

冬季如何在家吃火锅?

汤底少油少盐

火锅最遭人诟病的就是高油高盐。时下餐饮业最热门的几类火锅中,川渝系火锅红油滚滚,偏重咸香麻辣;云贵系火锅以酸爽鲜美为卖点,但为了迎合大众口味,汤底含盐量也不小;即便以清淡闻名的粤式火锅,也要蘸着沙茶酱吃,其中就隐藏着很多盐分。

事实上,相比煎、炸、烧、烤等烹饪方式,用水将食材煮熟的做法更有利于保留营养素。因此,火锅本身是一种健康吃法,只要选对锅底和蘸料,一顿营养健康的火锅就成功一半了。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,在外吃火锅很难控制汤底的油和盐,一顿下来很容易超标,但在家吃就可以轻松地规避掉这些问题。

左小霞建议,最好选用清汤锅底,做起来十分省事;在清水中加入葱段、姜片、红枣、枸杞、紫菜、虾皮等,喜欢鲜味的可以再加些菌菇。觉得清汤锅底口味太淡的人,也可以用番茄或番茄酱熬制锅底,但应注意不要额外加盐。左小霞提醒,这类汤底虽然本身很清淡,但煮了各种食材后,饱和脂肪酸、嘌呤等的含量大大增加,不适合饮用,患有痛风或尿酸血症的人更要避免。购买成品火锅底料,建议少放清油包或尽量将凝固的牛油剔除后再使用;煮食材前最好先撇掉上面的浮油和辣椒;吃火锅时要随时添汤,以免水分减少导致盐分浓缩。

蘸料方面,不论是以韭菜花、腐乳、麻酱为主的“北方组合”,还是蚝油、香油、蒜蓉混合而成的“川渝方阵”,脂肪和盐的含量都不容小视。左小霞建议用姜末、蒜蓉、香菜等调以香醋和少量酱油,爱吃辣的人可以适当加些小米辣,既能保证蘸料足够有味道,又能起到促进胃液分泌、抑菌抗病毒的作用。

人造肉丸要慎选

荤菜常常被当作火锅的“重头戏”,肥牛、肥羊、午餐肉或各类丸子总要点上几大盘才过瘾。然而,正是人们对它们过度偏爱,才导致火锅变得不够健康。

左小霞介绍,肥牛、肥羊等肉类饱和脂肪酸含量高,肥肉、脑花等胆固醇、嘌呤含量惊人,过多食用不仅容易长胖,还不利于心脑血管健康;午餐肉、香肠和鱼丸、牛肉丸等本身就含有大量肥肉或淀粉,加工过程中又添加了不少盐,营养价

寒冷的冬天在家吃上一顿热腾腾的火锅,是再幸福不过的事情了。在热腾腾的锅中,三五亲友围炉而坐,守着“咕嘟咕嘟”翻滚的一锅美食,“各取腹所需,各吃口所长”,温馨又幸福。但吃火锅也是很讲究的,如果不能掌握正确吃火锅的方法,可能对健康有一些影响。那么,怎样吃火锅比较健康?



值低,不建议多吃;市场上的毛肚、百叶、黄喉等内脏类荤菜,存在用碱和甲醛“美化”过的风险,可能伤害神经系统和消化系统。

建议荤菜最好选择瘦一点的牛羊肉,人均控制在2两以内,也可以用鱼虾贝蟹代替部分牛羊肉,保证优质蛋白质、矿物质摄入的同时又降低了能量。需要注意的是,由于羊肉成本较高,产量较低,市面上有些“羊肉卷”虽然看起来肥肉少,实际上是混入较便宜的鸭肉压制而成。购买时除了留心看配料表,还应注意色泽、纹理等性状:真羊肉的肉色鲜红,红白相间呈“大理石”纹状,解冻后肉质虽软但不散,下锅后缩水不太明显;压制的羊肉质地较粗糙,红白相间条纹不明显或条纹较粗,涮后收缩明显甚至碎掉。

左小霞还提醒,荤菜一定要煮熟煮透,不可贪图鲜嫩稍烫一下就捞出来。肉类、海鲜等可能带有寄生虫卵或致病菌,短短几秒钟很难被烫死,易引起胃肠道疾病。此外,夹生熟的餐具要与熟食区分开,以免生熟交叉污染。

素菜是肉类的三倍

很多人在家吃火锅是“有啥涮啥”,蔬菜种类寥寥无几,总量不足。左小霞建议,吃火锅要充分发挥水煮的优势,多涮一些素菜,素菜应是肉类的三倍,种类尽量丰富些,注意均衡搭配,可包含绿叶菜类、根茎类、菌菇类、海藻类、豆制品等。

