

●生活视点

米糠、麦麸重回餐桌,你吃不吃?

专家:饮食健康的一种选择,但不能当饭吃

无害化米糠 将被列入“食药两用名单”

前述网传文章称,米糠、麦麸中含有大量的膳食纤维和营养物质,不仅比精米、白面营养更丰富,同时还能避免很多因饮食过于精细而引发的“富贵病”。此外,米糠还有很大的药用价值。

据了解,此事起源于1月19日国家卫健委对于人大代表提出的《关于促进米糠回归人类食用提升国民营养的建议》的一则答复,该答复表示:目前,米糠主要用于生产饲料,作为粮食原料主要用于生产米糠油。近年来,国家卫健委积极推动食物营养健康产业,发展米糠产业,挖掘米糠营养价值,有利于促进粮食减损增效和国民营养健康。

针对“支持米糠安全食用产业发展”等建议,国家卫健委在答复中回应:支持米糠安全食用产业发展,引导相关企业综合利用碎米、米糠、稻壳、麦麸等副产物,开发米粉、米线、米糠油等食品或食品配料;建立米糠无害化评价体系,完善相关食用安全标准;将无害化米糠(即食

春节假期刚过,当不少人还沉浸在大鱼大肉的氛围中时,一则《卫健委传来好消息,米糠、麦麸有望重回百姓餐桌》的文章引起网友议论,该文称,米糠中有大量的膳食纤维和营养物质,比精米、白面营养更丰富,并且还引用了国家卫健委针对人大代表提出的《关于促进米糠回归人类食用提升国民营养的建议》的相关答复。

米糠对于当代人来说可能比较陌生,这种东西能吃吗?营养吗?对于米糠回归食用的建议,专家表示,目前,“吃糠咽菜”再也不是生活所迫,而不失为饮食健康的一种选择。

米糠或食用米糠)列入“食药两用名单”和《药典》……

“吃糠咽菜”不可能 单独作为主食供人食用

米糠就是稻子或谷子上脱下来的皮,富含粗蛋白质、粗脂肪、维生素E等营养物质,但按照当前的食品安全法规,米糠不属于普通食品原料,是不可以添加到食品中给人吃的。

不仅如此,米糠也不可能单独作为主食供人食用,因为它难以下咽、难以消化。

“米糠要成为食品原料,只能走深加工和少量添加的路线,在一定程度上补充当代人因为吃大量精米白面而缺失的营养”。

日常吃的精米、白面,都属于精制碳水,主体成分是淀粉,仅含有少量蛋白质。专家表示,国内外的研究结果和资料表明,米糠中富含各种营养素和生理活性物质,如蛋白质、脂肪酸、维生素、膳食纤维等,这些营养成分恰恰是人体所必需的,正是当代人饮食结构中相对缺乏的,这就是吃粗粮的意义所在。老百姓常说“吃米带点糠,老小都安康”,就体现了米糠的药用价值。



《黄帝内经·素问》中有“五谷为养”的论述,五谷指的就是带有糠的谷物。

针对部分网友对米糠上桌持怀疑态度,专家认为,随着人们生活水平的不断提高,“吃糠咽菜”再也不是生活所迫,而是饮食健康的一种选择。很多人印象中,米糠就是用来喂牲畜的饲料,而用现代碾制技术生产出来的食用级米糠,富含各种营养素和生理活性物质,约占米糠总重量的80%、营养的90%以上,具有促进血液循环、预防心血管疾病、帮助降低血脂等功效。

据中经网

●家装总动员



家里采光不好? 这些装修技巧 立马能让房子变通透

采光问题是整个装修中最令人头痛的问题,住在采光差的房子里,会让人感觉压抑,住久了还会影响心理、身体健康,那么买了采光差的房子后如何弥补呢?

●浅色作为室内的主色调
白色能反射所有光线,让家里看上去宽敞、明亮,所以采光不好的房间最好选用白色作为主色调。将包括横梁在内的天花板涂成白色,可以模糊房屋界限,从视觉上扩大空间。

很多人在选地板的时候偏向有质感的实木地板,其实,采光不佳的房间更适合用桦木色地板,防止深色地面对光线的吸收。

●充分利用自然光
相较于人造光源,自然光更为舒适也更明亮,因此要最大限度保留自然光。比如书房与走廊、厨房与餐厅之间,甚至卧室与走廊用玻璃+窗帘来改善采光。

有些窗户面积有限,这时就应该移开窗边的家具,尽量让光线不受阻碍地射进房间。
阳台几乎是所有户型中最主要的采光面,如果阳台客厅之间多了一道推门又要损失光线。若房子采光差的,不妨把阳台客厅打通成一体化的。

