

饮食科学

茶叶蛋和白煮蛋 哪个更有营养

白煮蛋更有营养,茶叶蛋与白煮蛋相比,味道更好。煮茶叶蛋时一般会放入冰糖、老抽、料酒、甘草、茶叶、盐、味精等调味品,因此与白煮蛋相比,味道更好,是鸡蛋的美味吃法之一,但味道鲜美并不一定代表营养价值高。

其实,茶叶会降低鸡蛋蛋白质的吸收和利用。茶中含有微量的单宁类物质(鞣酸),长时间煮制,鞣酸会与鸡蛋中的蛋白质,尤其是蛋清中的蛋白质结合,影响鸡蛋蛋白质的吸收和利用。

而且鸡蛋的营养主要与烹调时间以及加工温度有关。烹

调时间越短,温度保持在100℃以内,那么鸡蛋中的营养物质被氧化的程度就会比较轻。所以相对来说,嫩煮蛋营养保存会比较好。

总的来说,相较于茶叶蛋这种烹饪方式,带壳水煮蛋更为营养健康。水煮蛋的维生素损失少,蛋白质损失较小,因而孕妇、乳母、婴幼儿等人群适宜吃煮鸡蛋、蒸蛋或蛋花汤,营养成分流失少,又容易消化吸收。

如何吃鸡蛋更营养健康?

1.巧选烹饪方法。不同的烹饪方法下,蛋白质消化率会有差异。科学证明水煮蛋是人体食用最有利的方式,蛋白质



消化率高达99.7%。

煮蛋时,建议在水烧开后小火继续煮5~6分钟即可,时间过长会使蛋白质过分凝固,影响消化吸收。煎蛋时火不宜过大,时间不宜过长,否则可使蛋变硬变韧,既影响口感又影响消化吸收。

2.不宜生吃鲜蛋。做熟前,鸡蛋的蛋白质成胶状,不易被人体消化吸收。而且生蛋清中含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶,前者影响生物素的吸收,后者抑制胰蛋白酶的活力,妨碍蛋白质的消化。此外,加热还能杀死鸡蛋携带的细菌。

3.不要丢弃蛋黄。蛋黄是蛋类营养素的主要集中部位,因此我们吃鸡蛋时千万不要丢弃蛋黄。

4.适量食用鸡蛋。对一般人来说,每天吃1个鸡蛋并不会增加心血管疾病的发病风险,但每周吃的鸡蛋不宜超过7个。
曹展/文

毛衫缩水如何复原

毛织物的缩水现象一般被称为“缩绒”,而缩绒现象产生的关键原因在于羊毛本身的结构。

羊毛和羊绒的纤维结构中包含了鳞片层,这些鳞片的主要作用是保护羊毛或羊绒不受外界条件的影响而引起性质变化。也正是这一层鳞片层,在湿热及化学试剂作用下,经机械外力反复挤压时,使纤维集合体逐渐收缩紧密,并互相穿插纠缠,交编毡化。

对于收缩的羊毛制品,可以先用热水或蒸汽使羊毛变得膨润,减少鳞片间的纠缠,同时使得纤维及鳞片变得柔软,然后通过外力拉伸解除鳞片的纠缠,使其复原。在拉伸过程中,可配合使用熨斗来保持衣物的湿润和较高的温度,保持鳞片的柔软,可使拉伸复原效果达到更佳。
张德锁/文



居家备忘

筷子头朝上不一定卫生

有观点表示,用筷笼放筷子时,只要将筷子头朝上放置,就能保证卫生。其实,筷子头朝上不一定卫生,要根据自家情况灵活调整。

如果筷笼悬空且底部有洞帮助渗水,那么筷子头朝上或朝下影响不大。但如筷子头朝上放,筷笼又邻近水池或切菜板,清洗肉菜、切菜食材时很容易使碎渣溅到筷子上,尤其是生肉细菌较多,对健康危害更

大。其实,筷子是否卫生跟多种因素有关。如果洗得不干净、残留物多,加上存放位置不通风透气,潮湿湿度大,筷子就会在很短时间内滋生大量细菌。只要用热的流动水冲洗,绝大多数残留物和细菌都能被冲洗掉,再保证存放的环境相对干燥(筷笼应有一定高度,远离水池),筷子基本不会生长大量致病细菌。有条件的家庭,每天最好用消毒碗柜高温消毒一次。



当然,就算放置使用得当,筷子也要经常换,尤其出现以

下情况时:1.表面出现斑点。只有当微生物堆积到一定数量,才会导致木筷子出现这种变化,拿洗洁精洗、热水烫、钢丝球刷是没用的,换新是唯一办法。2.筷子出现变形、明显凹槽。这样的筷子比没变形的更容易滋生微生物,也不方便夹菜。理论上,几乎每天都使用的竹筷、木筷,建议3~6个月更换一次。
人民/文

吃自助烧烤别戴隐形眼镜

自助烧烤是如今流行的休闲饮食方式,但它对人体尤其是眼睛的伤害被很多人忽视。

烧烤产生的大量烟雾对眼睛刺激性较强,尤其是对角膜和结膜,可能出现眼睛红肿、流泪等症状,甚至引发炎症。另外,烧烤产生的热量容易引起眼部干燥。戴隐形眼镜吃烧烤对眼睛伤害更大。因其直接与眼角膜接触,若长时间处于烟雾及高温环境,一方面会造成眼球表面的水分加速蒸发,使镜片快速脱水,镜片脱水硬化后可能会刮伤眼角膜;另一方面,烧烤产生的烟灰可能会附着在隐

形眼镜上,增加眼疾风险。因此,自助烧烤时最好不要戴隐形眼镜。

有人认为,烧烤时的高温会熔化隐形眼镜。其实这种状况不太可能发生。当人体遭遇不能承受的高温时会立刻主动避开,因此受伤也是人体的皮肤、睫毛等部位先出现,不至于让隐形眼镜熔化。但当高温物体忽然袭来,身体没来得及作出反应,就会增加破坏隐形眼镜的概率。如果非要戴隐形眼镜,为了防范危险,烧烤时可再佩戴一副防护镜,并尽量远离火苗和热油。

刘超/文

三个小妙招清洁糊锅底

做饭时难免会遇到锅底烧糊的情况,烧糊的锅底不仅不美观,更严重的是可能会释放有害物质,影响健康。教大家一些小妙招,轻松解决锅底烧糊的困扰。



用橘子皮煮水清洗。将橘子皮放入锅中,加入适量水煮沸,转小火继续煮10分钟左右。关火后,静置冷却一段时间,等锅内的橘子皮和水冷却后,将

橘子皮水倒入碗中,用抹布蘸取橘子皮水擦拭锅底,可以有效去除烧焦的物质,让锅具恢复光泽。

用碱面或小苏打清洗。这类碱性物质具有去污能力和吸附性。在锅中加入碱面或小苏打,然后倒入少量白醋,白醋的量需要没过烧焦的位置。开火煮沸后静置10分钟左右,就可以有效软化烧焦的污渍,使污渍更容易被清除。
狄慧/文

用可乐和面粉清洁。可乐含有酸性成分,能有效软化锅底烧焦的物质。面粉具有吸附性,能够清除烧焦的残留物。在锅中倒入可乐,加入适量的面粉和清水,混合后淹没锅底的黑垢。用大火煮沸,一段时间后,让黑垢在酸性成分和面粉的吸附作用下软化。之后倒出锅里的水,用干净抹布擦拭锅底,就能去除剩余的黑垢。

富强民主文明和谐自由平等公正法治爱国敬业诚信友善

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网