

秋食芋头正当时

■ 李慧博

秋天吃芋头,年年有余头。芋头作为世界上最古老的作物之一,担当人类主食的历史甚至早于水稻。中国是芋头的起源地之一,古代的许多书籍留存了关于芋头的记载。在社会生产力落后的秦汉时期,芋头对百姓而言是重要的主食。汉代以后,随着其他农作物的出现和大规模种植,芋头便逐渐退出了主食行列,转向了蔬菜支线,如今,芋头成了任由食客发挥的极具创造力的食材。

芋头虽然其貌不扬,但营养价值却很高。那么芋头怎么挑选?哪些人不宜食用呢?

挑选芋头掌握4个技巧

看表皮:芋头表面覆盖有一层毛茸茸的毛皮。一般来说,毛皮多且带有潮湿的泥土,说明芋头较为新鲜;如果毛皮较少且干瘪,扒开来看甚至有破损、发霉、长斑等情况,那就不宜购买。

看沙眼:芋头根须处有很多凹下去带土的小坑,常被称为沙眼。通常沙眼越多的芋头口感越粉糯,沙眼少的芋头口感则比较硬。

看品质:用刀将芋头的根须部位切开,切口处会出现乳白色黏状液体。如果黏液十分浓稠,且呈现细腻的白色,还能够快速凝结成块,这样的芋头品质较好。

掂重量:个头差不多的芋头,用手掂一下,掂着轻的芋头说明里面水分少、淀粉含量高,口感偏软糯;掂起来重的说明含水量多、淀粉少,口感比较硬实。

芋头这样去皮可避免瘙痒感

生活中,我们处理完芋头的表皮后,手会莫名其妙发痒。这是因为生芋头的汁液中含有一种叫芋甙的物质,它与人的皮肤接触会引起瘙痒,



如果吃下去可能会舌头发麻,甚至中毒,所以芋头千万不能生吃。在处理芋头过程中可以试试下面这几招:

第一,去皮前双手可抹些食盐或白醋,这样可以预防削皮时产生瘙痒;去皮后,手产生瘙痒也不必着急,只需用生姜水擦洗,或者用醋泡手,酸碱结合缓解瘙痒。

第二,芋头洗净后先用刀在其表皮划一圈,然后放入可微波炉加热的容器中,往其中倒一点水,用保鲜膜盖好后放进微波炉加热,加热取出后顺着皮上的刀口一剥就行了。

三类人群不宜吃芋头

一般人群均可食用芋头,但以下人群需要特别注意:

过敏体质的人群

芋头中含有多种致敏成分,如草

酸碱和皂角苷等,可能会导致有荨麻疹、哮喘以及过敏性鼻炎的人产生过敏反应,因此这类人群不宜食用芋头。

胃肠疾病人群

有胃炎、十二指肠溃疡等疾病的人不宜多吃。芋头容易刺激胃酸分泌,诱发胃肠疾病发作。

血糖高的人群

糖尿病患者不宜多吃芋头,尽管芋头升糖指数不高(低于55),但淀粉含量高,如果摄入太多,同时没有相应减少主食摄入量,就会引起血糖波动较大。



这些消防器材你都了解吗

消防器材事关我们生命安全,大家最为熟知的应该就是灭火器了。但是除了灭火器,其实还有很多实用的消防器材,你认识它们吗?知道该如何使用吗?

