

八大经典主食 谁是致胖“元凶”

减重过程中必须控制进食食物的热量,想控制食物的热量,一定要控制好脂肪以及糖分,影响体重的并非是大鱼大肉,而是每天所吃的主食。

如果你想减肥或者害怕长胖,选择主食时一定要选择相同热量的前提下,含水量多、体积大,含膳食纤维高、含油脂少、较容易饱腹的主食。接下来就为大家“深挖”八大经典主食的“致胖基因”。

油条

油条、豆浆是许多人喜欢的早餐搭配,但这两种早餐搭配一定要少吃,油条含有大量的油脂。很多人喜欢喝豆浆的时候加两勺白糖调味,白糖是一种高热量成分,油条和豆浆搭配在一起会导致身体摄入超标的热量。

包子

不管是素馅的包子,还是肉馅的包子,包子面皮能转化成糖,而包子的馅料也有很多的油,和包子皮一混合就会产生糖油混合物,它是长肉长脂肪的“元凶”。

包子好吃,一吃就容易吃很多,所以在减肥期间,或者害怕长胖的人,尽量控制食用。

烧饼

烧饼是很多人喜欢吃的主食,烧饼会给身体带来强烈饱腹感。也许很多人认为烧饼的热量不高,实际上烧饼的热量比馒头还高,尤其是油炸和酥脆的烧饼,热量较高。

油炸方便面

油炸方便面的热量非常高。此外调味品包装的脂肪以及钠元素过多,会给身体带来肥胖的风险,如果想减肥的话建议少吃方便面。

面包

面包的热量和糖分并不比米饭少,它是一种升糖指数很高的食物。有些人认为可以通过吃全麦面包解决这个问题,如果你吃的全麦面包和普通面包味道一样,这可能意味着它并不是真正意义上的全麦面包,吃这样的面包也容易长肉。

全麦面包吃起来口感非常粗糙,如果吃真的全麦面包,那么倒是可以起到帮助减肥的作用。

米饭

大米制成米饭含水量增加,含水量高达70%,100克大米可以煮出240克米饭,体积增大、饱腹感增强。尤其增加糙米、粗粮的二米饭,更加健康。

面条

面条含水量同米饭相似,高达73%,饱腹感亦较高。

馒头

馒头含水量稍低,仅达44%,100克面粉制作出150克馒头,发酵后体积增大,吃进肚里会膨胀,产生饱腹感。尤其全麦馒头,亦含较多膳食纤维,是较健康的主食选择。

据《北京青年报》

泡泡水玩具有风险 购买注意查看标识

在公园、广场等公共活动场所,经常有孩子三五成群追赶着泡泡水玩具打出的泡泡,孩子们用手拍,用嘴吹,五彩缤纷的泡泡增加了无限童趣。然而,当前泡泡水玩具缺乏专门标准,可能存在有害物质。天津市市场监管委提醒,选购时请注意查看产品相关信息,避免造成伤害。

泡泡水玩具包括泡泡水枪、吹泡泡棒等。泡泡水主要由水、表面活性剂、增效剂、泡泡持久剂和防腐剂等成分调配而成。天津市市场监管委工作人员介绍,当前我国尚未制定针对泡泡水玩具产品的国家标准、行业标准或安全技术规范,仅针对玩具本身采用了通用的玩具标准,未对泡泡水玩具的使用性能和有毒有害成分限量进行规定。该类玩具中可能含有有害物质,对儿童健康存在隐患。

选购建议

消费者在选购泡泡水玩具时,应关

注产品名称、生产厂家名称及厂址、执行标准、生产日期、保质期、CCC标志、执行标准、适用年龄、警示标志或者中文警示说明等产品信息,不要购买“三无”产品。

如购买发声玩具,使用前应由家长正确安装电池或充电。灌装泡泡液后检查是否渗液,查看小零件是否安装牢固,部件之间的间隙是否会夹伤儿童手指。

使用建议

儿童在玩耍时,家长需做好监护工作,督促儿童在玩耍后及时洗手,不要直接抓取食物,防止误食有害物质。若泡泡水不慎泼洒在皮肤上应及时清洗,防止过敏。购买前可拆开或靠近包装闻一闻,辨别是否有刺激性气味,若有较重的刺激性气味,应谨慎购买。

据《今晚报》

公历2026年 比农历丙午马年多11天



历法科普 新华社发 商海春 作

新华社南京12月30日电(记者王珏珍 邱冰清)2026年即将到来。翻开日历,公历2026年有365天,比即将到来的农历丙午马年全年354天多11天。而公历2025年有365天,比农历乙巳蛇年384天少19天。为啥公历、农历年的长短时常“倒转”?

