



M 美味

萝卜鱼腐汤

主要功效:健脾消食。

推荐人群:适用于接种完疫苗后出现腹胀、食欲不振、便干的小孩。

材料:白萝卜100克、鱼腐50克、葱白4段、生姜3大片、葱花适量。(1~2人量)

烹调方法:白萝卜洗净、削皮、切细丝。鱼腐清洗,锅内放清水、姜片,煮沸后加鱼腐煮软,捞起备用。锅内加水1000ml,加少量植物油,将葱白、姜片加入,武火煮至水沸腾后,加入萝卜丝、煮软鱼腐,待煮熟后,撒少量葱花,加少量食盐调味,喝汤吃渣。■ 据《广州日报》

香椿虾仁煎蛋



香椿在每年的3~4月都是最佳的食用期,4月份的香椿谷氨酸浓度增加后香味更加明显,作为虾仁煎蛋的佐料加入可增添香气。

材料:香椿75克,虾仁100克,鸡蛋3个,盐、花生油适量。

做法:虾仁洗净后挑出虾线,飞水备用;香椿飞水后放入凉水冷却,挤出水分切成小段备用;将鸡蛋加适量花生油和少许盐打散备用;起锅下油,倒入蛋液煎熟片刻后将香椿和虾仁放入,待蛋饼成型后煎至两面金黄即成,食用时可伴头抽。■ 据《广州日报》

S 释疑

“饭后茶”解油腻不科学



很多人喜欢喝一杯“饭后茶”,解油去腻。南京市妇幼保健营养师主任戴永梅认为,这是非常不好的喝茶方式。

茶中含有2%~5%的咖啡因,浓茶中咖啡因含量则更高,过量的咖啡因可导致神经过度兴奋,引起心跳过快,对患有心动过速、早搏和房颤的冠心病患者不利。而且浓茶中咖啡因、茶碱浓度过高,饮后使中枢神经系统的兴奋性增高,可引起胃蠕动加快,胃壁细胞分泌亢进,胃酸增加,对胃黏膜刺激加强,易导致胃溃疡。

戴永梅说,饭后喝茶不仅会导致消化不良,还有可能增加患结石的风险。胃液和肠液是人体消化食物必不可少的物质,茶叶中含有鞣酸和茶碱,当鞣酸进入胃肠道后,会抑制胃液和肠液的分泌,从而导致消化不良。此外,鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用,形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。■ 据《南京日报》



防疫期间,为了尽量减少外出和聚集,居家做饭成为一种常态。如何科学安全储存食物?

对此,市场监管部门近日发布消费提示称,适量科学储备食物很重要,生鲜食物和保质期较短的食材不易储存,尤其注意不要一次性采购过多。另外,不同类别的食物,应采取不同的储藏方式。其中,尽量不要囤积易腐烂的食材,如绿叶蔬菜等。柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏,在室内阴凉处存放即可;豆制品很容易滋生细菌,储藏不当容易变质。■ 据人民网

疫情防控期间如何储存食物? 这两种水果不宜放冰箱

馒头等超过2天应冷冻保存

米面等储存,应用洁净、干燥容器装好,放在室内阴凉、通风、干燥处,避免高温、光照。

馒头、烧饼、面包等熟制主食可放冰箱冷藏保存,但若超过2天,则应分装密封后放于冰箱冷冻保存。

糕点一般可以在冰箱冷藏保存,但最好2天内吃完。

南方消费者喜欢吃的米线应袋装,储存在室内阴凉、通风干燥处。鲜湿米线最好密封常温或放水里浸泡保存,一般不超过12小时;置于冰箱冷藏时,储存时间2~3天为宜。

速冻食品应存放在冰箱冷冻室。食品包装破损或已拆封的,需放入食品袋,并先扎紧袋口再放入冷冻室,以免食品干燥或脂肪氧化。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏

尽量不要囤积易腐烂的食材,如绿叶蔬菜等。绿叶蔬菜可冷藏,最好在3天内吃完。豆角、茄子、青椒、萝卜等可在室内阴凉处存放。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏,在室内阴凉处存放即可。苹果和梨既可以放冰箱冷藏,也可以放在室内阴凉处,同时,应注意检查,及时挑出发霉腐烂的,避免污染扩大。

豆制品储藏不当容易变质

生肉和鱼虾,如当天吃,可放冰箱冷藏保存,如当天吃不完,建议分割后放入保鲜袋用冰箱冷冻保存。

鸡蛋保质期受温度影响较大,温度不超过15℃时,保质期为30天左右;放冰箱冷藏保存时,保质期可长达40~60天。

牛奶分为常温奶和低温奶,常温奶可室温存放,低温奶应贮存于冰箱冷藏室中。

豆制品很容易滋生细菌,储藏不当容易变质。豆腐、豆浆、纳豆等生鲜豆制品,应放冰箱冷藏室保存。如果豆制品发酸,豆腐、豆干等表面滑溜或没有弹性,说明已经变质,不能再食用。