菠菜、白菜、茼蒿等绿叶类蔬菜含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维,都是人体不可或缺的营养素,并且热量很低,多吃有益健康,但不建议在辣锅中煮;萝卜富含糖化酵素、芥子油和膳食纤维,有助促进肠胃蠕动,分解淀粉和脂肪,具有消食解腻的作用;莲藕含有鞣质、黏液蛋白和膳食纤维,能增进食欲、去油解腻,还可以与肉食温凉互补,非常适合涮火锅;笋类富含B族维生素,低脂、低糖、多纤维,

有助消化、防便秘,但胃肠疾病患者最好少吃;蘑菇有“植物肉”的美誉,除了蛋白质含量丰富外,它还包含大量维生素和矿物质、菌多糖,且能提高免疫力,而豆制品含丰富的钙和优质蛋白质,两者都是不喜欢肉食的人吃火锅时的“最佳选项”。

多数人吃火锅喜欢先下肉或海鲜,等汤底“鲜”了再煮菜。但这样很容易造成肉类摄入过多,不妨调换下顺序或同煮同吃,不仅能“柔和”地调动起肠胃工作,还能为素菜“留肚子”。

主食首选薯类杂粮

吃火锅的时候,主食要么被忽略,要么最后煮面条吃。左小霞表示,如果不吃淀粉类食物,营养就不够均衡;最后煮面条,则会把汤底中溶解的油脂、嘌呤、亚硝酸盐等一同吃进肚子,加重胃肠、肝肾负担。

建议火锅吃到一半时煮些杂粮面条或吃几口杂粮饭,既保证了碳水化合物摄入,又能保护肠胃。还可以选择土豆、芋头、山药、红薯等薯类食材,稍微烫一下爽脆可口,煮久一点则软糯入味。它们几乎不含脂肪,并且淀粉含量丰富,易产生饱腹感,有助控制食量,进而减少荤菜摄入;薯类中丰富的膳食纤维能够润肠通便,减少身体对脂肪和胆固醇的吸收;“高钾低钠”的特点,使土豆、红薯等比精米白面更有益于心血管健康。

饮料避免甜和凉

在热闹的火锅席上,少不了推杯换盏,一大口冰爽的啤酒或汽水下肚,油腻热辣似乎“一扫而空”。不过左小霞提醒,一冷一热交替会强烈刺激胃部,甚至导致胃痉挛;火锅中常涮的海鲜、动物内脏、菌菇等嘌呤含量都比较高,大量饮用啤酒会造成尿酸在血液中的沉积,易引发痛风,其中的酒精还会破坏胃表面的黏液保护层,加重胃肠不适;汽水含糖量往往较高,很容易让一顿火锅的热量“黄灯”转“红灯”。

解渴、解腻、解辣其实并不难,家中最简单的常温水就能搞定。如果觉得白开水乏味,可加些柠檬片或绿茶。有条件的可用乌梅、山楂干、甘草、陈皮等自制酸梅汤,酸甜可口,能促进消化液分泌,健脾开胃。此外,无糖或低糖牛奶、酸奶和豆浆等植物蛋白饮料有利于保护胃黏膜,也是火锅好搭档。若实在想喝冰的,最好小口慢饮,嘴里多含一会儿,尽量拉长与热食摄入的时间间隔。(徐文婷)

“隔空”盗刷来袭 警方提示如何辨“异象”

据新华社合肥电(记者陈诺)手机、银行卡与本人“窝”在家中,一觉醒来,卡内余额却被盗刷殆尽,目前像这样利用“嗅探”技术盗刷银行卡的案件在多地发生。记者日前从安徽省滁州市公安局了解到,这种新型网络犯罪升级到4G网络领域。警方提醒当手机信号从4G掉到2G,收到不明短信验证码时需防范盗刷风险。

警方介绍,这类盗刷案件常用“嗅探”设备截获基站信号范围内的手机短信息。同时,不法分子利用银行、网站和移动支付软件的技术漏洞,获取手机机主的姓名、身份证号、银行卡号等信息。这样便可实时截获被害人手机验证码短信息,用手机话费充值游戏点券后转卖,或是直接通过快捷支付盗刷被害人银行账户内钱款。

