

为什么不能用微波炉加热鸡蛋?

■ 杨玉琴

微波是一种高频的电磁波,其本身并不产生热。在宇宙、自然界中到处都有微波存在,但由于自然界中的微波不集中,故不能加热食品。

微波炉是利用其内部的磁控管,将电能转变成微波,以2450 MHz的振荡频率穿透食物来进行加热的。当微波被食物吸收时,食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)会以每秒245亿次的频率快速振荡,使得分子间互相作用而产生热能。

因为微波炉的加热方式与明火加热方式不同,鸡蛋在微波炉中加热时,由于外壳和内膜的阻碍,会导致内部水蒸气无法释放到外界。水蒸气越积越多的情况下,鸡蛋内部会因压力过大发生爆炸。所以微波炉不能用来加热一些带有膜壳或外皮的食物,比如鸡蛋、板栗等。而如果想要加热带外皮或膜壳的食物,需要打破或剥掉外壳,才能放入微波炉中。

除了鸡蛋,微波炉也不能用来加热水。因为微波炉加热水的原理是基于水分子的振动,在加热过程中,水在容器内不会大量地流动。当微波炉中的水到达沸点后,也不会发生沸腾,这样的水被叫作超热水。咖啡等粉末状的物质会诱导超热水在短时间内沸腾,热水会立即涌出,轻则烫伤,重则发生爆炸。

除了这些,使用微波炉的注意事项还有很多。比如布类、报纸、再生纸类物品等易燃物品也不能放入微波炉中加热。使用微波炉时,不能让其空转,这是因为没有食物或水分在微波炉内吸收能量时,微波能量会不停地在炉内反射。

人冷的时候身上为什么会起鸡皮疙瘩?

■ 齐月园

当大脑感知到寒冷、紧张或恐怖时,紧张与兴奋时工作的交感神经产生作用,牵动体毛的立毛肌收缩,从而导致鸡皮疙瘩出现。

天气寒冷或突然遇到凉风时,我们的皮肤上会出现一些密密麻麻的小疙瘩,看起来像去了毛的鸡皮一样,因此人们叫它“鸡皮疙瘩”。那鸡皮疙瘩是怎么产生的呢?原来,人的皮肤汗毛下连着一小束被叫做立毛肌的组织,这种肌肉控制汗毛的运动。立毛肌位于体毛根部附近,它一收缩,平时横着的体毛就竖立起来,毛发根部周边隆起,形成像鸟类皮肤一样疙疙瘩瘩的形状。

当冷空气侵袭人体皮肤表面时,皮肤表面的温度感受神经立刻把消息传给大脑,大脑就像司令员一样发布命令,收缩皮肤上的汗毛孔。于是汗毛下的竖毛肌开始收缩,汗毛就一根根竖了起来。收缩的立毛肌看上去就像一个个小疙瘩,这样就可以有效阻止体内热量的散失,是人体抗寒的一种自卫性反应。这时你应该考虑添件衣物了。有时,人受到惊吓,皮肤也会出现“鸡皮疙瘩”,这是因为,自我防御神经连锁反应引起的。

这是每个人都有过的经验,当天气寒冷,身上的衣服不够暖和时,感到很冷,全身哆嗦起来。这是因为人的皮肤除了保护我们内部器官、排泄汗液外,还可以调节和保持体温。当皮肤受到冷刺激时,皮肤下面的感觉细胞会立即通知大脑,使人感觉冷,同时也使汗毛下的竖毛肌收缩,使汗毛竖立起来。这时皮肤表面变得很紧密,形成一层保护墙,阻止体内热量散失。竖毛肌收缩的时候,会拉动毛根,于是汗毛就直立起来。

炎热天气,一些无糖、低糖饮料能让众多管不住嘴又怕胖的人,在享受喝冰镇甜饮料过足嘴瘾的同时,心里又少了些“罪恶感”,因此在追求健康体型的人群中无糖饮料备受推崇。其实无糖饮料同样有甜味,只不过带来甜味的这个“糖”是甜度极高的一种零热量的人工甜味剂。那么这种甜味剂真的有这么“神奇”吗?无糖饮料真的如人们心目中所想的那么完美吗?

无糖饮料只是“看上去很美”

■ 陈曦

喝无糖饮料能减肥?

真相:欺骗大脑后果很严重

甜味剂分为天然甜味剂和人工甜味剂,像我们常见的各类糖醇、甜菊糖等都属于天然甜味剂,阿斯巴甜、纽甜、糖精、甜蜜素等都属于人工甜味剂。除了糖醇类的甜味剂,一般甜味剂甜度很高,通常是蔗糖的200至500倍,有的高达2000倍,用量很少就能够达到与糖一样的甜度,而且在肠道中被吸收的速度要比单双糖缓慢,所以引起人体代谢的变化不是特别大。因为甜味剂参与到人体代谢中产生的热量实在是太微乎其微了,所以也可以视为0热量。

正是因为0热量,让很多人觉得把含糖饮料

换成无糖饮料,有利于控制热量从而实现减肥目的。那么这种0糖、0脂、0热量的饮料真的是减肥“神器”,减脂减重的人可以敞开了喝吗?

