

为何不建议冬天吃太多烤红薯



冬季走在大街上,只要路过有烤红薯的地方,那味道真是香“槽”了。北方的冬季虽然很冷,但只要一个热乎乎的烤红薯下肚,那真是“暖在身上,甜在心里”。

要说它有什么不足,那就是一吃就停不下来,而且一吃还容易——放屁。这是因为红薯的膳食纤维含量较高,会被大肠

微生物发酵产生气体,导致腹胀。所以,上班期间或者聚会期间还真别吃太多。不然,可能会有些小尴尬。

烤红薯为什么会这么“香”?

很多人会好奇,为啥路边烤出来的红薯就比自己在家用蒸锅煮出来的红薯更具有“诱惑力”呢?色香味都比蒸煮红薯强百倍。

在红薯的烹调方式上,烤红薯的香味物质种类和浓度均比蒸煮和微波更高,红薯颜色会变深,块根失水较多,香味更为浓郁。

其主要原因归功于红薯烤制过程中发生的奇妙反应。

1. 美拉德反应

烤红薯的过程中,通过 α -淀粉酶和 β -淀粉酶的作用,红薯淀粉被水解为还原糖,在蛋白质和/或氨基酸的参与下会发生美拉德反应,赋予烤红薯诱人颜色的同时,还会产生大量醛、酮、含氧杂环类化合物等物质,比如呋喃类、芳香族化合物等。

2. 焦糖化反应

由于焦糖化反应的产生,红薯皮和红薯肉颜色会逐渐变深,产生焦糖风味。红薯中主要的糖种类为果糖、蔗糖、葡萄糖、麦芽糖,葡萄糖熔点为 146°C ,果糖为 95°C ,麦芽糖为 103°C ,因此果糖引起焦糖化反应最快。

3. 脂肪热降解

绝大多数产物为醛类、甲基酮类物质,同时生成一定量的烷烃与脂肪酸、醇类及酯类物质。

这些化学变化产生的风味物质,对烤红薯香气的形成起到了重要作用。美拉德反应和焦糖化反应过程,赋予烤红薯烤甜

香、焦甜香等香味。

另外,红薯烤制时温度高,细胞内的淀粉颗粒糊化,体积膨大,对细胞壁产生压力,使细胞壁结构破坏,胞间层逐步松散化,进而会导致红薯变软糯。这也就是为什么烤红薯吃着比蒸煮红薯香而且还软糯的原因。

烤红薯食用指南

想吃得美味又健康,选对品种、做法和搭配很重要:

1. 选对红薯品种:优先选淀粉含量适中、水分和含糖量高的品种;分不清品种时,选黄或桔红色肉质的,通常比白色肉质更甜。

2. 街边烤红薯注意安全:多为炭火烤制,可能存在硫和重金属污染,污染程度外皮>皮下肉>中间肉。若想吃,选外皮完整的,且必须去皮食用。

3. 在家烤更安心:用烤箱或空气炸锅即可复刻美味,可根据设备“脾气”和红薯大小调整时间:

烤箱: 200°C 烤25分钟后翻面,再烤20分钟;或 180°C 直接烤45-60分钟。

空气炸锅: 200°C 烤35-45分钟。

4. 控制食用量:根据《中国居民膳食指南》,每人每天薯类建议吃50-100克(约1个女性拳头大小的红薯),过量可能刺激胃酸分泌,胃肠功能弱的人易不适。

5. 合理搭配稳血糖:烤红薯GI值较高,建议搭配蔬菜(如西红柿、生菜、黄瓜)和蛋白质食物(如鸡蛋、豆腐、鸡胸肉、酱牛肉)一起吃,避免餐后血糖飙升。

在烤红薯的陪伴下,愿大家能拥有甜蜜且温暖的冬天。

来源:科普中国



讲真:冬天不用天天洗澡

冬天洗澡,想必是不少人心中心中纠结的事:要做足心理准备才能走进浴室,却在温暖的水流中迟迟不愿离开。这样的天气里,真的要每天洗澡吗?

冬天多久洗一次澡最好?

洗澡频率主要取决于个体的需求和偏好。

《中国皮肤清洁指南》建议我们一般情况下每隔2-3天洗一次澡就好了。

那么,遇到特殊情况怎么选择?我们总结了一个表格,欢迎对号入座。

有必要每天洗澡吗?

