



好吃的烤红薯吃了没?

这份烤红薯指南请收好



走在大街上,只要路过有烤红薯的地方,那味道真是香“懵”了。天气虽然冷,但只要一个热乎乎烤红薯下肚,那真是“暖在身上,甜在心里”。

要说它有什么不足,那就是一吃就停不下来,而且一吃多还容易——腹胀、充气。这是因为红薯的膳食纤维含量较高,会被大肠微生物发酵产生气体,导致腹胀。所以,上班期间或者聚会期间还真别吃太多。不然,可能会有些小尴尬。

烤红薯为什么会这么“香”?

很多人会好奇,为啥路边烤出来的红薯就比自己在家用蒸锅煮出来的红薯更具有“诱惑力”呢?色香味都比蒸煮红薯强百倍。

有人做了这样的研究,一共准备了12个中等大小的红薯,随机分成了四组。有一组作为对照组不作处理;蒸组是将整个红薯放入盘中蒸40分钟;烘烤组将红薯放在烤箱中以200℃烘烤90分钟;煮组将红薯放在沸水中煮30分钟。然后邀请了10个人对各组进行感官评价,结果一致认为烤红薯香气最浓郁、口感最好,也最甜;煮红薯甜味和香气较低,整体味道最差。

在红薯的烹调方式上,烤红薯的香味物质种类和浓度均比蒸煮和微波更高,红薯颜色会变深,块根失水较多,香味更为浓郁。

其主要原因归功于红薯烤制过程中发生的奇妙反应。

1. 美拉德反应

烤红薯的过程中,通过 α -淀粉酶和 β -淀粉酶的作用,红薯淀粉被水解为还原糖,在蛋白质和/或氨基酸的参与下会发生美拉德反应,赋予烤红薯诱人颜色的同时,还会产生大量醛、酮、

含氧杂环类化合物等物质,比如呋喃类、芳香族化合物等。

2. 焦糖化反应

由于焦糖化反应的产生,红薯皮和红薯肉颜色会逐渐变深,产生焦糖风味。红薯中主要的糖种类为果糖、蔗糖、葡萄糖、麦芽糖,葡萄糖熔点为146℃,果糖为95℃,麦芽糖为103℃,因此果糖引起焦糖化反应最快。

3. 脂肪热降解

绝大多数产物为醛类、甲基酮类物质,同时生成一定量的烷烃与脂肪酸、醇类及酯类物质。

这些化学变化产生的风味物质,对烤红薯香气的形成起到了重要作用。美拉德反应和焦糖化反应过程,赋予烤红薯烤甜香、焦甜香等香味。

另外,红薯烤制时温度高,细胞内的淀粉颗粒糊化,体积膨大,对细胞壁产生压力,使细胞壁结构破坏,胞间层逐步松散化,进而会导致红薯变软糯。这也就是为什么烤红薯吃着比蒸煮红薯香而且还软糯的原因。

烤红薯的食用指南

烤红薯是否好吃,除了与烤制时间、温度等有关,选对红薯的品种也很重要。淀粉含量适中、水分高、含糖量高的红薯烤后味道更好。如果实在分不清品种,那就选肉质为黄色或桔红色的,普遍会比白色肉质的淀粉含量更低,味道更甜。此外,这里还有一份烤红薯食用指南。

1. 街边烤红薯

大多属于炭火烤,香气诱人,但也存在安全问题。传统煤炭烤红薯会产生二氧化硫和三氧化硫,可能会导致烤红薯存在硫和重金属的污染。有研究显示,煤炭烤红薯中,无论是红薯外皮,还是皮下肉层和中间肉层,都被重金属污染了,其中污染程度最高的是红薯的外皮,皮下肉层次之,中间肉层最少。如果实在抵挡不了街边烤红薯的诱惑,那就选外皮相对完整的烤红薯,并且要去皮食用。

2. 在家烤红薯

如果比较担心街边烤红薯的安全性,那就在家用烤箱或空气炸锅烤红薯,一样很美味。烤红薯中香味成分总含量呈现先增加后减少的趋势,一般到45分钟时香味成分总含量达到最高值。

烤箱:200℃、25分钟,翻面继续烤20分钟;

或者直接180℃烤45~60分钟。

空气炸锅:200℃,烤35~45分钟。

考虑到不同的烤箱和空气炸锅“脾气不一样”,红薯大小也不同,可以多观察根据情况调节。

3. 控制别多吃

虽然常吃红薯对健康有益,但红薯的膳食纤维含量较高,会被大肠微生物发酵产生气体,导致腹胀。另外,吃太多红薯也会刺激胃酸分泌,胃肠功能不好的人可能会有不适反应。

根据《中国居民膳食指南》的推荐,建议每人每天薯类吃50~100克即可,如果选择吃红薯,100克的红薯大约是一般女性1拳头的量。

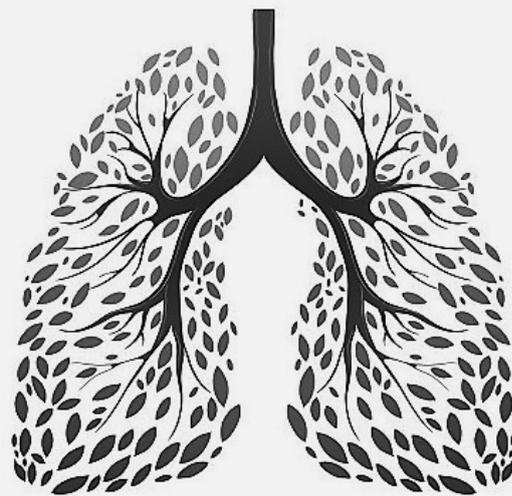
4. 这样搭配更好

烤红薯GI值较高,吃完后可能引起血糖飙升。为了平稳餐后血糖,建议搭配蔬菜和蛋白质食物一起吃。蔬菜比如西红柿、生菜、水果黄瓜、小白菜;蛋白质食物比如鸡蛋羹、煎豆腐、鸡腿、鸡胸肉、酱牛肉等。

在烤红薯的陪伴下,愿大家能拥有甜蜜且温暖的冬天。

□来源:人民日报 科普中国

顺畅呼吸,如何守护?



