

焦点

半熟溏心蛋更有营养?

据《扬子晚报》9月16日报道 一口咬下去,流出稠液状的蛋黄,半熟的溏心蛋以软嫩滑润的口感获得了不少人的青睐,成为“高规格”早餐的“标配”。但在最近的新浪微博上,“溏心蛋食用有风险”的说法却甚嚣尘上。“生鸡蛋中还有大量的病毒,虽然被加热过,但大部分细菌仍热按存在于未熟的流质中,这会导致使用者出现腹泻等一系列症状。”手贱点开博客的食客们有些不乐意了,溏心蛋吃了这么多年似乎也没出多大问题啊,这条传言的可信度到底有多高?



探究谜底之前,首先应该讨论一下溏心蛋的概念和制作方法。待锅煮后的蛋黄呈现固态状,且不会流动的鸡蛋都可以归位“半生”的范畴。抑或是油煎烧熟,外表金黄但内里却依然呈液体状的鸡蛋,也被不少吃货笼统的算在了“溏心蛋”的范围内。

随着煮鸡蛋时间的不同,蛋黄的粘稠度也会发生变化。于是,各路传授美味制作方式的高招层出不穷。如在一则介绍厨艺的网帖里是这样写的:要做出软嫩又味浓的鸡蛋餐,可不是一件简单的事情,入锅顺序十分有讲究:首先倒入蛋白,待稍稍凝固后再倒入蛋黄,约3分钟后,蛋白便会开始凝固。5分钟后,蛋黄的外围便会开始凝固。根据这种方式做出的葱香溏心蛋,在装盘时再配上香肠和西兰花,会是相当不错的西式点心。

鸡蛋的烹饪方式逐渐“高大上”,但华丽口感背后的健康隐患

也逐渐凸显。现在人们的生活场所都遭受着很大伤害,空气的PM2.5,水源的破坏,鸡也是要生存这样的环境之下的,而鸡蛋本身就是一种比较容易受到细菌侵蚀的食品,其中最常见致病菌是沙门氏菌。但是这些被污染的鸡蛋无色无味,用我们的肉眼根本无法分辨,如果被人类食用的话,通常在8到72小时之间,会出现腹泻、腹痛、发烧等症状,免疫力比较弱者有可能死亡。江苏省中西医结合医院营养科主任陈杰告诉记者,“鸡蛋看似有一层外壳‘保护’,但壳的表面还是会有能够‘呼吸’的换气孔,如果长时间存放,病毒透入内里的感染风险的确会增加。”

此外,在蒸煮鸡蛋的时间上也有讲究。“滚水三分钟煮完再捞上来过冷水,这样并不能完全杀灭大面积的细菌,我们并不提倡。”陈杰建议,还是食用全熟的制品,这样才最安全。日常生活中,可以把“蛋黄完全凝固”当成“放心”的标志。建议烹饪多以水煮、鸡蛋羹、蛋花汤、烘烤的蛋饼等方式较好。如果,年轻男女实在偏爱港式料理里的“五分熟鸡蛋”,也应尽量把握恰当火候,最少要煮6分钟左右。

吃鸡蛋不光是图享受,也应该注重身体的健康。陈杰提醒,很多家庭在下厨房时容易“走极端”,蒸煮时间过短的灭菌效果不佳,但若是耗时过长,也会给鸡蛋带来“内伤”。比如,吃下去的味道会变差,而且蛋里原本含有的不少维生素也会流失,营养价值会大打折扣。

发现

上班族一生抱怨 106 天

英国家具连锁店 DFS 在对 2000 名上班族进行调查后发现,45%的人比一年前更难放松心情。他们下班回家后,平均要花 14.5 分钟的时间向朋友和家人倾诉郁闷心情,相当于一生中要花 106 天发牢骚。

此外,女性和年轻人最难调整下班后的心情,超过五成的人很难在下班后彻底忘掉工作烦恼。研究还发现,美发师是最难放松的职业,接着是厨师和护士。

调查还显示,普通人回家后一般平均花 45 分钟改善心情,其中,躺在沙发上是最受欢迎的减压方式,其次是洗热水澡。

(摘自《甘肃日报》9.5)

前沿

新型验证码上网更安全

信息时代,不论网上购物还是使用电子银行,想必每个人对验证码都不陌生。这种经过变形处理的数字和字母经常出现在安全验证环节,以阻止恶意程序自动登录窃取个人信息。

德国一家网站受此启发开发出一种新型加密方式,可以将文字信息转化为验证码,供用户下载使用。比如,使用者可用这种串号在社交网站上向联络人发送信息,而不必担心完整内容被获称“网络爬虫”的黑客程序抓取。为进一步确保个人资料安全,这家网站每 10 分钟清空一次服务器存储数据,同时承诺不以“可读懂形式”储存用户信息。

(摘自《人民日报》9.17)

万花筒

露营睡袋能防龙卷风

各位老驴,拿出你们的睡袋看看,它能防水、防虫、还能防寒,这很厉害了吗?看看美国设计师推出的“图利装甲龙卷风防护盾”吧!这个工具使用与防弹背心相同的材料制成,即使遭到时速 320 公里的物体撞击也不会破碎。它的重量为 5.4 公斤,卷起来后可以放置在任何角落,打开后却能装下两个大人和一个小孩。

设计师史蒂文·安德森说,2011 年两场巨大的龙卷风袭击了他的家,风暴过后,就想找一个能保护亲人的东西,但是所有安全装置售价都在 4000 美元以上。于是,他设计出这个“防护盾”,定价 400 美元。

(摘自《中国日报》9.13)

