

■ 饮食科学 ■

健康喝豆浆 这些误区要避开

豆浆是深受大众喜爱的传统饮品,营养丰富、口感香醇,作为早餐更是绝佳选择。想要安心喝豆浆,避开误区、掌握正确饮用方法,才能吃得健康又放心。

很多人不清楚,没彻底煮熟的豆浆存在中毒风险。生豆浆里含有胰蛋白酶抑制剂、皂素等抗营养因子,这类物质进入人体后,容易引发恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

煮豆浆的常见误区

豆浆加热至 80~90℃ 时,会冒出大量白色泡沫,也就是大家常遇到的假沸现象。不少人看到泡沫翻滚,就误以为豆浆已经煮好,实则此时豆浆并未完全熟透,有害物质也没有被分

解,贸然饮用极易引发身体不适。

自制豆浆正确的做法是:待豆浆真正沸腾后,转小火继续熬煮 5 分钟以上,确保完全煮熟再饮用。日常也可以选择正规品牌豆浆机,现在市场上的大品牌豆浆机都是经过科学研制的,会将豆浆充分煮熟才结束,既便捷又安全。

豆浆“含激素”不必担心

网上流传“豆浆含激素,孩子喝会性早熟”,其实这个说法完全没有科学依据。大豆及豆制品中含有的是植物雌激素,以大豆异黄酮为主,扁豆、谷物、豆芽等食材中也普遍存在这类物质。



植物雌激素和人体自身的雌激素并非同一物质,它的生理活性远低于人体雌激素,大豆异黄酮的作用强度更是仅为药物雌激素的千分之一。日常饮用豆浆的摄入量有限,完全不会影响孩子发育,大家无需过度担忧。

健康饮豆浆牢记这几点

彻底煮熟是底线。自制

豆浆务必避开假沸,充分熬煮后再食用,杜绝安全隐患。

日常饮用要适量。除大豆过敏人群外,男女老少均可正常喝豆浆。按照《中国居民膳食指南》建议,成年人每日摄入大豆类食物 15~25 克,大约对应 300 毫升豆浆。

特殊人群可酌情加量。患有高血压、高血脂、糖尿病、心血管疾病的人群,可在日常饮食中适当增加豆浆等豆制品的摄入。

豆浆有着“植物奶”的美称,优质蛋白含量不输牛奶,只要选对方法、理性饮用,就能充分吸收它的营养,为日常饮食添一份健康。

阮光锋/文

空气炸锅 少炸淀粉类食物

空气炸锅因方便快捷、少油低脂,成为不少家庭的常用厨电。但营养与食品安全专家提醒,空气炸锅并非“万物皆可炸”,想吃得更健康,要注意食材选择与使用方法。

空气炸锅烹饪是否健康,关键看食材。淀粉类食物在高温烘烤下,容易产生丙烯酰胺这类有害物质。因此,建议尽量少用空气炸锅烹制淀粉类食物,比如土豆、红薯、面包、馒头片、油条等,以降低丙烯酰胺摄入。

相对而言,空气炸锅更适合烹制脂肪含量较高或水分充足的食物,如各种肉类、鱼虾、新鲜蔬菜等,既能减少用油,又能较好地保留营养与口感。

使用空气炸锅时,食材投放量也要合理:食物既要覆盖住吸油纸,保证受热均匀,又不能摆放过满、过挤,避免食材顶住顶部发热管,出现顶部烤焦、底部不熟的情况,甚至损坏机器部件。

郑英/文



接到陌生电话 切记先别出声

随着 AI 语音技术不断升级,声纹这一和指纹、人脸一样独一无二的生物特征,已然成为电信诈骗分子的新目标,各类仿声诈骗层出不穷。

专业人士介绍,不法分子只需获取 5 至 10 秒的语音片段,就能完整提取个人声纹信息。而这些声音样本,大多来自日常通话里的随口应答、社交平台语音留言、短视频、语音彩信,或是接听陌生来电时不经意的对话。

依托盗取的声纹,骗子可以高度模仿,并向亲

友行骗。最常见的就是冒充亲友致电,编造手机丢失、突发状况急需用钱等理由。逼真的声音加上紧迫的说辞,很容易让人放下戒备、上当受骗。这类骗局规避了以往诈骗话术生硬、口音违和的漏洞,迷惑性极强。