●减少杂物堆叠
采光条件差的情况下,东西堆太满,只会让房间更显昏暗。清理空间,避免杂

物、花草占据光线,迎接更多阳光。

●巧用反射光线
反光是从光线反射来改善采光,通过室内装修的材料材质让光线得到反射,进而改善室内环境氛围的光亮。

●选择合适的家具
避免选用复杂大件的家具,尽量选购简单、矮小的家具,避免大件家具遮挡光线;还可选择有通透感的家具,具体有以下三种表现形式:玻璃材质、抛光饰面、有光泽感的金属材质。简约的玻璃材质家具可以透过更多的光线,小角落也能摆脱昏暗;



浅色作为室内的主色调。

大块的抛光瓷砖也能够反射光线,让房间显得更亮。

●合理规划人工光源
补光则是通过电灯照明系统来让室内环境更加明亮,是个比较无奈的改善室内昏暗问题的办法。光源可以营造层次感,在主灯外增添一些辅光也能接近于自然光的效果。壁灯和筒灯的灯光都很柔和,可以缓解阴天或傍晚采光不足的问题。如果不喜欢筒灯,可选择旋转的吊灯,满足不同角度的灯光需求。



充分利用自然光。



简约的玻璃材质家具可以透过更多光线

●生活妙招

牛奶加入咖啡 抗炎效果加倍

丹麦科学家在最新一期《农业与食品化学杂志》上刊发论文指出,咖啡豆富含多酚,而牛奶富含蛋白质、蛋白质和抗氧化剂(咖啡加牛奶)携手能使免疫细胞的抗炎效果加倍。

当细菌、病毒等进入人体时,免疫系统会调动白细胞和化学物质进行保护,这种反应通常被称为发炎。天然抗氧化剂多酚存在于各种果蔬、茶、咖啡、红酒等中,有助于减少体内导致炎症发生的氧化应激,从而保护人体健康。

在最新研究中,哥本哈根大学科学家在细胞实验中,研究了多酚与蛋白质的组成部分氨基酸结合时的行为。研究发现,当多酚与氨基酸反应时,对免疫细胞炎症的抑制作用会增强。

为研究多酚类物质与蛋白质结合的抗炎作用,研究团队让免疫细胞发炎,随后让其中一些细胞接受不同剂量的与氨基酸反应的多酚,另一些细胞只接受相同剂量的多酚。结果发现,用多酚类物质和氨基酸组合处理的免疫细胞,在对抗炎症方面的效果是只添加多酚类的细胞的两倍。

研究团队指出,由于人类无法直接吸收太多多酚,因此科学家正在研究如何将多酚封装在蛋白质结构中,以提高其被人体吸收的效率。

据科技日报



图片来自网络

后脚跟疼怎么办? 三个动作轻松缓解

经常穿高跟鞋、总是负重走路,或者上了年纪的人,走路多了很容易后脚跟疼。专家表示,这三个动作按摩3~5分钟能轻松缓解足跟痛。

一“揉”,腿置于椅子上,由上至下从小腿按揉至足跟部;
二“刮”,手握拳,从后往前反复刮足跟部;
三“捶”,手握拳,适度捶打足跟疼痛最剧烈的位置。

据中国网

正确清洗羽绒服 安全干净又保暖

进入冬季,羽绒服成为人们的常备保暖衣物。但浅色羽绒服往往不耐脏,尤其是领口、袖口、衣角易出现污垢。我们应该如何清洗羽绒服?能不能用洗衣机清洗呢?

专家表示,机洗羽绒服要注意正确方法。羽绒服外层一般有防水涂层、透气性差。当洗衣机内筒高速旋转时,吸饱了水的羽绒不断膨胀,羽绒服内会产生空气,而防水涂层不利于空气排出,羽绒服慢慢地被不断撑大,从而将洗衣机内缸撑满,甚至引起“爆炸”。

那么,应如何正确清洁保养羽绒服呢?
专家介绍,如果选择洗衣机清洗羽绒服,应选择“羽绒”模式,若洗衣机没有这种模式,可选择“轻柔”模式。洗涤羽绒服最好选择专用清洗剂,对于不太脏或者只有局部污渍的羽绒服,可以选用羽绒专用免水洗喷雾或泡沫清洗剂清洗,只需一喷一擦,就能迅速去除羽绒服上的污渍且不留痕。若污渍较顽固,也可选用羽绒服专用清洗剂进行手洗,对羽绒无损害,去渍同时还具有蓬松、除臭、去味等功能。

专家建议,为保证羽绒服的保暖性和羽绒的蓬松度,羽绒服没有必要经常洗,一般哪里脏了洗哪里,一个冬季洗一两次即可。

据人民日报

义乌传媒第7届皮草服装直销节

万件皮草全场半价 买一件送一件

貂皮大衣 皮衣 派克服 卡貂绒 双面呢 羽绒服等
统统清仓 统统处理 狂折劲减 清货甩卖

高品质 低价格 七年信誉 质量有保证 请放心购买

清货

地址:江东路33号义乌市融媒体中心北展厅(博览中心对面) 电话:81558155

广告