

今日天气



晴间多云
最高气温28℃
最低气温12℃
南风3~4级

短期天气预报

24日夜间到25日白天

25日夜间到26日



晴转多云

27℃ — 12℃

南风3~4级阵风6级



多云间晴

28℃ — 14℃

南风转北风3~4级

潍坊市气象台4月23日15时发布

生活气象指数

● 过敏指数: 极易发

天气条件极易诱发过敏, 易过敏人群尽量减少外出。

● 紫外线指数: 强

紫外线辐射强, 建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

烹饪方式影响健康指数 少“煎炸烧烤”多“蒸煮炖”

你每天用的烹饪方式, 藏着许多健康隐患。煎炸、烧烤虽能带来诱人焦香, 却会造成食材的营养流失, 高温下还可能产生杂环胺、多环芳烃等有害物质。而且油脂过量、热量超标, 更是控脂、减重路上的“隐形绊脚石”。只有选择健康烹饪方式, 才能锁住食材营养, 更护身体。

蒸→锁营养 最温和

蒸是一种以水蒸气为传热介质的温和烹饪方式, 最大程度保留食材中的营养成分, 少油低脂, 对肠胃弱、控脂的人群很适合。

别蒸太久, 避免营养流失。水开后蒸制, 各类食材参考时长: 常见蔬菜6分钟-8分钟, 鱼类8分钟-12分钟, 肉类15分钟-20分钟。

实际蒸制时间需根据食材种类、切块大小灵活调整, 以熟透并保留最佳口感与营养为准。

水煮→0油 无负担

只用水煮, 不额外添加油, 能滤掉肉类、动物内脏等食材中的脂肪、嘌呤及水溶性杂质, 控脂、控嘌呤人群首选。清淡好消化, 给肠胃减负。

炖煮→暖身 好吸收

小火慢炖, 营养充分溶进汤里, 好吸收、够滋补, 天冷喝很舒服。

胃肠弱、需要补充营养的人群可以放心吃。

“空气炸”→少油 有焦香

少量油甚至不用油, 就能复刻出油炸般的酥脆口感, 炸鸡翅、炸薯条都能做。解馋又负担小, 平衡美味与健康。

快炒→短时 锁鲜脆

热锅凉油、高温快炒, 3分钟-5分钟“快速断生”, 保留食材的脆嫩口感、水分及营养成分, 少吸油、少油烟。

难熟食材先炒, 易熟食材后放, 脆嫩爽口又健康。

冷藏柜里的高温杀菌乳 到底是不是“假牛奶”

最近, “高温杀菌乳是不是鲜牛奶”这一话题引发关注。高温杀菌乳和鲜牛奶到底是什么关系? 高温杀菌乳和巴氏杀菌乳又有什么区别?

◆ 是否为“鲜牛奶”, 包装会注明

“鲜奶”是一个很口语化的表述。很多消费者将冷藏存储的牛奶称为“鲜奶”, 但在乳制品国家标准中, 并没有“鲜奶”一词, 只有“鲜牛乳(奶)”一词, 专指巴氏杀菌乳。也就是说, “是否冷藏”不是判断产品是否为“鲜牛乳(奶)”的标准, “鲜牛乳(奶)”的依据是杀菌工艺和产品标注。

市场常见的液态奶可分为鲜牛奶(巴氏杀菌乳)、高温杀菌乳、超高温灭菌奶、调制乳和酸奶。根据国家标准GB19645《食品安全国家标准巴氏杀菌乳》, “鲜牛乳(奶)”仅指执行该标准的巴氏杀菌乳——以生牛乳为原料, 经巴氏杀菌工艺制成的乳制品, 必须冷藏, 保质期较短。因此, 高温杀菌乳和超高温灭菌奶均不属于“鲜牛乳(奶)”。根据规定, 巴氏杀菌乳必须在包装上标注“鲜牛乳”或“鲜牛奶”, 其他类型的液态奶不允许如此标注。

业内人士介绍, 巴氏杀菌乳采用低温杀菌工艺, 能杀灭牛奶中的致病菌, 最大程度保留生牛乳中的活性营养。但其保质期短, 通常在7天至15天, 运输和储存要求高, 必须全程冷藏, 价格也相对偏高。

◆ 高温杀菌乳≠超高温灭菌奶

什么是高温杀菌乳和超高温灭菌奶呢?

