人都都会用上活性炭包。因活性炭有吸附功能,很多商家称活性炭具有除甲醛、室内异味等功能。

真相:活性炭由含炭为主的物质做原料,含有大量微孔,能吸附有机污染物和某些无机物,其对物质的吸附能力取决于它的本身孔径分布情况和被吸附的物质的分子大小。中消协近期随机选取了16个活性炭样品和4个火锅炭样品,委托专业检测机构对活性炭的碘吸附值和四氯化碳吸附值两项指标进行检测,前者衡量活性炭对与碘分子大小相当的物质的吸附能力,后者检测活性炭孔容的量度,是测定活性炭活化程度的手段。公布的检测结果令人大跌眼镜:有些活性炭甚至还不如火锅炭。目前,室内活性炭没有国家标准,也没有行业标准。

喝酒能御寒?

流言:天气寒冷,在餐厅、饭店中,边吃饭边喝点酒的现象也逐渐增多起来,经常听到有人会说,“喝点酒吧,可以暖暖和和,防寒!”“酒越喝越热,水越喝越冷”,这是流传已久的话术和观念。

真相:酒进入身体后,酒精的吸收与代谢就开始了,酒精本身和其代谢产物,比如乙醛都具有扩张血管的作用,从而使人体肌肤上的毛细血管得到扩张,血液循环会随之加快,这样一来,就会造成人体内的热量较快地散发到体表,人体就会感到身体发热。此外,酒精及其代谢产物,也会对中枢神经系统有一定程度的麻醉作用,这样就让肌肤对外界温度的敏感性降低。

这种身体内部热量的散失,仅是短时间的过程。酒后的“暖意”,是一种暂时的现象。没有多少时间,饮酒者就会感到格外寒冷,这是因为体内的热量散失的原因,所以越喝越感到冷。“酒后寒”更容易让人受冻或者感冒。冬季饮酒诱发的出血性疾病比夏季多出十几倍。脑溢血、胃出血、心肌梗塞多发在这个时节,酒精的刺激会加重这类疾病的患病几率和严重程度。

本报记者 马亚宁

《建材·卫浴·灯具·家具》

东明兴明

品牌联盟

工厂直销价与您相约

礼遇元旦

活动时间:2017年1月2日

连环抽大奖

1 集章奖:55寸电视机等

2 活动现场砸金蛋:4000元现金券等

3 现场订单号抽奖:4888元现金红包等

4 商场抽奖活动:58寸彩电等



科勒 KOHLER

K-4015T-0

惊爆价1099元

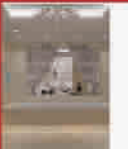


FOTILE方太

嵌入式厨房电器

EM05+FD1B

惊爆价套餐4680元



美的 Midea

空气净化器

M45053

惊爆价9.6元/片



北理瓷砖

背景墙

惊爆价1988元/幅



JOMOO九牧

淋浴花洒

36001九牧花洒

惊爆价859元



BODE博德磁砖

BNN293BZ

600X600

惊爆价56元/片



WOFON武峰

米兰(纳米抗油污)

惊爆价106元/平方



Nature大自然地板

瑞士金枫

惊爆价98元/平方



盼盼安全门

型号:8N

惊爆价2180元



AUPU奥普

奥普浴霸

HDP1021A

每户限购一台

惊爆价799元



KEFAN科凡

A28特价移门

惊爆价368元/平方



澳凡

餐厅一桌四椅

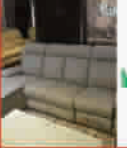
惊爆价4200元



德宝床垫

SB-2050皮床+绿欧亚床垫

惊爆价4980元



米兰斯沙发

M37转角3件功能沙发

惊爆价7500元

买家具建材免费上门接送
不买照样免费把您送回家

叫车电话:51288888

东明家具:沪太路4301号
兴明建材:沪太路4332号

电话:51282222
电话:51288881



更多产品及活动详情见商场海报
www.dm021.com