

## 今日天气



晴间多云  
最高气温11℃  
最低气温2℃  
北风3~4级

### 短期天气预报

3月13日



晴转多云

17℃ — -1℃

北风转南风3~4级

3月14日



多云转阴有小雨

11℃ — 3℃

南风转北风3~4级

## 生活气象指数

### 运动指数: 较适宜

天气较好,但考虑风力较强且气温较低,推荐进行室内运动,若在户外运动注意防护。

### 感冒指数: 较易发

较易发生感冒,请适当增减衣服,体质较弱的朋友请注意适当防护。

### 过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏,易过敏人群应减少外出。

## 避开高糖高钠

### 三步选出健康酱料

酱油、蚝油、豆瓣酱、黄豆酱,是做饭常用的酱料,能让饭菜更入味,但很多酱料都是“高糖、高钠、高添加剂”,长期吃不仅会升高血压,还会增加身体代谢负担。选酱料,记住“看配料表、看钠含量、看添加剂”三步法,轻松避坑。

**1.酱油** 酱油分“酿造酱油”和“配制酱油”,优先选“酿造酱油”——酿造酱油是用大豆、小麦发酵制成的,营养更丰富,没有添加剂残留。配制酱油是用香精、色素、盐勾兑的,营养价值低。

**选购技巧:**①看配料表,配料表第一位是“大豆”“小麦”,且标注“酿造酱油”的,才是好酱油。②看等级,酱油分为特级、一级、二级、三级,等级越高,氨基酸态氮含量越高,口感和营养越好。③看钠含量,同样等级的酱油,选钠含量低的。

**2.蚝油** 蚝油的主要成分是牡蛎(生蚝),富含蛋白质和矿物质,能给饭菜提鲜,但很多廉价蚝油,根本没有牡蛎成分,是用香精、淀粉、盐勾兑的。

买蚝油,看配料表,第一位是“牡蛎”或“蚝汁”的,才是真蚝油。避开配料表全是水、白砂糖、食用盐、香精的产品。另外,蚝油不耐高温,建议炒菜快出锅时放,避免高温破坏营养,还能减少有害物质产生。

**3.豆瓣酱、黄豆酱** 这类酱料钠含量和糖含量都很高,比如一瓶豆瓣酱,钠含量可能达到每100克2000毫克以上,吃多了极易钠超标。

**选购技巧:**优先选配料表简单,没有过多添加剂的,比如配料只有大豆、盐、水的黄豆酱。吃的时候一定要控制用量。

# 蓝莓并非越大越好 中小型果营养更优

**本报综合消息** 蓝莓正在热卖中,以前经常吃的直径12毫米或14毫米的蓝莓,放到现在只能算是迷你果,如今直径最大的甚至可以到30毫米,快赶上车厘子了。蓝莓越大,营养越多吗?

对经常用眼的人群来说,蓝莓中的花青素是少数能直达眼底的抗氧化物质,有助于缓解眼睛干涩、酸胀。蓝莓中的酚类物质能辅助降低血管的炎症反应,膳食纤维则有助于调节血脂水平,对维护心血管健康很有帮助。每100克蓝莓的花青素含量大概在70毫克-500毫克之间,每天只需吃10颗-20颗中小型蓝莓(直径14毫米-16毫米),就能满足身体对花青素的每日所需。

花青素是植物中的一种天然色素,是青蓝色的,哪里颜色深,哪里就藏着丰富的花青素。而蓝莓,表皮颜色深,肉果青白色,也就是说花青素主要分布在果皮里。研究显示,同等重量下,大蓝莓的果皮表面积要小于小蓝莓的果皮表面积。这意味着,同样重量的蓝莓,小蓝莓数量更多,吃到的果皮面积就更大,花青素含量自然就更多了。

同时,《农业与食品化学杂志》2020年对12个蓝莓品种的测定显示,小果型蓝莓的花青素含量和抗氧化能力普

遍高于大果型。

当然,花青素并不是摄入得越多越好。花青素是一种强有力的抗氧化剂,摄入过多会妨碍矿物质的吸收,贫血、缺锌的人群最好不要吃太多的花青素。胃肠道不太好的人群,不建议吃太多蓝莓。