洗澡频率没有固定要求,未必得每天洗澡。

洗澡的主要目的是保持皮肤清洁和健康,而皮肤的状态又与每个人的生活方式、健康状况、个人喜好甚至地方文化有关。

过于频繁地洗澡,尤其是错误的洗澡方式,确实会有一些风险,比如去除皮肤的自然油脂,引起皮肤干燥和瘙痒,严重的时候还会起湿疹。

冬天洗澡的注意事项

水温选择:宜温不宜热, $38-40^{\circ}\text{C}$ 最适宜, 42°C 以上偏热。可结合体温调整(夏季略低,冬季略高),且需根据洗浴方式(泡澡/淋浴)和个人体感灵活调整。

洗浴

产品:无需复杂,优先选温和的弱酸性沐浴露(契合皮肤弱酸性特质,刺激性小)。避免长期使用碱性的香皂、药皂(清洁力强但易伤皮肤屏障),有皮肤问题(如湿疹、鱼鳞病等)人群尤其需避开香皂。

搓澡建议:可偶尔搓(去除死皮、油脂等表面废物),但不建议过度频繁。频繁搓澡易引发毛囊炎、传染疾病(如公共澡堂)、损伤皮肤屏障(致干燥瘙痒),还可能诱发摩擦性黑变病。

洗澡时间:不宜过长,5-10分钟为佳(约

1-2首歌时长),不建议超过15-20分钟。长时间洗澡易导致皮肤“过度水合”,屏障下降,洗完擦干后需及时涂保湿霜/身体乳锁水。

总之,洗澡频率是一个有关健康的话题,但不仅限于健康,同时也取决于个人实际情况。这个问题没有固定的答案,但有一些原则性建议可以参考,比如不过分频繁洗澡,同时注意使用温和的洗浴产品,以保护皮肤的健康。到底怎么洗,可以参考这些基本健康原则,根据自己的生活方式和身体需求来确定最适合自己的洗澡方案。

来源:科普中国



你有没有这样的感觉:每次觉察出感冒,都是从嗓子疼开始的,随后就出现打喷嚏、流鼻涕、发烧等症状。

嗓子疼,是不是身体在报警?有没有可能在嗓子开始疼的时候就做点什么,把疾病扼杀在摇篮?

为什么感冒会从“嗓子疼”开始?

喉咙(咽部)是呼吸道第一道关口,吸入的空气必经过这里,携带病毒的空气易让病毒在此“着陆”。病毒附着咽部粘膜上皮细胞后,会快速入侵并大量复制。被感染细胞发出“求救信号”,免疫系统会调集免疫细胞前往,同时释放炎症介质。这些炎症介质会刺激咽部神经末梢,引发疼痛感,还可能致毛细血管扩张充血,出现鼻塞、流鼻涕;部分炎症介质进入血液作用于体温调节中枢,会引发发热,婴幼儿因免疫系统和体温调节中枢不成熟,发热更明显。

简言之,嗓子疼不是感冒起点,而是免疫系统对抗病毒的信号,只有清除病毒,症状才会缓解。



每次感冒都从咙痛开始 有啥办法一疼就把病压下去?



有没有办法把感冒扼杀在摇篮中?

喝苹果水、沙棘汁、葱白水等方法,无法“治疗”感冒,仅能缓解症状。真正能减少感冒的是做好预防,尤其冬季:

1. 勤洗手:手易沾染病毒,触摸眼口鼻会让病毒入侵。用肥皂/洗手液+流动清水揉搓至少20秒(约唱2遍“生日快乐”),无水时可用酒精含量 $\geq 60\%$ 的免洗洗手液。

2. 正确戴口罩:感冒病毒通过飞沫和空气传播,口罩能双向防护。人群密集且通风差的室内(如公交、商场、医院)、接触有呼吸道症状者、流感高发季或自身有症状时,需戴口罩并遮盖口、鼻、下巴,紧贴面部。

3. 室内通风:密闭空间中含病毒的气溶胶悬浮,开窗能稀释病毒浓度。但通风会降低室内湿度,可能延长部分病毒存活时间,削弱呼吸道粘膜屏障,干燥地区需同时用加湿器。

4. 免疫接种:目前无疫苗预防普通感冒,但6月龄以上者每年接种流感疫苗,1

岁内婴儿接种呼吸道合胞病毒单抗,可预防对应病原体引发的上呼吸道感染。

出现喉咙痛怎么缓解?

虽然没有办法马上结束战斗,但我们还是能采取一些方法让自己舒服一些,可以采取的舒缓喉咙痛的措施包括:

多喝水,可以是加蜂蜜或柠檬的茶,但需注意,12月龄以下的婴儿应避免食用蜂蜜。喝水时注意少量多次。

吮吸硬糖,适用于 ≥ 5 岁的儿童和青少年,4岁及以下儿童由于存在误吸风险,不应使用硬糖。

用温盐水(在约240mL温水中加入 $1/4-1/2$ 茶匙盐)漱口,适用于 ≥ 6 岁的儿童和青少年。

如果疼痛影响进食,可以服用解热镇痛药物,例如对乙酰氨基酚或布洛芬。特别提醒:乙酰氨基酚或其他药物均不可滥用,如果出现咽痛及其他症状持续不缓解或进行性加重,需及时就医。

来源:科普中国