

# 如何选购和科学食用元宵

正月十五元宵节是中国农历春节后第一个重要节日,人们在当天有食用元宵(汤圆)的传统。包汤圆和“滚”元宵所用的原料、配料基本相同,只是制作工艺略有不同,口感亦有所区别。这些看起来洁白可爱,吃起来香甜美味的元宵(汤圆)在选购、食用上大有讲究。面对市场上琳琅满目的元宵产品,消费者该如何选购、又该如何科学食用呢?

## 标签信息要齐全

消费者应在超市等正规食品销售场所或渠道购买元宵,需仔细查看包装上食品标签内容是否齐全。按照国家相关标准要求,直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销商的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食

品生产许可证编号、产品标准代号等9大项目,及其他需要标示的内容。不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰,掩盖、补印或篡改标示的元宵。

## 配料顺序有讲究

按照有关国家食品安全标准要求,在制造或加工食品时使用、并存在于产品中的任何物质(包括食品添加剂),都需要在食品配料表中一一标示。加入量超过2%的配料,应按制造或加工食品时加入量从高到低依次排列。因此,消费者在选购元宵时,可以先查看配料表,了解产品的配料使用情况,再决定购买哪种产品。

配料中若含有可能导致过敏的食品及其制品,如含有麸质的谷物及其制

品、花生及其制品等,厂家一般会在配料表中使用易辨识的名称,或在配料表邻近位置加以提示;加工过程中可能带入上述食品或其制品,也宜在配料表临近位置加以提示。因此,易过敏人群在挑选或食用元宵时需注意仔细查阅配料表,以及配料表邻近位置是否有提示信息。

## 特殊人群需注意

消费者可根据自己的喜好,按照预包装上标示的名称,选购元宵和汤圆。一般来说,甜味元宵的主要配料包括糯米粉、变性淀粉、白砂糖等。由于糖和油的含量相对较高,建议消费者要适量食用,消化系统相对较弱的老年人和儿童更要注意食用量,糖尿病和心脑血管病等特殊疾病患者谨慎食用。

(摘自央广网)

## 提了个醒

## 盲目健身 谨防肌肉越练越少

常常听到身边爱健身的小伙伴抱怨,体重是减轻了,但身材却不好看了。原来这些人在减脂的同时,肌肉也跟着流失了。实际上,健身的时候若有一些细节被忽视,就会造成肌肉流失。

过分限制热量摄入。很多人在健身期间过分限制热量摄入,殊不知当身体获取不到足够能量时,肌肉会被慢慢分解来维持身体的基本活动。另外,饮食中蛋白质摄取不足,也会使肌肉在运动后得不到足够的营养补充,无法及时修复,进而加快损耗、流失。

运动量过大。有些人为了减脂拼命锻炼,以为运动越多瘦得越快、减脂效果越好,其实运动量过大同样会消耗肌肉。人体中有一种对肌肉生长非常重要的氨基酸——亮氨酸,它能够防止肌肉分解,但过量的运动只会消耗亮氨酸,造成肌肉流失。

(崔玉艳)

## 警惕“节后综合征”

截至今日,很多上班族的春节假期已经结束了。猛然间,面对快节奏的工作出现一点“小情绪”:精神萎靡、神经性厌食、情绪低落、恐惧上班……小心,你可能惹上了“节后综合征”。所谓“节后综合症”,是指人们在长假之后出现的各种生理或心理的表现。如在节后的两三天里感觉厌倦,提不起精神,上班工作效率低。

应对“节后综合征”,首先在饮食食量上就要有所节制,食量尽量控制在平常的三分之二或四分之三即可。然后选择一些纤维丰富的蔬菜和含维生素B的食物,可以用粗粮来代替精细面粉。

常言道“早睡早起身体好”,假日后要想快速恢复状态,更要注意保持良好的生活规律。睡前可用热水洗脚,按摩脚心足趾可以疏通经络、调整脏腑、促进血液循环、增强新陈代谢。不让大脑高度兴奋,可用听音乐等方式静心。

(谢培凤)

## 微科普

### 来自菠菜的电子邮件



早上,人们打开电脑查收了一封寄件人为“菠菜”的邮件,这听起来可能像是科幻电影中的情节。但麻省理工学院的研究团队成功开发出能够发邮件的菠菜。

在开发过程中,科学家们通过纳米技术将菠菜转化成能探测爆炸物的传感器,当菠菜根检测到地下水中硝基芳烃(一种广泛用于装填炸药的化合物)的存在时,菠菜叶子中的碳纳米管就会发出信号。随后,红外线摄像机将会读取信号,并向科学家发送电子邮件进行提醒。