提醒

香草被烫释放杀菌成分

香草常被用来美化环境,而一项最新研究显示,如果将唇形科香草在 50 摄氏度的水中浸泡数十秒,叶片就会大量释放对伞花烃和松油烯,其释放量分别达到通常情况下的 6 倍和 8 倍。这是由于植物受到热刺激后,激发出抵抗力,释放抗菌物质。

这种现象可用于多个方面,比如,将喷洒了开水的香草与生鲜食品放在一起,又比如在大棚种植中,通常需要频繁喷洒农药防止植物病害,但这样做不仅会增加成本也会导致病毒出现耐药性。但如果在作物旁种植香草,再加热就可以帮助灭菌,从而减少农民使用化学制剂的几率。

(摘自《金陵晚报》9.7)

图吧

苹果吃出西红柿味



看上去是小苹果,吃一口才发现怎么像西红柿?英国出产一种新品,外观与普通苹果无异,但吃起来却是甜湿的味道。这种果实并非转基因产物,而是土生土长的本地品种。13 年前,英国人偶然发现了一棵树上结出了这样的奇物,之后就开始培育。

直至今今年,它才真正量产上市,进入乐购等超市。虽说是发售,但也不过每家超市二三十箱。每 4 个一包,每包 2 英镑(3.3 美元),与其他品种的苹果价格相仿,实在够亲民。

据中新社 9.19

可食用水壶终结塑料瓶

水壶可以吃?你没听错。这种名叫 Ooho 的球形可食用水壶看上去像果冻或是隆胸填充物,由凝胶、可食用微滤膜制成,可生物降解。因此,即使你在喝完水后不把它吃下肚,丢弃后也不会破坏环境。

Ooho 是伦敦帝国理工学院研究生罗德里戈·加西亚·冈萨雷斯头脑风暴的产物,入选全球设计论坛评出的“改变世界的五个点子”。

有关专家称,可食用水壶将成为塑料瓶的终结者。

(摘自《天津日报》9.18)

如何切断艾滋病的传播途径

长沙市中心医院呼吸内科医生 陈娟

今年以来,到长沙市中心医院诊断的艾滋病有明显上升趋势,特别是许多艾滋病携带者是在其他病治疗中发现的,不禁让人心里恐慌。艾滋病不是结核病,也不是乙肝,目前基本上是无药可医。大部分病人是在皮肤科、结核科、呼吸科、血液科等科室被检查出来,有性工作者、司机、公司职员、厨师、学生、无业人员等。性传播及血液传播占首位,血液传播主要是静脉吸毒传播,艾滋病母亲怀孕感染胎儿。我们如何来切断传播途径呢?洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传播艾滋病的根本措施,养成良好的生活习惯,不要滥(性)交,避孕套使用普及化;拒绝毒品,尤其是静脉注射的毒品;艾滋病女性不要怀孕;特别加强全民传染病知识普及。

第三届科普征文



湖南省科技厅主办
 科教新报协办

投稿邮箱:191195726@qq.com

在一片减肥声中,脂肪受到人们的歧视。肥胖的人视它为眼中钉肉中刺,恨不得一下子将它撵走。体态匀称的人“谈脂肪色变”,将它拒之体外。

“脂肪的日子难过啊!”它的好朋友蛋白质十分替它担心,很想去安慰安慰它。

这天,蛋白质急匆匆地找到了脂肪,想不到它依然是无忧无虑,笑容满面。蛋白质十分惊诧,心想它大概还是不知道自己处境吧!

脂肪看出了它的心事,乐呵呵地说:“大家都不理我,你却主动来看我,真不愧为好朋友啊!”

不怕歧视的脂肪

凤阳县箭道坪小学 周华胜

“人家看不起你,希望你不要害怕。”蛋白质说。

“我不仅不怕,还信心百倍,十分高兴呢!”

“啊!你竟还如此乐观?”

“是呀!”脂肪遗憾而又自豪地说,“那些体内缺少我的人已变得眼睛塌陷,脸颊干瘪,骨瘦如柴。为什么这样呢?因为我被拒之门外了。自然而然,他们体内的维生素、矿物质等营养素开始减少,抵抗力跟着下降,激素分泌也紊乱了,身体又怎么会好呢?不见棺材不流泪,这些人吃了苦头,迟早会来找我的呢!”

“看来,你的用处还不小啊!”

脂肪滔滔不绝地说:“我是由一分子的甘油和三分子的脂肪酸结合而成。作为人体内贮存能量的仓库,主要功能是为人体提供热能;保护内脏,维持体温;协助脂溶性维生素的吸收;参与机体各方面的代谢活动。要知道,正是我这样的物质在远古海洋中化分出界限,使细胞有了存在的基础。依赖于脂类物质构成的细胞膜,才将细胞与它周围的环境分隔开,使生命得以从原始的浓汤中脱颖而出,获得了向更加复杂的形式演化的可能。我还令人头发有光泽,皮肤润滑细腻。同时保持体温和增加食品的香味,特别能促进儿童的食欲。因此毫不夸张地说,没有俺们的存在,就没有生命可言。”

“你有这么大的贡献,真值得我们敬佩!!”

脂肪谦逊地说:“我也不是十全十美的。我虽然用处很大,但摄入量过多,就会增加胃的负担,影响消化功能,还会使人肥胖,易患高血压、高血脂、糖尿病等疾病。”

“你能客观分析,不错啊!”

脂肪高兴地说:“对,应该正确估价自己,在任何情况下都不能失去信心。在这里,我希望人们特别是少年儿童千万不要随便‘减肥’,你们的体内必须有我适量的含量,做到身体不胖不瘦,才能促进减少疾病和健康成长。”