手提式灭火器

手提式灭火器是适用于易燃、可燃液体、气体及带电设备初起火灾的灭火器,还可扑救固体类物质的初起火灾。使用时拔掉保险销,一只手握紧压把,另一只手抓好喷管,将灭火器竖直放置,对准火焰根部用力按下压把。

灭火毯

灭火毯是由玻璃纤维等材料经过特殊处理编织而成的织物,能起到隔离热源和火焰的作用,可用于扑灭油锅火或者披覆在身上逃生。

消防过滤式自救呼吸器

消防过滤式自救呼吸器是防止火场有毒气体侵入呼吸道的个人防护用品,由防护头罩、过滤装置和面罩组成,可用于火场浓烟环境下的逃生自救。

具有声光报警功能的强光手电

这种强光手电具有火灾应急照明和紧急呼救功能,可用于火场浓烟、黑暗环境下人员疏散照明和发出声光呼救信号。

烟感报警器

烟感报警器具有明显减少火灾伤亡的作用,它可以探测火灾时产生的烟雾,及时发出报警。有些烟感报警器还可实现无线远程报警。

逃生绳

逃生时,选取固定点后,将逃生绳一端固定在牢固的物体上,如窗户、桌腿等,然后把安全绳缠绕在使用者的臀部、腰间或腋下,调紧安全松紧扣,随后将逃生绳顺着窗口抛向楼下,而后戴上防护手套,双手握住逃生绳缓缓下降。(本报综合)

警惕非法“代理处置信用卡债务”陷阱

新华社北京电(记者 陈旭)中国银行保险监督管理委员会北京监管局近日发布风险提示,非法“代理处置信用卡债务”套路多,存在三大风险,严重损害消费者合法权益,扰

乱金融市场正常秩序,提醒广大消费者,认清非法代理真面目,保护个人财产和信用权益。

“全额免息”“停息挂账”“停止催收”,这些看似“诱人”的广告背后,隐藏着非法“代理处置信用卡债务”的诸多套路。北京银保监局介绍,近年来,一些非法组织或个人以“代理处置信用卡债务”的名义,冒充法律工作者骗取消费者信任,严重损害消费者合法权益,甚至扰乱金融市场正常秩序。

据介绍,非法“代理处置信用卡债务”主要存在四大套路。

套路一:假冒专业人士发布虚假广告。非法组织或个人冒充律师、银行员工或相关专业人士,在网络平台发布“全额免息”“征信修复、洗白”“专业反催收”等虚假或误导性信息,编造虚假成功案例,删除不利评价,以“维权不成功不收费”等虚假承诺,欺诈诱骗消费者。

套路二:诱导获取消费者个人金融信息。非法组织或个人谎称处置信用卡债务,诱骗消费者获取其个人

敏感金融信息,并向消费者收取高额的代理费、咨询费或手续费。

套路三:怂恿消费者恶意“逃废债”。非法组织或个人唆使消费者无视合同约定、违背诚信原则,伪造贫困、重病、残疾等证明材料,错误套用法律法规,使用固定投诉模板,恶意逃避债务,最终导致消费者跨越法律底线。

套路四:切断正常维权渠道。非法组织或个人诱导消费者采取过激行为不当维权,甚至以扣押身份证等手段胁迫消费者以维权为名反复升级投诉,阻碍消费者与银行之间的正常协商,从中攫取非法利益。

非法“代理处置信用卡债务”存在三大风险:个人信息泄露隐患多,个人信用受损影响大,个人资金损失风险高,不仅会加重个人债务,还会对个人征信产生不利影响,甚至面临伪冒办理、被动参与洗钱等违法犯罪的风险。消费者应认清非法代理真面目,全面清晰了解信用卡功能,避免“冲动消费”“过度消费”,避免造成个人钱财和信用“两空”。



警惕豆浆的“假沸现象”

■ 高春海

大豆含有抗营养因子,如胰蛋白酶抑制因子、脂肪氧化酶和植物红细胞凝集素。当生豆浆加热至80-90℃时,会产生大量白色泡沫,很多人误以为此时豆浆已经煮熟,但实际上此时的豆浆并未煮熟,这是一种“假沸现象”,如果喝了生豆浆或未煮开的豆浆后数分钟至1小时,可能引起中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等胃肠道症状。这些抗营养因子遇热不稳定,通过加热处理即可消除。

因此,生豆浆必须先用大火煮沸,再用文火煮5分钟左右,使这些有害物质被彻底破坏后才能饮用。

