

最美“星月童话”来了! 10月10日金星合月

新华社天津10月8日电(记者周润健)中秋国庆假期刚刚结束不久,最美“星月童话”闪亮登场。天文科普专家介绍,10月10日金星合月,感兴趣的公众可于10日和11日这两天凌晨进行观赏,届时只要天气晴好,这幕“太白”伴“嫦娥”的美丽天象肉眼清晰可见。

通常情况下,除太阳、月球之外,金星是天空中肉眼能看到的最亮的星,在我国古代曾被称作“太白”。我国民间把它称为“启明星”(作为晨星出现在黎明东方天空时)或“长庚星”(作为昏星出现在黄昏西部天空时)。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,一年当中,金星会以“启明星”或“长庚星”姿态各持续数月时间。今年前7个月是金星的“长庚星季”,而从8月下旬开始,金星开启“启明星季”。

太阳系中的八大行星差不多每个月都会出现一次合月或伴月,其中明亮的金星和木星带来的“星月童话”最好看。

“由于金星总在太阳附近出现,这也意味着月亮来到这里与之相合时总是蛾眉月或残月的月相,亮度不高,和金星非常匹配。月亮如小船、似小舟,而金星既像为‘月亮船’导航的明灯,又像是‘月亮船’上遗落的宝石,这也是金星合月被誉为最美‘星月童话’的重要原因。”修立鹏说。

进入10月,金星亮度达-4.7等,在狮子座内闪耀。10日18时金星合月,此时它们都在地平线以下,无法观测。

修立鹏表示,要想观测金星与月亮相伴,最好的时段是10日和11日,其中,11日二者的距离更近。这两天凌晨,天亮前3个小时左右,金星和残月从东方偏北的地平线升起。值得一提的是,狮子座最亮恒星轩辕十四刚好就在金星附近,形成双星伴月的美丽景色。

两个明亮的天体近距离相会,是难得的观测和拍摄的好机会。“金星合月或伴月是非常适合大众观测的一个天象,也是永远值得期待的一个天象,此次又有轩辕十四的‘加持’,更是不容错过。”修立鹏提醒说。

爱吃炸物、烤串 怎样减少对身体的伤害?



说起吃烧烤,四季都火爆。尤其到了秋天,金风送爽更要吃烧烤。但是,吃烧烤可能引来致癌物,吃了之后影响皮肤健康,也是很多人所担心的事情。其实真正需要担心的,是在炭火烧烤过程中产生的致癌物和促炎成分。我们又应该如何减少烤制肉品里的致癌物,或者减少它的危害呢?

A 炭火烧烤会产生两种致癌物用微波炉和电烤箱则致癌物含量少很多

脂肪在炭火烧烤过程中会产生多环芳烃类致癌物,蛋白质在过热后会产生杂环胺类致癌物。只要是炭火烤,或明火烤,就很难避免局部过热,产生致癌物这个事情就是不可避免的。

即便不是烤,而是油炸、油煎,也会产生这两类致癌物。

相对而言,如果用微波炉和电烤箱来烤肉的话,致癌物的含量就要小得多。因为烤箱可以控温,而只要把食材所有部位的受热温度都控制在200℃以下,产生致癌物的数量就会很小。