### 四个技巧,选出好蓝莓

**看果粉** 蓝莓表面看着像白霜的那层东西主要由果糖、醇类以及齐墩果酸等成分组成,可以防止蓝莓失水,果粉越多越新鲜。清洗时也不用搓掉白霜,用和缓的流水冲洗掉浮尘就可以了。

**观果色** 选蓝紫色均匀、果身圆润饱满的,避免果色发绿或发黑发暗的果实。

**查果脐** 蓝莓果脐因糖分过高,容易滋生霉菌,如果发现蓝莓果脐眼里毛茸茸的一片,呈现白色或者绿色,闻着还有一股酒精刺鼻的味道,这种情况可能已经变质。

**捏硬度** 轻捏果实,有弹性、软硬适中的口感更好。如果捏着发软、黏手,可能已经变质。

如果是线上选购,就可以看尺寸标注,14毫米-16毫米的中小果是性价比最高的选择。这个尺寸区间兼顾了口感、营养和价格,是真正的“黄金尺寸”。



春意正浓时,潍坊植物园内的竹林步道两侧修竹挺拔茂密,不少市民与家人好友漫步其间,感受春天的气息。

本报记者 石风华 通讯员 徐林华

## 换季输液 不能预防脑梗死

**本报综合消息** “换季时,有些老年人认为去医院输液能预防脑梗死,说法准确吗?”黑龙江省第二医院神经内二科主任、主任医师李丹丹说,公众所认为的“输液通血管”所用的活血化瘀类药物,进入人体后经肝肾快速代谢,作用时间十分短暂,仅能暂时改善局部血液循环,既无法消除已形成的动脉粥样硬化斑块,也不能逆转血管硬化的病理状态,更无法从根本上降低脑梗死的发病风险,本质上属于“安慰剂效应”,无法起到实际预防作用。

李丹丹表示,从医学病理机制来看,脑梗死的发生并非偶然,而是高血压、高血脂、糖尿病等危险因素长期累积作用的结果,属于慢性血管疾病。这些危险因素会持续损伤血管内皮,逐步形成动脉粥样硬化斑块,导致血管狭窄、闭塞,最终引发脑梗死。

科学预防脑梗死,关键在于长期、规范的健康管理,核心措施主要有四点:一是基础病规范控制,严格遵循医嘱,规律应用降压、降脂、降糖等药物,定期监测指标,确保控制在目标范围;二是生活方式干预,坚持低盐、低脂、低糖饮食,规律作息、适度运动,戒烟限酒,减少血管损伤;三是定期体检筛查,进行颈动脉超声、头部影像学及生化指标等检查,及时发现血管病变;四是识别预警信号,牢记脑梗死发病“BEFAST”原则,当出现难平衡、看不清、脸不正、臂不平、语不灵时,要立即拨打120,争取黄金救治时间。

## 厨房灶台放置可燃物存火灾隐患

**本报综合消息** 厨房做饭难免会有油污,有的人为了保持干净,在灶台旁贴纸、放置纸板,殊不知这样做暗藏不少隐患。

消防试验显示,像纸板这样的可燃物遇明火燃烧速度极快,炒菜时火苗往外一蹿,或者油温高了火星溅上来,眨眼间就能着火。所以,千万不要将纸板、纸张、抹布、厨房纸等可燃物放在灶台上。打火机、酒精喷雾等日用品也应远离灶台。

此外,面粉、奶粉、淀粉等是可燃粉尘,在倾倒时,若空气中悬浮的粉尘颗粒达到一定浓度,遇火就可能爆燃。因此,不要在有明火的灶台旁包饺子、倒面粉。更要注意,若面粉撒落在灶台上,要及时擦拭清除。

厨房用火用电集中,稍有不慎就易发生火情,做饭前后要特别注意以下几点。

做饭前,点不着火别着急。如果燃气灶点不着火,要开窗散味,千万别连续点火。因为点火不成功时,喷出的少量燃气会积聚在空气中,达到一定浓度时,一旦遇到电火星,易发生爆燃。做饭时,必须做到“用火不离人”,防止汤水溢出导致意外熄火或燃气泄漏。

冷冻食品都有一层“冰壳”,要是直接放进热油锅,这层冰会迅速变成水蒸气,让油锅沸腾,严重时甚至会爆炸。所以,一定要将冷冻食品解冻后再烹饪。

预防厨房火灾,务必管理好灶台环境,清除周边可燃物,并时刻牢记“用火不离人,离人请关火”。