其实所有甜味剂的原理都是在欺骗大脑,大脑接收到甜味信号后,却发现血糖没有上升,反而会加大对真糖的渴望,这样可能不利于减重。此外,把无糖饮料当水喝,还存在很多其他的问题,比如无糖碳酸饮料,长期喝容易引起人体矿物质的流失,对牙齿也会有损伤;对于儿童来说,喝多了饮料会影响食欲进而影响身体发育。无糖饮料可以偶尔喝,但是敞开了喝,并不提倡。

无糖饮料可以让皮肤更健康?

真相:皮肤衰老不能只让糖分背锅

“糖是加速衰老,损害皮肤的罪魁祸首”的论调受到不少人的追捧,不少人开始主动戒糖,并把其视为永葆青春的“救命稻草”。

这种论调的原理是:过量的摄入糖类,会加速身体的糖基化作用。当糖基化反应过量的时候,就会导致蛋白质纤维畸形和僵硬,从而导致衰老。其实糖基化反应是一种正常的生理现象,在体内时时刻刻发生着,它产生的糖蛋白对维持身体的正常运转有着重要作用。皮肤衰老是身体各项因素综合的结果,对于新陈代谢旺盛的中青年女性,糖化终产

物会被代谢掉,根本不需特意去抗糖。其实从营养学角度来说,不应该提倡戒糖和断糖,世界卫生组织和国家卫生健康委也一直强调的是减糖和限糖。糖是我们人体所需热量的主要来源,除非患有特殊疾病,必须禁忌以外,是否食用以及食用的量都要根据身体情况来决定。

并且无糖饮料中除了甜味剂,可能还含有其他添加剂,长期大量饮用,再加上肥胖、饮食长期不均衡等因素,可能反而会造成肠道菌群的失调,对皮肤产生不利影响。

无糖饮料可以预防糖尿病?

真相:糖尿病并非吃糖导致

有些人认为,无糖饮料完全不含糖,因此不会造成血糖升高。甚至有人觉得,可以用无糖饮料来预防糖尿病。甜味剂是否会造血糖升高,目前从临床医学上看并没有直接的证据。

对于“喝无糖饮料能预防糖尿病”这种说法是不科学的,因为并不是吃糖或者喝糖水导致

患上糖尿病。

如果单纯地喝无糖饮料,而对其他碳水化合物不加以节制,长期摄入的能量大于消耗的能量,患糖尿病等慢性疾病的风险依然很高。无糖并不会体现出减少糖尿病风险的优势,所以喝无糖饮料是不会有预防糖尿病的作用的。

无糖饮料中的人工甜味剂会致癌?

真相:纯属谣言

很多人一提到人工甜味剂,就觉得这种人工合成的物质会有致癌风险。实际上到目前为止,国内外的研究没有直接的证据表明人工甜味剂会导致癌症。

能够产生甜味的物质很多,但是要真正拿到食品的“上岗证”成为甜味剂,还要经过严格的检测。而且对于已经“上岗”的甜味剂,各种标准也都限定了严格的安全使用量。

根据我国现行的《食品添加剂使用标

准》(GB2760-2014)的规定,纽甜、甘草酸铵、甘草酸一钾及三钾、D-甘露糖醇、甜蜜素、阿斯巴甜、麦芽糖醇和麦芽糖醇液、三氯蔗糖等作为甜味剂,可以用于面包、糕点、饼干、饮料、调味品等食品。国际上也有严格的食品添加剂的使用标准。

在监管方面,食品生产商都被要求必须在产品的标签上注明使用了的甜味剂成分与含量,大家可以通过食品上的营养标签来合理选择。

遗失声明
● 冉淑琼 遗失保险执业证,证号:0200515000080020181000213,声明作废。
● 杨莉 遗失保险执业证,证号:0200515000080020171207379,声明作废。
● 向淑 遗失保险执业证,证号:0200515000080020181101766,声明作废。
● 柏平 遗失保险执业证,证号:02006501022480120170700247,声明作废。
● 梅大玉 遗失保险执业证,证号:0000205000000002019022652,声明作废。
● 袁飞 遗失保险执业证,证号:0200050010480020180704532,声明作废。
● 张利娟 遗失保险执业证,证号:0200050010480020180704537,声明作废。
● 郁浪 遗失保险执业证,证号:0200050010480020180703302,声明作废。
● 王建国 遗失保险执业证,证号:0200050011580020170300590,声明作废。
● 陈静 遗失保险执业证,证号:0200050011580020160800231,声明作废。
● 张娟 遗失保险执业证,证号:0200050011580020170600252,声明作废。
● 刘银梅 遗失保险执业证,证号:00010350024300002020002035,声明作废。
● 周洋 遗失货运资格证,证号:00000550011500002019006847,声明作废。
● 胡洲 遗失货运资格证,证号:0000550011500002019008254,声明作废。
● 谢吉平 遗失货运资格证,证号:512224197510082313,声明作废。
● 重庆艳租工程机械租赁有限公司 遗失公章一枚,公章编号:5002222035732,声明作废。