一般来说,烤箱温度调到200℃时,只要适时取出烤熟的成品,烤肉的实际

受热温度不会达到200℃,因为水分蒸发会使肉表面的温度有所下降,而肉内部的温度就更低一些。

可是,有很多人就好那一口,必须用炭烤才觉得好吃,并认为那种油脂滴在炭火上冒青烟带来的烟熏味道是烧烤美味的重要组成部分。

B “看起来美、吃起来香”的美拉德反应会给身体带来一系列麻烦

烧烤和煎炸食物还会产生很多促炎物质,这些物质对皮肤非常不友好,会促进痤疮,恶化各种皮肤和黏膜的炎症。

煎炸和烧烤食物之所以那么香,是因为其中发生了“美拉德反应”,产生了很多香气物质。但是,如果这个反应比较强烈,也会产生大量的“糖基化晚期末端产物”(AGEs)。

研究证实,不同食物烹调方法产生AGEs的数量排序是:煎炸/烧烤>烤箱

烤>炖煮>新鲜食物。比如说,在烹调前的新鲜鸡肉中,几乎没有AGEs;但在烤鸡中含量就大幅度上升了,炸鸡更多,而烤或炸的鸡皮里,AGEs的含量超级高。

这些物质过多时,会给身体带来一系列的麻烦:诱导胰岛素抵抗;活化氧化酶,产生自由基;促进炎症反应;诱发细胞凋亡;减少能量产生等等。这些作用会促进皮肤的衰老。

前面所说的多环芳烃类致癌物和杂

环胺类致癌物,本身也是促炎物质。美拉德反应中产生的丙烯酰胺类物质,也是促炎成分,再加上AGEs的加持……对身体健康的影响可想而知。

已有研究证实,皮肤中AGEs的积累和人体衰老相关,甚至和多种慢性疾病风险相关。例如,心血管疾病发作风险、血管硬化指标、神经系统疾病并发症、骨关节炎等。

C 有很多研究者发现在肉类中添加香辛料可抑制烤制形成的致癌物

从制作方式来说,应当在保持风味的前提下,尽量减少致癌物的形成量。炭烤或油炸的工艺可能难以改变,但肉的腌制方式和配料成分可以改变。

此前已经有很多研究者发现,通过添加香辛料处理肉类,可以部分抑制肉类在烤制中形成过多的杂环胺类致癌物。

所谓香辛料,包括了新鲜香辛料,比如葱、姜、蒜、洋葱、鲜辣椒等,也包括了干制香辛料,比如花椒、胡椒、干辣椒、丁香、迷迭香、小茴香、孜然等。这些香

辛料都具有相当强的抗氧化性,一方面能减少致癌物的形成和致突变作用;另一方面也能够帮助人体提升胃酸、小肠液等消化液的分泌量,提高消化能力。

有研究发现,在牛肉饼里添加香辛料可以有效减少油炸后的杂环胺产量。其中添加1.5%的花椒、1.5%的干辣椒,或1%的生姜,就能把杂环胺产生量分别降低77%、67%和67%。大蒜和洋葱的效果会弱一些,要分别加到5%和9%,才能达到61%和48%的抑制效果。

也有研究者探讨了香辛料对烤牛肉

饼时形成杂环胺的抑制作用,高良姜、月桂叶和花椒都有比较好的效果。国外研究早就发现,加入迷迭香、罗勒等香辛料,使用大蒜汁、姜汁等调味,都有利于降低烧烤食物的致癌物生成。

此外,餐馆可以通过提供搭配食物的方式来减少促炎物质的危害。例如,在吃烤肉的时候,劝告消费者用紫苏叶、生菜叶包着吃,配合生菜沙拉同食,或者在烤肉上挤上番茄酱、柠檬汁来调味,有利于减少有害物质的影响。

D 给爱吃烧烤的你5个健康饮食建议

1.给自己定个规矩,每个月只吃一两次烤串,两三次炸物,而不是经常作为夜宵或晚餐食物。

2.尝试减少每次吃的数量,例如把一次吃好几串烤肉的饮食习惯,改成每次只吃一串解个馋就停下来。

3.做食物替换。例如,把炭火烤制的食品换成电烤箱烤制的食品,把油炸

的肉类换成炖煮的肉类。

4.在吃烧烤和炸物的时候,多多搭配富含抗炎成分的食物和饮品。常见抗炎成分包括多酚类物质、类胡萝卜素、活性多糖、可溶性膳食纤维等。

例如,深绿色和橙黄色的蔬菜,橙黄色和蓝紫色的水果,各种蘑菇、木耳等,绿豆汤、黑豆汤、绿茶和菊花茶等。

5.一餐中吃了这些食物之后,后面一两天都要吃得清淡一些,少吃肉,少油腻,多吃全谷杂粮和清爽果蔬。

健康饮食并不意味着完全禁食那些好吃而不健康的食物,但需要控制数量和频次,并努力通过合理的搭配来减少那些食物对健康的影响。

据《北京青年报》

一起接好运啦!! 活动时间:2023年10月8日至11月20日

活动票种	单张彩票刮中奖项/标志	即开赠票奖品1份(金额)	赠票总金额	活动范围
秒懂活动内容	5000元大奖	5000元	共计58万元,送完为止!	新乡分中心所辖实体店
	2000元	2000元		
	500元	500元		
	500元	500元		
	100元	100元		
	100元	100元		

注:单张彩票获得赠票时,以上赠票奖品不可兼中兼得。

河南省体育彩票管理中心新乡分中心

体彩“接好运”:金秋巨促,红动中原!



在秋高气爽、硕果累累的金秋十月,体彩顶呱刮“接好运”主题系列即开票惊喜上市,共有50元、20元、10元三个面值,包含多个游戏玩法,有趣好玩,自带好运属性。与此同时,新乡市同步火热开启“金秋巨促”!让您接住这波好运,事事好运连连!

新乡市专属促销活动

活动时间:2023年10月8日~2023年11月20日

活动期间,购彩者在新乡市范围内体彩销售实体店购买“接好运”这款主题系列即开票,若单张彩票刮中符合奖励条件的

奖项或标志,经实体店终端兑奖设备成功完成奖金兑付(如中奖)及促销兑奖扫描后,即可获得即开票赠票奖品一份。总额有限,送完为止。

温馨提示——关于活动细则

详情见活动海报,或咨询新乡市各体彩销售实体店。本活动最终解释权归新

乡分中心所有。

(张琳)