对此,警方提示,遭遇类似盗刷“攻击”时,手机信号忽然会从4G降为2G,有可能会收到不明短信验证码,这时需要马上关机或开启“飞行模式”,立即联系短信所属的移动通信运营商,查明短信验证码来源,并查看自己的银行账户、手机话费和支付应用是否存在盗刷情况。一旦发现资金被盗,应火速冻结银行卡,保留短信内容,即刻报警。

警方同时提醒,大家平时要做好手机账号、银行卡号、身份证号、支付平台账号等敏感私人信息的保护。不法分子常常选择夜间作案,临睡前关闭手机免密支付功能,有利于保证资金安全。

冬季雨雪天应谨防滑倒摔伤

新华社西宁12月17日电(记者耿辉)近日,全国各地陆续迎来降雪,大地银装素裹,景色美丽动人,但天冷路滑,稍有不慎就会滑倒摔伤,甚至可能造成骨折。专家提醒,冬季预防滑倒摔伤非常重要。

记者从青海省人民医院骨科了解到,自入冬以来该院共接诊滑倒摔伤患者320余例,其中骨折的有180余例,91%是老年人。其中髌骨骨折占67%,腕关节骨折占29%。

“摔伤时臀部及腕部着地会造成腕骨骨折,用手支撑则会造腕腕关节骨折。预感到自己要跌倒时,要保护好头部并顺着力的方向顺势倒地,以背部着地较为安全。”青海省人民医院骨科主任医师郑峰说。

如何预防摔伤?郑峰介绍,一是在服用药物后不要立刻外出。针对不同的人群,各类药物在服用后可能会产生头晕、困倦、血压波动等问题,此时出门易发生意外。二要注意鞋子的选择,不要穿皮鞋

和其他硬底的鞋,要穿防滑和抓地好的鞋子。三是遇到冰雪覆盖路面,步幅要小,这样更容易控制身体平衡防止摔倒。四要注意营养素的补充,老年人应加强复合维生素和钙质摄入,增强骨质和体质。最后可借助出行辅助设备,手杖往往对防止老年人摔倒起着关键作用。在检查手杖时,要测试手杖是否由于多年使用而存在断裂风险,同时,应给手杖底部加装防滑拐头,有条件的老人也可以直接选用防滑手杖。

摔倒了怎么办?首先要保持冷静,尤其是老年人,一旦情绪激动,极易引发各种问题特别是心脑血管方面的问题。其次是不不要着急起身。如果已经发生骨折,强行站起会造成更大的伤害。应立即拨打120,等待医护人员救治。摔伤后若当时没有异常感觉,但随后感到不适,应及时到医院进行检查,做到有问题早发现、早处理、早治疗。

面部清洁有学问

如今市面上的清洁用品琳琅满目,该如何选择?其实,无论它的名字是什么,清洁产品的原理都是一样的,主要成分都是由油相物、水相物、表面活性剂、保湿剂等几部分构成。其中添加的成分多少决定了产品的不同性能。一般来说,泡沫越多的产品,清洁的能力越强,比较适合油性皮肤的人使用;而添加了较多润肤成分的产品,泡沫就比较少,质地比较温和,适合干性皮肤的人使用。

对于洗面奶如何选择,要记住几点:好的洗面奶,洗完之后脸上的皮肤摸起来滑滑的,没有绷紧的感觉,如果每次洗完脸后,都觉得皮肤紧绷、涩涩的,那么你的清洁可能过度了;洁面产品并不是泡沫越多越好,很多洗面奶添加了高浓度的润肤成分,并没有很多泡沫,却能够洗得很干净,同时又可以作为皮肤的保护;对于干性皮肤和敏感性皮肤的人,并不是每次洗脸都要使用洗面奶,如果没有使用特殊的化妆品,很多保湿霜仅用清水就可以洗掉。

面部清洁的水温该如何进行调节?一般来讲,面部清洁以温水洗比较好。如果用热水洗脸,会加速面部油脂的脱落,长期用热水洗脸,再加上使用皂基、洗面奶等清洁用品容易引起皮脂膜的破坏,使皮肤干燥脱皮,抵抗力下降。热水本身是一种刺激因素,会使血管扩张充血,对于面部比较敏感的人来说,容易造成面部发红,时间长了会出现红血丝。在有特殊需要的



时候,比如面部出油较多、长粉刺,可以用热水洗脸或者蒸脸,有助于帮助毛孔打开,加速油脂排出。

究竟一天要洗几次脸?对于健康的皮肤,一天洗两次就可以了。皮脂腺位于皮肤较深的部位,对于油性皮肤的人,洗脸本身并不能改变皮脂腺的分泌。过度使用洁面产品洗脸,只会破坏皮脂膜和天然屏障,从而加重皮肤的干燥。所以,洗脸的次数以舒适清爽为目的。洗完之后,还需要及时使用保湿霜。

