

豆芽菜一点儿也不『菜』



资料图片

豆芽菜可以说是我们餐桌上的常客,它不仅价格低廉、健康营养,做法还非常多样,不管是凉拌、清炒,还是做汤,都能产生不同的滋味,爽口脆甜,十分好吃。早在秦汉时期,《神农本草经》中就有关于黄豆芽的记载。豆芽菜是由豆类种子(黄豆、黑豆、绿豆、豌豆等)培育而来的芽苗,如大豆芽、绿豆芽、豌豆苗等,多采用桶、缸、罐、筐等容器水培,在一定温度和湿度下遮光处理,培育周期6天至8天。

从营养学角度来说,由“豆”变“芽”的豆芽菜到底“菜”不“菜”?与豆类相比,变成豆芽菜之后,在营养价值方面有什么变化?

1.脂肪和碳水化合物较低

豆在制成豆芽的过程中,由于芽的生长和发育需分解有机物质,脂肪和碳水化合物含量骤降,如每100克黄豆制成黄豆芽脂肪含量由16克变为1.6克,碳水化合物由34.2克变为4.5克,热量由390kcal变为47kcal。绿豆本身脂肪含量就低,碳水化合物含量减少

更为明显。

因此,同样条件下,吃豆芽要比吃豆摄入的能量少,清炒绿豆芽要比喝绿豆粥更有性价比。对于热衷于减肥、瘦身,将“碳水”拒之千里之外的朋友,可将豆芽菜纳入日常饮食清单中,如豆芽炒韭菜、豆芽炒肉、豆芽炒面。

2.膳食纤维含量较高

现代营养学越来越认为膳食纤维在健康中扮演着重要角色。由“豆”变“芽”,膳食纤维含量显著提高。膳食纤维含量高有什么好处呢?膳食纤维进入消化道内,在胃中吸水膨胀,增加胃内容物的容积,使

胃排空速率减缓,延缓胃中内容物进入小肠的速度,同时使人产生饱腹感,从而有利于糖尿病和肥胖症病人减少进食量。另外,膳食纤维可促进排便,降低血糖和血胆固醇,改善肠道菌群。

3.维生素C含量较高,维生素和矿物质含量丰富

黄豆、黑豆、绿豆、豌豆等大豆类和杂豆类食物几乎不含维生素C,但在制成豆芽后维生素C含量普遍升高,如每100克黄豆芽维生素含量高达8毫克、

绿豆芽4毫克、黑豆苗9毫克、豌豆苗8毫克。依然保留钙、钾、锌、硒、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等众多对人体有益的矿物质和维生素。

4.豆芽和豆类相比,蛋白质含量有所下降

每100克黄豆与同样重量的豆芽相比,蛋白质含量由35克变为4.5克,但依然保留了较高的蛋白质。事实上,豆芽菜就不是人类优质蛋白质的主要来源。补充优质蛋白质还得靠每日摄入动物瘦肉组织(如猪瘦肉)、蛋类、奶及奶制品和水产(如虾、鱼)等。

健康提示:豆芽本身无毒,但在培育中如果处理不当,容易被细菌等污染,若被真菌污染,产生了真菌毒素,人食用后也会产生不良反应,因此,不提倡家庭自制豆芽。另外,一些不法商贩和厂家等在豆芽生产制作过程中添加

对人体有害的工业原料、激素、农药、兽药、抗生素等来改变豆芽的生长周期和外观,以此来提高豆芽产量和改善豆芽的卖相,即所谓的“毒豆芽”。

选购豆芽时,也有一定标准:

1.尽量选择正规渠道销售的、获得食品生产许可证的企业生产的豆芽,不购买来源不明的散装豆芽。

2.选择无烂根、烂尖,芽身为清白色或奶白色、有光泽的豆芽。

3.豆芽需在避光、低温条件下贮存,购买后尽快食用。

据《北京青年报》

最低还款额只能救急 别让信用卡欠款“滚雪球”

