

今日天气



阴转多云
最高气温10℃
最低气温2℃
北风3~4级

短期天气预报

2月28日

3月1日



多云间晴

多云转阴有小雨

13℃ - -1℃

9℃ - 4℃

北风3~4级

北风3~4级

蒸米饭时加一物
有助控血糖、血脂

米饭这种最常见的主食,怎么吃更健康?专家建议,蒸米饭时加一物,能让米饭更有营养。

糙米 蒸米饭时多加一小把糙米,能够帮助消化,减少糖分转化,对控制血糖有益。

紫米、黑米 蒸白米饭时加入紫米,味香且糯,对于预防便秘、高血压和高血脂等有帮助。黑米含锰、锌、铜等无机盐以及叶绿素、花青素等营养成分,加入可健脾养胃。

燕麦 蒸饭时用燕麦代替一部分大米,饭更黏更软糯,对中老年人来说,不仅有助于肠道蠕动,也能更好控制血脂,保护血管健康。

红小豆 中医认为,红小豆能利湿利尿、消除水肿。蒸饭时加入可控制血糖,但对慢性肾病、尿毒症、高钾血症等患者不适用。

绿豆 绿豆的蛋白质含量高于谷类,而且其蛋白质对于清除体内重金属有效,可增强机体免疫力。

红薯 红薯中含有大量的胡萝卜素和膳食纤维,刺激肠道蠕动,帮助排便。如果长期有便秘困扰的人,可以试试蒸米饭时加红薯,有助于提高身体新陈代谢的效率。但对于胃溃疡、胃酸过多、血糖高的人,红薯不宜一次吃得过多。



春犹浅
柳初芽

春已至,柳先知。2月26日,潍坊植物园里的柳树已抽芽吐绿,纤细的枝条在微风中轻轻摆动,尽显柔情与生机。

本报记者 石风华
通讯员 李振龙

首饰金能“七天无理由退货”吗

据《经济日报》消息 春节期间,品牌金店客流不断,首饰金消费热度不减,购买首饰金后能“七天无理由退货”吗?

根据《中华人民共和国消费者权益保护法》第二十五条,消费者定作的,鲜活易腐的,在线下载或者消费者拆封的音像制品、计算机软件等数字化商品,交付的报纸、期刊以及其他根据商品性质并经消费者在购买时确认不宜退货的商品,不适用七天无理由退货。黄金虽未被明确列入其中,但由于贵金属的特殊性质,一般属于不宜退货的商品。不过,相较于投资金条、金币的金融属性,首饰金消费属性更强,“七天无理由退货”有一定的协商空间。

●适用于一些线上平台

消费者因标识不清、工艺瑕疵、重量不符等质量缺陷要求退货是法定权利,不受“七天”或“无理由”的限制,而首饰金的无理由退货主要适用于一些线上平台。在无质量瑕疵时,实体金店销售金饰一般“离柜概不退换”,即使买贵了,也只能以补差价的形式调换款式。

线上渠道规则由平台制定且存在差异,因而更依赖商家的自愿承诺。老庙、六福珠宝、潮宏基、周大生等多家品牌金店均表示,即使平台标注首饰金“不支持七天无理由退货”,但为了吸引顾客、提升体验,他们会选择提供延伸服务。

此外,各家具体规定存在差异,无理由退货的时间未必是“七天”,例如,潮宏基明确消费者应在订单签收后的48小时内退换。还有商家对退换理由、退货手续费等进行了详细规定。

●退货权利并不绝对

首饰金“七天无理由退货”的权利并不绝对,与商品类型、购买渠道、平台规则、商家条款密切相关。消费者在购买前需与商家充分交流,明确退换货规则细节,注意退货时间、手续费等关键条款,妥善保存订单记录、聊天记录等凭证。如商家支持无理由退货,消费者也需承担确保商品完好、凭证齐全、不影响二次销售等义务。

当前黄金价格波动较大,购买首饰金后仅以金价下跌主张“七天无理由退货”难度不小,消费者应理性决策,平衡情感喜好、佩戴价值与价格风险。购买首饰金需选择有正规资质的渠道,仔细验收商品包装、配件等,区分质量问题和无理由退货的差别,维护自身合法权益。

无糖汤圆不能敞开吃

据《中国消费者报》消息 市面上有很多宣称不含糖的无糖汤圆,说是糖尿病患者都可以放心敞开吃。那么,这种说法正确吗?

中国营养学会注册营养师、山西医科大学博士生导师程景民表示,所谓无糖汤圆只是没有含蔗糖,但还有其他碳水化合物,如淀粉,其本身也是一种糖类。汤圆中的糯米粉升高血糖速度比白糖还要快。所以哪怕没有加糖,吃太多汤圆也不利于控制血糖,糖尿病患者不要以为是无糖汤圆就掉以轻心。

同时,无糖也不意味着低热量。汤圆的馅料中油脂含量大都较高。市面上销售的绝大多数汤圆,每100克汤圆(约5颗)所含能量在300大卡左右。因此,吃汤圆时最好减少米饭等主食的量,同时注意多吃果蔬和豆类来均衡饮食和营养。

水果发霉后
切掉坏部分仍有健康隐患

本报综合消息 很多人喜欢“囤”水果,可时间长了水果很容易坏。发霉的水果切掉坏的部分可以吃吗?一起了解一下。

专家表示,人们看到的“霉”只是真菌身体的一小部分,它的绝大部分实际上早已深入到果实内部了,菌丝才是它的主要部分。菌丝在生长过程中会分泌一些对人体不利的化学成分。这种情况下,如果非要吃的话,可能会引起一些不适的症状。

如果剩的水果较多,该先吃哪种?专家建议,尽量先消耗已经成熟的热带水果,再吃柑橘类的水果。像苹果和梨这类水果,本身呼吸强度不高,还有较厚实的外皮保护,存放时间相对较长。

潍坊晚报 公益广告

光盘行动

厉行节约
反对浪费