网红的洗脸神器真的有用吗?人们借助于机械摩擦的原理来清洁皮肤,祛除角质由来已久。这些工具包括海绵、丝瓜络、泡泡浴花、搓巾等,现在又有了新的洁面工具洗脸刷。不恰当地使用洗脸器,可能造成皮肤屏障损伤。(卢丙仑)

警方提醒:

年底谨防“贷款类”诈骗

新华社兰州12月15日电(记者胡伟杰)兰州警方近日接获电信诈骗显示,“贷款类”诈骗案件成为年底高发案件。警方提醒,贷款并不需要交保证金,做银行流水账、放款前不先收钱的贷款往往是骗局。

12月11日,兰州市民蒋某报警称,有人以贷款名义实施诈骗。警方了解到,蒋某在下载“海通金融”贷款平台后,按对方指示缴纳贷款保证金31200元。同日,兰州市民华某也报警称在“360借条”app上贷款,被对方以押金、资金解冻费为由诱骗,前后共转账18304元。

兰州警方接获报警显示,仅12月11日一天,兰州市反电信诈骗中心共接处电信诈骗22起,其中网上贷款类案件就达14起。

据了解,网上贷款类诈骗先通过拨打受害人电话或在QQ、微信上发送无抵押贷款的诱导性广告,诱骗受害人在虚假网贷平台注册个人信息申请贷款,然后以手续费、保证金等为由诱骗受害人转账。第一次转账后,不法分子往往以账户冻结需要解冻贷款等理由,让受害人继续转账。

警方提醒,办理贷款应选择正规金融机构,不要轻信陌生电话及网络贷款信息,不要随意在网上留下联系方式等个人资料,更不可轻易给对方转账。放款前先收费的“贷款”行为往往是骗局。

防霾口罩并非适合所有人群

进入冬季,雾霾常常伴着低温而来,给人们的呼吸道带来很大考验。近段时间,各大医院呼吸道疾病的患者明显增多。日前,国家卫生健康委发布《空气污染(霾)人群健康防护指南》(下称《指南》)。长沙市中心医院呼吸病诊疗中心副主任、副主任医师朱锦琪对《指南》进行解读。

雾霾天晨练引起急性哮喘发作

76岁的王大爷爷每天7时之前出门晨练。近日他晨练回家后感觉肺部不适,到了晚上出现咳嗽、胸闷、喘气等症状。经检查,医生诊断其为急性哮喘发作。初步判断与雾霾天过早出门晨练有关。

朱锦琪介绍,空气质量是开展室外体育锻炼必须考虑的重要因素。雾霾天气的罪魁祸首是细颗粒物,也就是人们常说的PM2.5。PM2.5能避开呼吸道的保护组织附着到气管和支气管上,甚至直达肺泡,引起气管炎、肺炎等。

加强重点人群的健康防护

“霾天气对所有人群的健康都有危害,老弱病幼人群要特别注意。”朱锦琪提醒市民。

一要对霾的健康危害有所防备。关注气象环境部门的空气质量预报,参考预报情况安排出行。



二是根据霾的严重程度分类应对。轻度霾天气时,适当减少户外活动;中度霾天气时,减少户外活动,避免户外锻炼,外出时可佩戴具有防霾功能的口罩;重度霾天气时要留在室内,避免户外活动,必须外出时须佩戴具有防霾功能的口罩,外出回来要及时清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤。

三要重视在室内活动时的健康防护。不要在室内吸烟,家中尽量减少油烟产生,避免增加室内PM2.5的浓度,重度霾天气要减少开门开窗。

同时,应注意科学饮食,多吃新鲜水果蔬菜,适当补充各种维生素,注意休息,增强机体免疫力。

对于一些重点人群,《指南》也给出了具体意见:在轻度霾天气时,儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者应减少外出及户外活动,避免霾污染高峰时段外出锻炼。