膝盖弹响怎么办

膝盖有生理性的弹响往往是因为关节内有气体,在膝盖变换位置时,气泡破了而引起弹响。在关节活动时,如果润滑度不够,也会有弹响的表现,但时间不长,且不伴有疼痛,运动后没有关节肿痛等不适感,无需治疗。病理性弹响,早期可以采取减少运动、适当加压包扎,给予适当的冷敷、抬高患肢;还可以试试封闭治疗,但一年内不要超过3次,严重者可考虑手术治疗。■ 据《老年日报》

发呆可有效缓解压力

发呆是人正常的心理调节,是大脑对复杂的外界事物进行处理时产生的一种应激反应,是不经意间出现的一种自发的安静状态,有自我保护、缓解压力、调节情绪等作用。感觉压力太大时,不妨让自己放空一下。■ 据《健康咨询报》

Q 前沿

感染新冠 增加罹患 II 型糖尿病风险

德国科学家在最新一期《糖尿病学》杂志上撰文指出,他们对880万病人开展的回顾性研究发现,感染新冠病毒会增加患者罹患 II 型糖尿病的风险。此前研究表明,人类胰腺也可能成为新冠病毒攻击的目标。感染新冠病毒后,人体内的β细胞中胰岛素分泌颗粒减少,葡萄糖刺激的胰岛素分泌受损。此外,一些感染患者尽管没有糖尿病史,也会出现胰岛素不耐受,血糖水平升高等情况。而且,感染新冠病毒可能导致促炎症信号物质(细胞因子)的强烈释放,损害胰岛素的有效性。■ 据《科技日报》

T 提醒

当心倒春寒偷袭你的膝关节

初春虽气温上升,但冷空气仍是频繁,且风速较大,特别容易导致身体热量的散失。皮肤血管收缩,肌肉痉挛,关节僵硬,失去正常的灵活性。如果长时间暴露在寒冷中,肌肉和关节都可能受到损伤。

虽然现代科学并未找到寒冷导致关节受损的直接证据,但有不少研究指出,寒冷、低气压、潮湿会引起关节疼痛。俗谚说“春冻骨头秋冻肉”,稍不留神即遇冷风刺骨,所以还是要注意保暖。

有骨性关节炎和风湿性关节炎的患者对气温变化特别敏感。所以这两类人是不会轻举妄动的,一定“捂”得严严实实。■ 据《北京青年报》

I 救治

痛风发作赶快多药联用

急性痛风发作的特点是骤然发生、疼痛严重,通常发作于夜间,患者十分痛苦。火箭军特色医学中心内分泌风湿免疫科副主任医师胡晓强提示,急性痛风发作时,及时使用以下4类药物可以有效止疼。

1.非甾体类抗炎药,如吲哚美辛、塞来昔布。吲哚美辛可能会有神经系统的不良反应,帕金森病及精神病患者禁用;塞来昔布对凝血系统有潜在的不良反应,可能与心血管血栓事件、胃肠道出血等有关。为控制痛风症状,非甾体类抗炎药急性期的用量通常略大,最大可至常规剂量的2倍,一般持续用药3~5天后逐渐减量。疼痛消失时也不要马上停药,否则病情可能复发。

2.糖皮质激素。糖皮质激素不良反应较多,用药需遵医嘱。美国风湿病学会推荐痛风急性发作时,强的松起始剂量每天0.5毫克/公斤体重,持续服用至疼痛完全缓解,或逐渐减量。

3.秋水仙碱。秋水仙碱可以起到控制关节局部疼痛、肿胀及炎症反应的作用,通常建议1.2毫克起始,1小时后再服0.6毫克。需注意,与非甾体类抗炎药或糖皮质激素联用时,秋水仙碱要减量;肾和肝功能不全者禁用;与阿托伐他汀、克拉霉素、地尔硫卓、维拉帕米等药物联用时,需注意调整剂量。

4.抗白介素1β生物制剂,包括卡那单抗、利纳西普等。其耐受性好,不良反应

安徽双赢集团拍卖有限公司拍卖公告

受委托,我公司将于2022年4月6日10时在我司拍卖厅(合肥市高新区玉兰大道777号双赢大厦会议室)对以下标的公开拍卖(届时以拍品清单和特别说明为准):

一、拍卖标的:庐阳区固镇路与嘉山路交口“望城幼儿园”6年期限承租权,1-3层建筑面积约1849㎡,参考价:386021元/年。(保证金100万元)

二、咨询展示及报名事宜

展示时间:自公告之日起至2022年4月5日16时止。

有意竞买者持有效证件、保证金缴付凭证来我司报名。咨询电话:0551-63506019、63506020。

少,但价格较高。欧洲已批准卡那单抗用于治疗急性痛风,但目前美国食品和药物管理局并未批准。■ 据《生命时报》