

为何中国人要用粮食做主食?

粮食是中国人的主食,对此,《黄帝内经》时就定了调:“五谷为养”排在《黄帝内经》“食物排行榜”的第一位,其后才是“五果为助,五畜为益,五菜为充”。

这个理论也同时落在了我们的生活中:中国人吃饭的餐具是筷子,因为筷子更便于夹起谷粒和菜蔬,适合切肉的刀、叉,之所以没有走上国人餐桌,因为中国人不适于肉食,无论胃肠还是大脑,特别是后者,在最近“中科院”公布的一项最新研究中,再次得到证实。

这一研究表明:东亚人群在自然演化中,基因突变更偏向于使脑部变得更大,而在欧洲或者

非洲人群中,并未发现这一现象。这一研究再次证实了30多年前,美国科学家进行的一场,针对脑部容量的研究:通过那次对全球2万具现代人头骨展开的调查发现:东亚人的颅腔容积,平均为1415立方厘米,而欧洲人为1362,非洲人为1268。

与此相关的另一个研究是在去年,一个核磁共振成像研究中,科学家发现:东亚人的颅顶更高,这让他们的头部能够容纳体积更大的大脑……凡此种种,都证实了人种间脑容量的差异。

中国人就是东亚人种,这一研究能否证明中国人比其他人

群更聪明,姑且不论,但它已经提示:古人将粮食定位为每天最主要的食物,重要性排位于肉、果之前,是为了满足大容量脑子的能量需求:因为和肉食这种高蛋白、高脂肪的食物相比,粮食能最直接、迅速地提供大脑必需能量。

人一旦生病,需要输液,葡萄糖是最先输进去的,因为葡萄糖能快速给身体供能,特别是大脑。葡萄糖是小分子物质,在血液循环中容易通过“脑血屏障”进入到脑组织,而且在氧气充足的条件下,也就是人可以正常呼吸的情况下,转化为能量时的代谢产物,只是水和二氧化碳,对

大脑来说,是一种非常安全的“清洁能源”,而葡萄糖,主要来自粮食和糖。

人类的另外两种营养物质是蛋白质和脂肪,它们来自鱼肉蛋奶和各种油脂,不仅分子大,不易透过“脑血屏障”,在吸收之后,还要先转化成葡萄糖,再给身体供能,这样多出的环节,就比葡萄糖产生的垃圾要多,而对于大脑这个最精密器官来说,保持洁净是至关重要的。

在物种进化中,葡萄糖逐渐变成了大脑能量的唯一来源,中国人“五谷为养”的饮食习惯,和中国人高于欧美人的脑容量,其实是互为因果的,很难说是因为

脑容量大而更需要五谷,还是因为多吃了五谷,而增大了脑容量,无论从哪个角度看,中国能成为智慧的民族,粮食功不可没。

所以,一个需要用脑的人,粮食是不可以缺少的,以早餐为例:一碗稀饭和一个鸡蛋,比一杯牛奶加一个鸡蛋,更利于大脑的能量供应,如果是后者,虽然构成精良,得以饱腹,但大脑却被饿了一个上午……而这些,也已经体现在《中国居民膳食指南》中,一人一天的粮食总量,(最好由谷薯类杂豆类组成),需要吃够250克至400克。

(中国网)

水果储存有诀窍

注意储藏温度

每种水果的适宜保存温度和保质期不尽相同,而一般冰箱的储藏温度在3~6℃,如果这个温度不是最适温度的话就会使他们的保质期变短。所以买回来的水果最好尽快吃完,一般以一周以内最好。

用袋子防止水分蒸发

冷藏前最好先用纸袋裹

住,防止水分蒸发,如果没有纸袋用塑料带也可以,但是需要在塑料带上扎些小孔有通气的作用,避免水果蒸发的水分成为微生物滋生的源泉。

热带水果不宜进冰箱

对于一些热带水果,比如香蕉、菠萝、木瓜、芒果等等,他们的最适保存温度比较高,所以就没有必要非得放在冰箱中。只要室温阴

凉储存就可以了。如果储存的温度过低,反而会导致果皮凹陷或者产生斑点或褐变,比如香蕉放在冰箱皮很快就会变黑。

有催熟作用的水果分开储存

某些水果在储存时会产生乙烯,有催熟的作用。比如苹果、梨、香蕉等,最好将他们跟别的水果分开储存,以免加速水果的成熟和老化,影响质量。

李果的保鲜贮藏技术

李果皮薄、肉软、汁多,贮运易受机械损伤,低温贮藏容易发生褐心病,因此,必须注意和掌握贮藏方法,才能达到李子保鲜的目的。

一、适时采收。适时、无伤采收,是延长李子贮藏寿命的关键措施。采收时应在李子中成熟前期采摘。采收过早,风味不佳。过于成熟的,果实已变软,不耐贮藏。通常情况下,一般保鲜食用品种在果实接近完熟期采收;加工用的果品在硬熟期采收为宜;脆李在硬熟期采收,水蜜李在完熟前3~4天采摘。