面对暗藏风险的声纹诈骗,大家一定要做好防护,牢记以下几点:

陌生来电,切勿轻易应答闲聊。接到陌生号码,或是自称客服、亲友、公职人员的来电,不要主动出声回应,也不要长时间交

谈。察觉异常立刻挂断,不给对方采集声纹的机会。

谨慎发布、发送个人语音内容。不要向陌生账号发送语音消息、语音彩信,也尽量不在公共网络场景随意发送语音留言,防止个人声音信息被截取盗用。

涉及钱财,务必双重核实。凡是陌生号码、新账号发来借钱、转账、代付等请求,哪怕声音再像,也不能轻信。一定要通过原有常用联系方式,进行视频通话或当面确认,核实无误后再处理。

苗娜/文

手机充电 不建议充过满

专业人士表示,虽然合格的手机和充电器具备多重安全保护机制,整夜充电引发爆炸的概率极低,但长期让电池保持满电状态,会加速电池容量损耗,仍需注意科学充电方式。

多重安全保护机制 阻断过度充电风险

目前,绝大多数手机搭载锂电池,且合格充电器均配备防止过度充电的安全保护电路。当电池电量充满后,保护电路会自动启动,要么停止充电,要么切换至“涓流充电”模式(充电电流降至极小范围),避免电池因过度充电

受损。

同时,锂电池本身也具备自我保护功能:在过度充放电、短路等异常情况下,电池会自动切断内部电路;若电池内部压力过高,会触发排气减压装置释放压力;当温度过高时,热熔保护装置会终止电化学反应,进一步阻断安全隐患。

长期满电充电的核心影响:加速电池损耗

尽管整夜充电的安全风险较低,但专家提醒,电池长期处于满电状态,会加快容量损失速度,导致手机续航能力下降。此外,若充电器保护装置失效,

电池存在质量缺陷,或充电环境散热不佳(如手机被被褥包裹),极端情况下可能引发电池发热、起火,需警惕这类潜在风险。

科学充电建议

避免长期整夜充电,可在睡前将手机充至 90% 左右,或使用具备定时断电功能的充电器、插座;充电时保持环境通风,避免手机被衣物、被褥等覆盖,防止散热不良;优先使用原装充电器或正规品牌充电器,避免使用劣质充电设备;当手机出现充电异常发热、电池鼓包等情况时,应立即停止使用并联系官方售后检测。王科/文

挑选荔枝小技巧

夏日时节正是吃荔枝的好时候,荔枝果肉饱满多汁、清甜爽口,深受人们的喜爱。但市面上荔枝品质参差不齐,很多人不会挑。掌握下面六步,助您轻松挑出皮薄肉甜、新鲜多汁的好荔枝。

观察颜色 新鲜的荔枝并不是完全鲜艳的红色,而是有些暗红色,部分荔枝的表皮还会带有些许绿色,这样的荔枝是比较新鲜的。

检查外表 首先要检查荔枝的头部,也就是带柄的部位,因为许多荔枝同生在一根柄上,要检查柄部有无小洞或蛀虫,一旦其中一个有蛀虫,那么其余几个很可能也有蛀虫。其次,要检查荔枝外壳的龟裂片是否平坦、缝合线是否明显,如果都是,则说明是新鲜荔枝;如果外壳干硬,则说明有极大可能是经过储藏的荔枝。最后,还要检查荔枝的外表有无发霉发黑的痕迹,如果有,就尽量不要购买。

检查手感 用手触摸外壳,轻轻捏一下,一般而言,新鲜荔枝的手感应该是紧实且富有弹性的。如果是稍微有些软但富有弹性,则是相对成熟的荔枝;如果又软又没有弹性,则说明该荔枝已经熟透或是已经坏掉了。

闻气味 将荔枝凑到鼻尖闻一闻,新鲜的荔枝有一股清香的气味。如果出现酒味或是酸味等异常的气味,则说明已经不是新鲜的荔枝了。

检查大小 一般而言,个头越大、外形越匀称的荔枝越新鲜。

检查果肉 剥开荔枝外壳后,如果果肉是晶莹剔透的,一般就比较新鲜,如果带有红色或褐色,就有可能已经变味了。试吃一下,新鲜荔枝吃到嘴里会感觉果肉富有弹性,果汁清香诱人,酸甜可口。

子璐/文