(王超)

## 流言粉碎机

### 熏醋可以杀菌防感冒

**谣言:**近日,不少网上自媒体宣称,熏醋可以消毒杀菌,起到预防感冒的效果。

**真相:**实际上,醋酸有一定的杀菌效果,但食用醋的醋酸浓度都很低,熏醋就自然达不到消毒杀菌的效果,也不能预防感冒。熏醋一般刺激性气味儿都比较大,还可能刺激呼吸道,特别是本身就有呼吸

系统的疾病,比如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿等还可能会诱发疾病。人体在新陈代谢的过程中会产生很多化学物质,从呼吸道排出的就有140多种,一直关紧门窗,空气当中就会有大量的细菌、病毒、二氧化碳等,不通风就更容易感冒。

(张春莲)

### 眼镜时摘时戴能缓解近视

**谣言:**有自媒体文章称,近视患者需定时取下眼镜放松,有助于缓解近视。

**真相:**近视眼看不清远处物体的原因,是眼球前后径太长,平行光线通过屈光间质聚焦在视网膜之前。眼镜通过镜片的光学作用,使物体反射的光线进入眼球后,聚焦到视网膜上,达到改善视力的目

的。近视的人看物体,离眼越近,睫状肌的调节作用就越强,但长期如此容易引起视疲劳。这种状态不缓解,眼外直肌长期压迫眼球,导致眼球前后径继续加长,近视度数逐步加深。因此,佩戴合适的眼镜不仅能提高视力,还能减轻视疲劳,并不需要时摘时戴。

(王华)

## 养生保健

### 靠吃红枣 补血不靠谱

面色苍白、嘴唇无血色、容易头晕、乏力……很可能是贫血了。身边人可能又会劝你多吃点红枣红糖补补吧,听起来好像一切红色的东西都能补血,但这还真不一定管用。

大部分人贫血的主要原因是缺铁,铁的来源主要是日常食物,动物血、肝脏及红肉的铁含量及吸收率均较高;其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛏子、蛤蜊;最后还有些植物性的食物,如黑芝麻、菌类、桑葚干和红枣。但要注意,植物性的铁形式吸收率远低于动物性食物;另外,进食铁含量丰富食物时,搭配富含维生素C的食物,能促进铁的吸收。

很多人谈起补血,必定想到红枣,其实红枣的含铁量只有猪肝的1/10,吸收率也较低。在中医药典中,红枣有补中益气,养血安神的功效,我们建议日常可适量吃,但不能依靠红枣来纠正缺铁性贫血。

(何智映)

### 身体有问题 看唇就知道

人的口唇表现出不同的形态和颜色,能反映出脏腑疾病,中医称之为“唇诊”。正常人的嘴唇颜色红润有光泽,干湿适度有弹性,一旦身体有问题,嘴唇颜色就会改变。所以早上起床不妨照镜子,仔细观察一下自己的嘴唇,看看是否有以下几种情况。

**嘴唇为青黑(紫)色:**提示身体里有明显的气滞血瘀状况存在,多见于胸闷、嗳气、胸部偶有刺痛、寒症、痛症等,易罹患急性病,特别是血管性病变,如血管栓塞、中风等。

**嘴唇颜色为深红色或紫红色:**提示身体里因能量过剩而产生火,颜色越深代表体内火越大。平时症状表现为热气上冲、眩晕、烦躁或头疼、头晕、牙痛、便秘等。

此外,这个季节很多人容易嘴唇干裂。中医认为,嘴唇干裂生疮等问题可能是因为体内贫血或肺虚引起,建议补血,或用麦冬、贝母等中药材进补润肺。平时多喝水、保持饮食均衡。

(王少军)

### 关于邢军丧失 教师资格的公告

邢军,男,1978年3月出生,身份证号:430122197803095214,初级中学教师资格证证书号码:2002430233001383、高级中学教师资格证证书号码:20064300240005472,因故意犯罪于2020年8月27日,经长沙市岳麓区人民法院一审判决〔(2020)湘0104刑初380号〕。

根据《中华人民共和国教师法》第十四条:受到剥夺政治权利或者故意犯罪受到有期徒刑以上刑事处罚的,不能取得教师资格;已经取得教师资格的,丧失教师资格。

特此公告

长沙市岳麓区教育局  
2021年2月24日