采收应在干燥的气候条件下进行,采摘时用手指捏住果梗从果枝上将果实摘下,不能持握果体,以免触落果实上的蜡质层,影响外观和贮藏效果。果实成熟不一致时,应分批采收。

二、预冷处理。远销或包装前应尽快预冷。在李子采收后的3小时内,最迟在24小时内必须冷却到4~5℃以下,才能有效地防止褐腐病和软

腐病的发生。预冷方法:用0.5~1℃冷水降温。

三、包装。将预冷的李子经挑选、分级后可用内衬包装纸或带塑料盘的木箱进行包装,每层摆放20~30个李子。也可用纸箱包装,每个李子用纸单果包装,整齐紧密地放入箱中,每层之间加1层隔板,包装容量为6~10公斤/每箱。

四、保鲜方法。

1.冷库贮藏。冷藏条件:温度为0~1℃,相对湿度为85%~90%,库内通风良好。李子进库前用甲醛进行空气消毒或采用仲丁胺薰蒸剂薰蒸,为避免果实出库后水汽在果面凝结而引起病原菌感染,应在贮藏后期逐步提高贮藏温度。

2.塑料袋包装低温气调贮藏。用0.025毫米厚的聚乙烯薄膜装果,每袋5公斤左右,装后扣紧袋口,在0~1℃条件下贮藏。在氧气浓度为1%~3%、二氧化碳浓度为5%的条件下可贮藏10周。

3.冰窖贮藏。用碎冰块平铺窖底,然后将预冷后的果筐(箱)放在冰上码垛,层与层之间填满碎冰,垛与垛之间也用碎冰填充,垛好后再用碎冰覆盖果垛,其上再覆盖塑料薄膜,然后在薄膜上堆厚70~100厘米的锯木等隔热材料。此法贮藏必须注意封闭窖门,窖温控制在0~1℃为好,进出窖时应迅速随手关门。8月中下旬贮藏的李子可至立冬时节,并可转移到普通窖中继续贮藏,直到春节供应市场。

4.气调贮藏。(1)控气贮藏。用厚0.025毫米的聚乙烯薄膜袋封闭贮藏李子,在气温为0~1℃、二氧化碳含量为7%~8%、氧气含量为1~3%的条件下,李子可贮藏70天;(2)小包装气调冷藏。将适时采收的李子去梗,剔除病虫、伤烂果后,装入聚乙烯薄膜小袋,每袋装1~1.5公斤,密封后置于-1℃的温度条件下,可保存2~3个月。

(水果网)

如何分辨发酵乳、调制乳、乳饮料

三种乳制品的区别

发酵乳以生牛(羊)乳为原料,经杀菌、添加菌种,发酵后制成的pH值降低的产品。发酵乳中允许添加复原乳,但必须在产品包装上标识。

调制乳是以不低于80%的生牛(羊)乳或复原乳为主要原料,添加其他原料或食品添加剂或营养强化剂,采用适当的杀菌或灭菌等工艺制成的液体产品。调制乳中允许添加复原乳,但必须在产品包装上标识。

乳饮料本质上不是牛奶,只是含有牛奶成分,其蛋白质含量远远低于牛奶,多数含有大量糖分,大家不能把它们等同于牛奶饮用。

了解产品标准

根据相关标准,发酵乳中的蛋白质含量不低于2.3%。而调制乳根据《食品安全国家标准调

制乳》(GB25191—2010)中要求:乳蛋白质含量≥2.3克/100克。而配制型乳饮料和发酵型乳饮料的蛋白质含量均大于或等于1.0%,乳酸菌饮料蛋白质含量大于或等于0.7%。

看懂产品标签

标签上标注的产品类型我国标准规定,生产商必须在食品标签的醒目位置,清晰地标出反映食品真实属性的专用名称。因此,无论该产品名称多么复杂,都必须标明到底是调制乳、发酵乳还是乳饮料。

看标签上产品的配料表。含乳量较低的乳饮料,“水”一般会排在第一位;调制乳的含乳量不能低于80%,因此其配料表上牛奶一般会排在第一位;发酵乳与调制乳含乳量标准相同,在配料表中牛奶应排在第一位。

科普:橄榄油成分可能有助预防脑癌

新华网讯 橄榄油长期以来被认为是一种更健康的食用油,而英国爱丁堡大学日前发布的一项研究甚至提出,存在于橄榄油中的油酸有助一种抑制脑癌的细胞分子产生,这或许能为这类癌症的预防带来新思路。

油酸是一种单不饱和脂肪酸,存在于动植物体内,它也是橄榄油的一种主要成分。爱丁堡大学的研究人员在实验室环境下深入分析了这种物质。

据他们已刊登在《分子生物

学杂志》的报告介绍,油酸能够让一种名为MS12的蛋白持续产生miR-7分子。这种分子在人的脑部非常活跃,并且能够抑制肿瘤的形成。

研究人员表示,这项发现展示了油酸对细胞中肿瘤抑制分子产生的助力作用。未来科学家可以深入研究橄榄油在脑部健康中的作用,或许还能开发出基于这种物质的脑癌治疗办法。但长期食用橄榄油是否确实有助预防脑癌,还需进一步研究。

