

粽子花样多 多食并无益

又值中国传统节日端午节,人们开始精心制作各种各样的粽子。粽子馅有肉馅、水果馅、果酱馅、枣馅、栗子馅,味道鲜美,花样繁多。在此提醒大家,在享受美味的同时,可别忘了健康。

粽子大都是用糯米做成的,黏度高、不易消化,且缺乏纤维质,含过多的脂肪、盐、糖。一个普通的咸肉粽子,含米量约1碗左右,热量约为40-500卡路里。

因此,粽子不宜多食,吃粽子的同时,搭配蔬菜、水果可帮助肠、胃蠕动,避免因吃粽子引起肠、胃道消化不良。此外,睡前两小时最好别吃粽子,以免增加肠胃负担,造成消化不良。

粽子多半是用糯米制作的,在食用中务必控制数量,每次食用不宜超过60克。吃粽子时最好能同时配喝茶水或豆浆等,以帮

助吞咽和消化。对于爱美的女性来说,每天食用一个大肉粽或蛋黄粽等,可以有效保持皮肤的弹性,增加肌肤的光泽度。同时,下面这些人不宜多食粽子。

心血管病患者 粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,诱发心绞痛和心肌梗死。

老人和儿童 老人和儿童如过量进食,极易造成消化不良,产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

胃、肠道病患者 粽子煮熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化负担。

糖尿病患者 粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等,吃时通常还要加糖拌和,如果不加节制,就会损害胰岛功能,引起患者血糖和尿糖迅速上升,加重病情,甚至出现昏迷、中毒。

丁玉宝



母亲的粽子

小时候吃粽子,母亲总是先把黄米泡在瓷盆里大半天,等黄米泡得发黏,就拿着浸在水里的粽叶包开了。一只手先把粽叶卷成筒状,另一只手抓一小把黄米放进去,再捏几个红枣,然后再抓一小把黄米,这样一层一层地放着,直到填满,把粽叶翻过来,再拿一片粽叶缠住没有包住的地方,用马莲捆紧,粽子就算包好了。然后放进锅里煮,水要把粽子淹没,火也要温火,一般要煮个把钟头。粽子煮好后,再放进瓷盆里用凉水泡着。可是我忍不住嘴馋,总是等不及冷,便向母亲要一个吃。

有时候,粽叶没买到,只好蒸软米吃。可是,没有粽子吃,端午节在人们眼里就少了点什么,其实,把黄米放进粽叶里便是粽子,可没有那粽叶,软米吃起来就少了一股味道,没有粽子那么香。

端午节那天的清早,人们的耳朵都要别上艾草。五月的艾草正像十一、二岁的小姑娘,青嫩得很。抓在手里,浓郁的草药香十分好闻,挥之不去。家门、街门的两边也都要挂上艾草,用五色纸绞出来的彩条缠绕在艾草上,表示着端午节的意义,寄寓着人们祈福求得平安的心意。

鹿玉生

腐烂的水果君莫吃

俗语说:“宁吃鲜桃一口,不吃烂梨(果)一筐。”只是在生活中,常常会看到有些人,尤其是中老年人,遇到便宜的水果,经常爱多买。有的人为了节省,一旦水果腐烂,就用手或刀把腐烂部分挖掉,把剩下的没有腐烂的部分吃掉。其实,这是一种错误的做法。

据测定,在距离腐烂部分1厘米处的正常果肉中,仍可检出毒素。因为,尽管剩下的是未腐烂的部分,但是腐烂部分的微生物代谢所产生的各种有害物质,可通过水果汁液向未腐烂部分渗透、扩散,特别是真菌在水果上的繁殖加快,有相当一部分真菌在繁殖的过程中会产生有毒物质。

人吃了烂水果中的真菌毒素,可能会发生头晕、头痛、恶心、呕吐、腹胀等,严重的还会发生抽风、昏迷,危及生命。其中对人体健康威胁最大的有毒物质是展青霉菌的毒素。这种毒素对人体的危害很大,导致神经、呼吸、泌尿等系统的损害,使人神经麻痹、肺水肿、肾功能衰竭,还有较强的致癌作用。此外,水果腐烂后其所含的硝酸盐,还会变成有毒的亚硝酸盐。

为了健康,吃水果要选择表皮色泽光亮、肉质鲜嫩、有香味、新鲜的水果。如略有小斑或少量虫蛀,应用刀挖去腐烂虫蛀处及其周围超过1厘米处的好果部分;也可以将坏的部分去除掉,剩下的部分削皮去核,将果肉经过高压锅煮,按照口味放

糖,可以做成很鲜美的果酱。如霉变腐烂或虫蛀面积达到或超过水果的1/3,应果断弃之,以防后患。

第四军医大学唐都医院 闵保华



长沙危险废物处置中心工程变更环境影响说明公告

项目主体工程已经建设完毕,但是在实际建设过程中,瀚洋环保公司根据实际情况拟对原环评阶段确定的内容进行变更,具体变更内容如下:1) 焚烧炉的规模由原设计规模为30t/d调整至65t/d,年处理量由1万t/a调整至2.145万t/a;2) 烟气处理工艺增加湿法洗涤脱酸;3) 外排废水达到《污水综合排放标准》一级排放标准后由原来的通过一条专用管道排入湘江调整通过专管进入城市污水厂;4) 新增一座占地540m²的甲类废物暂存库。

项目目前基本上已经施工完毕,主要影响在运营期,运营期采取以下措施焚烧烟气增加湿法洗涤装置,对焚烧烟气中的对酸性气体有很好的去除效果;外排废水通过专用管道排入湘江调整通过专管进入城市污水厂,减少区域的污水外排口,利于主管部门的监管,改善区域的水质环境;暂存库防渗严格按照

《危险废物贮存污染控制标准》(GB18597-2001)及2013年修改单中要求进行防渗要求;飞灰、废活性炭按照要求送至危险废物填埋场处置等。

项目变更内容与国家产业政策及当地发展规划不违背。项目所在区域环境质量现状良好,由工程分析与环境影响预测结果可知,本项目在落实各项环保措施的前提下,项目建设与生产过程中产生的各项污染物均可做到稳定达标排放;部分污染物较变更前有所削减;项目对区域环境的影响在环境可承受范围内。

具体的报告简本见链接:

<http://www.voc.com.cn/article/201606/201606061435342147.html>

根据《环境影响评价公众参与暂行办法》(环发2006[28号])规定,向社会团体和公众对本项目在环境保护方面征求意见,如有意见请在公告后10个工作日内向建设单位和环评单位联系。

建设单位:湖南瀚洋环保科技有限公司

联系人:李总 电话:0731-89961780

环境影响报告书编制单位:湖南省环境保护科学研究院

联系人:李工 电话:0731-88996206

通讯地址:长沙市雨花区井圭路12号 邮编:410004

E-Mail: 454479662@qq.com

2015年6月7日

食疗佳品话粳米

粳米是粳稻的种仁,是大米的一种。祖国医学认为,粳米其味平和,具有健脾胃、补中气、养阴生津、除烦止渴、固汤止泻等作用,可用于脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体弱等病症,是滋补之物,其粥有“世间第一补”之美称。粳米能降低胆固醇,减少心脏病发作和中风的概率,但糖尿病患者不宜多食。

唐代医药学家孙思邈在《千金方·食治》中强调说,粳米能养胃气、长肌肉;《食鉴本草》认为,粳米有补脾胃、养五脏、壮气力的良好功效。粳米粥营养丰富,又容易消化,便于吸收,所以医药学家常以粳米粥作为配合药疗的调养珍品,经常食用粳米粥,是简便的食养之法。

杨吉生