



# 蒸饭前 大米是否应该反复淘洗

■ 李雨乐

对于老百姓来说,米饭算是最常见的主食,以大米作为主食,最早可以追溯到宋朝。但究竟怎样才能煮出一锅完美的米饭,这里面有太多的学问。比如要不要反复淘米,就存在很多争议。

有人认为淘米时必须反复冲洗,淘到淘米水彻底变清为止,这样蒸出来的米才会晶莹剔透。但也有人觉得淘米要“适可而止”,淘1-2遍就可以了,不然会让米中的蛋白质流失掉。那么蒸米饭前到底要不要反复淘洗呢?

## 淘米流失的并不是蛋白质

淘米会让蛋白质流失的说法,本身就非常不科学。因为蛋白质是不溶于水的,而淘米真正可能会损失掉的营养成分是水溶性维生素,这些物

质会随着淘米水一起被冲掉。

那这样是否说明了大米不能反复淘洗呢?营养学家曾表示,如果非常在乎大米中微量的维生素,就不需要反复淘洗,1-2次即可,也不需要大力搓洗;但如果你认为洗完后会更干净,煮出来的米饭也会更好吃,那么反复淘米也不会造成什么问题。毕竟大米真正的营养,其实都在“胚芽”里,早就在制成大米的过程中去掉了。

## 淘洗大米的必要性

生活中大部分人吃米饭,其主要目的就是为摄入碳水化合物,给身体补充能量,少量的维生素就显得有些微不足道了。如果大家不是在正规商超购买大米,或者购买的是散装大米,那么还是有反复认真淘洗的必要,若因为卫生问题吃坏肚子,那就得不偿失了。

## 蒸米饭时浸泡是关键

另外,在蒸米饭这件事上,还有一个步骤经常被大家讨论到,那就是“浸泡”。这个过程确实会让米饭更好吃,但到底该如何浸泡,很多人都没有搞清楚,下面给大家分享一个简单的方法。

浸泡的关键,就是控制好时间和温度。在一般室温下,大约浸泡30分钟最为合适。如果天气比较冷,或者水温比较低的情况下,可以适当延长到1个小时左右。

最后要提醒一下,需要控制血糖的人群,比如糖尿病患者,浸泡的过程虽然能让米饭变得更软烂,从而大大提高口感,但也会让血糖快速上升,对病情控制不利。所以这类人吃米饭最好不要浸泡,而且建议用糙米来代替一部分白米饭。

## 鱼肝油并不是鱼油

■ 沈健

一提到补充维生素A和维生素D的好物,很多人就会想到鱼肝油。然而,鱼肝油和鱼油虽一字之差,两者却并不是同一种东西。它们在成分和用途上也大不相同。因此,家长在给孩子补充维生素A和维生素D时,要对二者进行区分。

鱼肝油是从鳕鱼等鱼类肝脏中提取出的油脂。如今市面上的鱼肝油品种繁多,成分也多种多样。鱼肝油中所含维生素A的量是维生素D的10倍。如果只需补充其中一种维生素而选择服用鱼肝油,可能会引起孩子对另一种维生素摄入量超量,从而增加身体负担甚至可能导致中毒。因此,并不推荐家长随意购买鱼肝油并长期大量给孩子服用。

鱼油是一种新资源食品,其取材来自深海鱼,作为从深海鱼的脂肪里提炼出的物质,它的本质还是“油”。鱼油含有欧米伽-3(Omega-3),它是一组畏惧高温的多元不饱和脂肪酸,这种多元不饱和脂肪酸在海产品(特别是深海鱼)中含量较高。



## 喝柠檬水 真的能美白吗

■ 付子悦

对于女性朋友来说,不仅对自己的身材格外关注,对于皮肤的白度也是十分看重的。

很多人认为,柠檬含有丰富的维生素C,长期喝柠檬水能够美白。

虽然维生素C作为一种还原剂在一定程度上能够预防黑色素堆积,但是,每60克柠檬中维生素C含量仅有14毫克,而一颗20克的冬枣,维生素C含量就有50毫克。然而《中国居民膳食指南》建议成年人要每天摄入100毫克维生素C,也就是两颗冬枣。平时喝柠檬水的时候,几片柠檬就能冲泡一整天,这样下来一天能喝2-3升左右的水,身体所需的用水量是满足了,但这其中的维生素含量可想而知,那么美白的作用也就可以忽略不计了。况且柠檬食用过多会造成腹泻、腹痛等不适反应。

总之,美白最好的方式便是防晒。皮肤变黑,是因为紫外线照射到皮肤上时皮肤细胞会产生额外的黑色素来吸收辐射,减少皮肤伤害。平时我们使用防晒霜、帽子、遮阳伞等防晒产品遮挡紫外线,皮肤产生的黑色素则会变少。

科学辟谣

# 热射病只发生在室外?

■ 北科

**流言:**  
热射病是阳光照射过多导致的,只发生在室外,只要待在室内就不用担心。

**真相:**  
热射病不是室外“专利”,夏季室外高温酷暑,室内闷热、缺乏通风,都可能导致热射病。

热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露于高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。根据发病原因和易感人群的不同,热射病可分为非劳力型热射病(又称经典型热射病)和劳力型热射病。前者常见于年幼者、孕妇和老年体衰者,后者常见于夏季剧烈运动者、高强度体力活动者。这些高强度

的体力劳动者,有相当一部分是工人,既包括建筑工人、环卫工人等户外劳动者,也包括装修工人、车间工人在内的室内劳动者。

尽管在室内也可能得热射病,但室外工作者比室内工作者的热射病病情恶化风险更高。根据相关研究显示:对比室内患者,室外患者的病情更易恶化。在经过治疗后,超过八成的室外热射病患者最终死亡或无法恢复神志。而从暴露时间来看,室外患者的平均暴露(高温、高湿环境)时间比室内患者还要少2.3个小时。

降低热射病死亡率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温(高湿)及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息

时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。