“根本原因在于公历、农历采用不同的天体运行周期作为历法基础。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超解释,现行公历属于阳历,依据太阳的运动周期来制定年长。太阳连续两次经过春分点的间隔为一回归年,平均长度约为365.2422天。为解决一回归年的平均长度并非整数的问题,公历年设置了平年和闰年,平年365天,闰年366天,遵循“四年一闰,百年不

闰,四百年再闰”的规则。

而我国的传统历法农历,则是兼顾月亮圆缺变化周期与回归年长度的阴阳合历。月亮绕地球运行的周期为朔望月,平均长度约为29.5306天。取整数,农历月中,大月30天,小月29天。12个朔望月构成一个农历平年,长度约为354天或355天,比一个回归年少约11天。为避免农历平年与回归年长期存在“时差”可能带来的日期与季节脱节,农历历法中设置了闰月,大约每19个农历年中有7个闰年,闰年年长在384天左右。

“公历2026年是平年,全年365天,农历丙午马年也是平年,全年354天,公历年比农历年长11天。”王科超说。

□星空有约

2026年1月天象看点前瞻: 超级月亮现身 木星冲日登场

新华社天津12月30日电(记者周润健)2026年即将到来,首月“星空舞台”的节目备受关注。超级月亮、象限仪座流星雨极大、月掩轩辕十四、木星冲日、木星伴月等天象将轮番上演,其中,超级月亮和木星冲日值得期待。

率先登场的是2026年首个近地点满月,俗称“超级月亮”。1月3日18时03分,月球将呈现出最完美的圆形,此时天色已黑,月亮也已升起。

“满月如镜,喜欢赏月的朋友不妨走到户外好好欣赏一番2026年的第一轮满月。在赏月的同时,人们会发现,在满月旁边不远处有一颗异常明亮的星星与之争辉,这就是大名鼎鼎的木星,它也是近期夜空中的一颗亮星。”中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏说。

象限仪座流星雨是每年年初的一场视觉盛宴,通常在1月3日至4日达到极大。作为北半球三大流星雨之一,象限仪座流星雨的显著特点是流星体速度中等,亮度较高,常常伴随着明亮的火流星。2026年该流星雨将在1月4日清晨迎来极大。

“月光是观测流星雨时最大的天文不利因素,不幸的是,象限仪座流星雨2026年极大时恰逢满月。由于天气

寒冷,一般公众不建议观测,而喜欢流星雨的资深爱好者可以在3日夜晚至4日清晨尝试观测。”修立鹏说。

1月6日夜晚至7日凌晨,天宇将出现一次月亮遮掩恒星轩辕十四的趣味天象。我国北方大部分地区可以看到这次掩星过程,而南方地区则可欣赏到月亮与恒星轩辕十四近距离相伴的场景。

观测木星迎来良机。1月10日,木星将要迎来冲日表演,其亮度届时可以达到-2.7等,非常明亮,能用肉眼轻松捕捉到。

“木星冲日是指木星和太阳正好分处地球两侧,三者几乎成一条直线,当天木星被太阳照亮的一面会完全朝向地球。冲日期间,天黑时,木星从东北方升起;天亮时,木星在西北方落下,整夜可见。”修立鹏说。

结束冲日的木星将在1月的最后一天与一轮盈凸月联袂带来一场赏心悦目的“星月童话”。刚过冲日后不久的木星与接近满月的月亮近距离相伴,成为晴朗夜空中难以忽视的景象。

“由于周围没有其他过于明亮的天体,这幕星月相伴的美景清晰度极高,观赏效果非常好,感兴趣的公众不要错过。”修立鹏说。