在中度霾天气时,上述人群应避免外出及户外活动;在重度霾天气时,上述人群应留在室内,必须外出时应佩戴有呼吸阀的防护口罩。

防霾口罩并非适合所有人群

在霾污染天气,如何使用口罩才科学合理?朱锦琪概括为“合理选择、正确佩戴、适时更换”的12字原则。

首先,要合理选择口罩。目前市场上销售的普通口罩及一次性无纺布口罩对于PM2.5等细颗粒物的防护是不够的,建议选择标有KN95/N95、FFP2及以上标准的口罩。

其次,要正确佩戴。应按照产品说明书推荐的方法佩戴口罩。不过,并不是所有人都适合佩戴防霾口罩。尽管N95防护口罩能有效阻挡PM2.5,但佩戴口罩的同时会增加呼吸阻力和闷热感。儿童、孕妇、患有哮喘或慢性阻塞性肺部疾病的患者,佩戴口罩后呼吸阻力增大,可能会因为缺氧导致呼吸困难,佩戴前最好向医师咨询。老年人及慢性病患者是否应向医生咨询,确认自己的身体状况是否适合佩戴。

最后,要适时更换口罩。当口罩使用一段时间后,其过滤效果会降低甚至被弄脏。可根据空气的污染程度,调整口罩的使用时间。(彭放)

通知

根据平顶山市安盛机械制造有限公司会议纪要《安盛会纪[2019]1号》:对平顶山市安盛机械制造有限公司长期不在岗人员进行清查,经过排查和公示后,确认以下4人长期不在岗并欠缴社保,违反了《中华人民共和国劳动法》及《中华平能化集团员工奖惩暂行规定》[中平(2019)227]中第十三条,请以下人员自登报之日起30日内到单位办理相关手续,逾期未办理的按公司及相关规定处理。

平顶山市安盛机械制造有限公司
2019年12月19日

- 名单如下:
- 1.闫修三 身份证号码:410402197201151036
 - 2.赵松涛 身份证号码:410402197001030539
 - 3.赵青 身份证号码:410403198910265520
 - 4.王昆 身份证号码:411425198705286356

拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2019年12月26日上午10时在我公司拍卖厅公开拍卖上海大众、北京现代、东风面包车、东风本田等旧机动车一批。有意竞买者,请携带规定的保证金及有效证件到我公司办理竞买手续(保证金以实际到账为准)。若竞买不成功,保证金全额无息退还。展示时间、自公告之日起地点:展示地点、标的物所在地 报名截止时间:2019年12月24日17时整 联系电话:0375-3699666 13513756109 公司地址:平顶山市光明路与湛北路交叉口西150米 工商监督电话:0375-2832661

河南博诚拍卖有限公司
2019年12月19日

拍卖公告

我公司接受平顶山市市政政府公物仓委托,定于2019年12月27日下午3时30分在平顶山市公共资源交易中心开标室举办拍卖会,依法定程序对位于建设路中段一层办公楼5间房屋及2间卫生间租赁权进行公开拍卖,保证金10万元。有意竞买者,请携带有效身份证明,自登报日起至2019年12月26日下午4时之前到我公司办理竞买手续参加竞买。竞买不成功或拍卖会延期或取消,保证金全额无息退还。参加竞买的竞买人请按规定时间内到我公司办理竞买手续,及按规定时间到场参加拍卖会,逾期不到场及未办理竞买手续的,视为其主动放弃竞买权利。报名截止时间:2019年12月26日下午4时止(以保证金到达指定账户为准,逾期到达的,不接受报名) 保证金户名:平顶山市公共资源交易中心(缴款时附言栏填写CCS19-12-27-08)(仅限银行转账,现金存入不予办理) 账号:6000 2231 9611 177 开户行名称:平顶山银行行政中心支行 标的展示时间:自公告之日起 标的展示地点:标的物所在地 联系电话:0375-2912939; 15738170001 公司网址:www.baociauction.com 公司地址:平顶山市中兴路工行大厦20楼 工商监督电话:0375-2832661 河南省宝财拍卖有限公司 2019年12月18日

减资公告

经股东会决议,叶县惠众电子科技有限公司(统一社会信用代码:91410422MA3X6Q1F54),拟向公司登记机关申请减少注册资金,由500万元人民币减少至20万元人民币,请债权人于见报之日起45日内到我公司办理债权登记手续。特此公告 叶县惠众电子科技有限公司 2019年12月19日

平顶山市2019年加油站发展规划公示

根据河南商厅厅有关文件精神,现将2019年加油站发展规划进行公示,公示期7天,如有异议,请与市商务局联系,电话2931811,此公示不作为建站依据。1.叶县盐都办事处刘庄村G234路东。2.叶县盐都办事处曹庄村G234路东。3.叶县盐都办事处曹庄村G234路东。4.叶县盐都办事处曹庄村G234路东。5.叶县常村镇柳树村S330路南。

平顶山市商务局
2019年12月19日