每一天,我们都在自然地呼吸,但这份“自然而然”的背后,却需要健康的生活习惯来守护。如今,慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺,COPD)正悄然影响着无数人的呼吸质量。不过,大家也不必过分担忧,因为科学的生活方式正是我们预防和管理慢阻肺、守护肺部健康的有力工具。

认识慢阻肺:沉默的呼吸“杀手”

慢阻肺是一种以持续气流受限为特征的常见疾病。它就像一个“沉默的杀手”,早期症状隐匿,全球漏诊率高达58%~84%。

我们的肺部就像一棵倒置的大树,气管是树干,支气管是树枝,肺泡是树叶。健康的气道通畅,肺泡弹性十足,呼吸轻松自如。而慢阻肺患者主要会发生以下变化:

1)慢性支气管炎:“树枝”内壁因为长期炎症而变得红肿、增厚,产生大量黏液(痰),导致管道变窄,气流通过受阻。这就是“气道”问题。

2)肺气肿:“树叶”(肺泡)的壁被破坏,许多个小肺泡融合成一个大泡,弹性丧失,像失去了弹性的旧橡皮筋,导致吸入的空气难以排出,肺部过度充气。这就是“肺泡”问题。

因此,慢阻肺患者是一个更全面的诊断概念,涵盖了传统的“老慢支”和“肺气肿”。那么,如何诊断慢阻肺?

1)吸烟是头号杀手:无论是主动吸烟还是被动吸“二手烟”,烟草中的有害物质都会持续损伤气道和肺组织。

2)职业性粉尘和化学物质:长期吸入职业性粉尘和化学物质(如烟雾、过敏原、工业废气),且无有效防护措施。

3)空气污染:室外污染物如二氧化氮(NO₂)、细颗粒物(PM)和臭氧(O₃),室内空气污染如农村地区燃烧生物燃料取暖、油烟以及室内甲醛等。

4)呼吸系统疾病史:哮喘、肺结核等疾病史,尤其是儿童期反复严重的下呼吸道感染,与成年后肺功能的下降及呼吸道症状的发生密切相关。

科学管理:打破并发症的恶性循环

慢阻肺的管理,目标远不止是缓解当下的咳嗽、气短。更重要的是要预防由它引发的一系列全身性并发症,包括气胸、心血管疾病、肺癌、骨质疏松、抑郁等疾病,晚期甚至发展为呼吸衰竭。

1)彻底戒烟,按时规律用药:患者必须坚定戒烟,并遵医嘱规律使用化痰药物与支气管扩张剂,有效延缓慢阻肺的进展。

2)克服“恐动症”,坚持肺康复:许多慢阻肺患者因“一动就喘”而害怕运动,但长期静养会导致肌肉萎缩无力,反而加重呼吸困难,形成恶性循环。建议在医生指导下进行个体化康复锻炼,常见的下肢肌肉锻炼包括步行、快步走、慢跑、爬楼梯等;上肢肌肉锻炼则包括扔球、羽毛球、乒乓球等形式;力量训练可以增加肌肉的力量和质量,常采用伸展弹力带、哑铃负重运动等;呼吸训练则包括缩唇呼吸、腹式呼吸等形式。

通过科学的生活方式积极预防和管理,我们完全可以守住顺畅呼吸,享受自由、活力的生活。

□据浙江疾病预防控制中心

浙江分类广告

- 杭州市拱墅区密曼丝贸易商行遗失公章一枚,声明作废。
- 义乌市登锐商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 金华市婺城区小巨星童装店遗失由金华市婺城区市场监督管理局于2013年01月28日核发的营业执照正本,统一社会信用代码92330702MA2DF3NU42,声明作废。
- 宁波市北仑区新碶岳翔工程机械租赁部遗失公章一枚,编号3302060178585,声明作废。

- 金华市婺城区银缘汇饰品店遗失由金华市婺城区市场监督管理局于2013年01月28日核发的营业执照副本,统一社会信用代码92330702MA2DF3NW0N,声明作废。
- 海宁市丁桥镇鑫丰农场遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州一米村服装辅料有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州市滨江区飒爽贸易商行遗失公章、财务章,声明作废。
- 杭州蔚染服饰有限公司遗失由杭州市钱塘区市场监督管理局于2025年01月14日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330114MA8GG6XC8H;公章、合同章各一枚,声明作废。

- 杭州城投中泓泓司股权投资基金合伙企业(有限合伙)遗失财务章一枚,声明作废。
- 杭州洁米贸易有限公司统一社会信用代码:91330110MA2AYP1C8B遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
- 杭州明辉教育咨询服务有限公司遗失公章一枚,编号33010910445007,声明作废。
- 合肥喆如电子商务有限公司遗失公章(编号3401040384339)、财务章(编号3401040384340)、法人章(朱安平印)各一枚,声明作废。

- 杭州临安区陵豪货物运输经营部遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州富阳浩跃劳务队遗失公章一枚,声明作废。
- 浙江有吉科技有限公司遗失公章一枚,编号3301830322642,声明作废。
- 杭州艾范儿教育咨询有限公司遗失公章、财务章、合同专用章、法人章(俞彩芬印)各一枚,声明作废。
- 玉环洛普轴承有限公司遗失公章一枚,编号3310210167763,声明作废。
- 杭州瀚实贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。