使用信用卡先消费再还款,不仅能获得积分,有时还能享受特别的优惠,许多消费者乐此不疲。近日,有银行宣布下调信用卡最低还款比例,引起消费者普遍关注。但业内人士也提醒消费者,按照信用卡最低还款比例还款的办法只能将还款压力延后,消费者透支消费还是要量力而行,不要让信用卡欠款“滚雪球”。

近日,建设银行发布公告,宣布自2025年2月11日起,该行所有龙卡变形金刚信用卡的最低还款比例从10%调整为5%。记者调查发现,此前也有少数股份制银行和城商行将旗下部分信用卡品种的最低还款比例调整到5%,但多数银行信用卡和花呗、美团月付等互联网平台的透支消费服务目前仍将最低还款比例保持在10%。

“如果感觉这个月该还款时,手头有点儿紧,消费者可以选择按照信用卡最低还款额还款。”一位理财经理告诉记者,“但这种方式最好偶尔为之,因为按照最低还款额还款,欠款就不能再享

受免息待遇了。”

以一家国有银行的信用卡章程为例,如果消费者在到期还款日前未能偿还全部应还款额,可以按照不低于最低还款额的任意金额还款,但应还款中的消费交易款项不再享受免息还款期待遇。对于不符合免息条件的交易款项,银行会从记账日开始计算透支利息,并按月计收复利。目前银行信用卡和互联网平台透支消费服务规定的透支利率大多为日利率万分之五,近似折算年化利率为18.25%。如果消费者未能按时还款或者还款金额没有达到最低还款额,银行还要按照最低还款额未还部分的一定比例收取还款违约金,同时,消费者的信用报告里也会多一个信用卡逾期的污点。

这样算来,一不留神信用卡中的欠款就会像“滚雪球”一样越滚越多,消费者的还款压力也会越来越大。为避免欠款太多最终无力偿还,消费者透支消费还是要量力而行,不要给自己的信用“抹黑”。

据《今晚报》

□星空有约

新年首个“天象大戏”： 象限仪座流星雨1月3日迎极大



新年首场流星雨

新华社发 徐骏作

新华社天津1月2日电(记者周润健)2025年的第一场流星雨——象限仪座流星雨将于1月3日迎来极大,喜欢流星雨的朋友可在1月3日夜晚至1月4日黎明进行观测。

象限仪座流星雨、英仙座流星雨和双子座流星雨并称北半球三大流星雨,每年都会准时赴约。

和大多数流星雨以辐射点所在的星座命名相同,象限仪座流星雨也不例外,不过象限仪座已被废弃,现代88个星座中没有了它的“一席之地”。虽然象限仪座已是“过去时”,但每年仍有属于它的一场“庆典”。

星联CSVA联合发起人蒋晨明介绍,相较于英仙座流星雨和双子座流星雨,象限仪座流星雨的表现不太稳定,极大时间很短且飘忽不定,极大流量也时大时小,如果遇到爆发,ZHR(天顶每时出现率)能够达到200,甚至更高。

虽然受关注程度不如英仙座流星雨和双子座流星雨,但象限仪座流星雨也有其亮点,那就是流星体速度中等、亮度较高,常会有非常明亮的火流星出现,极具观赏性。

天文预报显示,今年的象限仪座流星雨将于1月3日23时迎来极大,预计ZHR接近100,不排除爆发的可能。实际上,象限仪座流星雨在新年到来之前就已经开始预热,它的活跃期通常为上一年的12月28日至次年的1月12日。

“象限仪座流星雨的辐射点现在位于天龙座、牧夫座、武仙座这几个星座相邻的区域,午夜前后升起,后半夜越升越高。23时迎来极大,正好是午夜前后,辐射点升起时间几乎与极大时刻同步。”蒋晨明说。

月光通常是观测流星雨时最大的天文不利因素。不过2025年1月3日为农历十二月初四,月相为蛾眉月,几乎无月光干扰。

蒋晨明提醒,作为2025年第一场流星雨,象限仪座流星雨的观测条件非常不错,唯一需要关注的就是天气变化。同时要注意安全和保暖,这个时段的气温会很低。“观测流星雨不需要使用望远镜,只需肉眼即可,但前提是要找一个灯光污染少、周边无遮挡的开阔区域,保持尽量多的天空在视野内。”他说。