高温杀菌乳是“以单一品种生乳为原料, 115℃保持20秒/120℃保持15秒/130℃保持2秒杀菌”; 超高温灭菌奶

则是“以生牛(羊)乳为原料, 132℃-140℃保持3秒-4秒灭菌”。简单来说, 由于采取了不同的工艺, 高温杀菌乳的杀菌强度比巴氏杀菌乳高, 但比超高温灭菌奶低, 蛋白质、钙等核心营养与巴氏杀菌乳基本一致, 活性营养略有损失, 但奶香更浓郁、保存期更长。

消费者也能看到, 冷藏柜中高温杀菌乳的包装与巴氏杀菌乳相同, 却与采用利乐包、利乐砖等包装的超高温灭菌奶不同。包装差异同样决定了它们的存储条件不一样: 巴氏杀菌乳与高温杀菌乳的灌装属于超洁净级别, 而利乐包、利乐砖等属于无菌灌装。

事实上, 高温杀菌乳并非新生物, 生产工艺非常成熟。只是这一品类的乳制品近年来才进入国内市场, 因此引起消费者误解。业内人士提醒, 高温杀菌工艺不会损害牛乳中的蛋白质和钙含量, 原料也是生牛乳, 所以并不是“假牛奶”。

◆ 选购液态奶, 记得看标签

对消费者来说, 选购时最简单的方法是看产品标签和配料表。巴氏杀菌乳会在包装显著部位标注“鲜牛乳”“鲜牛奶”。巴氏杀菌乳、高温杀菌乳的配料表只有“生牛乳”, 不能添加任何其他物质; 超高温灭菌奶只能用“纯牛乳(奶)”, 不能用复原乳; 调制乳所含生牛乳或复原乳含量≥80%, 在此基础上可添加糖、维生素、矿物质等。

消费者还可以比较营养成分含量。无论哪种牛奶, 核心营养是蛋白质和钙, 对同类型牛奶而言, 蛋白质和钙含量越高, 营养越充足。

据《解放日报》



紫藤花开

日前, 白浪绿洲湿地公园中的紫藤进入盛花期。柔美的花姿与清新的绿意交织, 尽显春日自然之美。

本报记者 石风华 通讯员 徐林华

微信发布重要提醒

接到此类电话请立即挂断

本报综合消息 4月22日, 微信安全中心微信公众号发布一则提醒。近期, 有海外用户反馈接到自称“腾讯客服”或“微信安全中心客服”的境外来电。不法分子谎称用户名下的微信账号关联注册了违规公众号, 涉嫌非法募捐等, 要求用户立刻报警, 否则将封禁其微信账号; 并以“海外报警不便”为由, 主动提出“内部转接公安局”, 进而实施下一步诈骗。

此类诈骗中, 不法分子通过改号软件伪装成腾讯官方客服号码给用户打电话, 精准报出用户姓名、海外手机号等隐私信息以获取初步信任。随后, 不法分子谎称用户名下关联微信账号存在严重违规, 威胁将限制或封禁其账号。他们会强调“海外报警流程复杂”, 并主动提出“内部转接公安局”“协助办理线上笔录”, 后续以各种理由逐步索要用户个人身份信息、银行账户信息及验证码, 直至要求转账。

微信官方声明, 微信官方400客服热线仅为全国统一服务热线, 从未开放主动外呼国际业务。任何主动致电海外用户并声称账号违规、涉嫌违法的来电, 均非微信官方来电。微信账号若存在违规行为, 仅通过微信客户端内的系统通知或处罚弹窗告知, 不会通过电话提前预警或通知。微信官方客服绝不会通过电话索要密码、验证码、银行卡号等, 更不会要求转账、汇款, 或进行所谓的“资金核查”“线上笔录、录音录像”。接到此类电话, 请立即挂断, 不要回答任何问题, 不要提供任何个人信息, 也不要按对方指令进行任何操作。

健身器材使用不当易受伤 安全指南请收好

本报综合消息 不少人想在夏天到来前练出好身材, 开始在健身房挥汗如雨。然而, 器械使用不当、忽视用电安全, 反而会给自身带来伤害, 导致“健身不成反伤身”的安全隐患。当我们走进健身房, 应该如何安全锻炼, 更好地保护自己?

运动前, 根据自身情况选择适合自己的健身器材; 仔细阅读器械使用说明, 调整配重、座椅高度; 带电设备注意检查电路安全; 跑步机、椭圆机等在开机前要检查跑带是否松动; 杠铃训练需装保险杠, 禁止单边卸片。

运动中, 力量训练需同伴陪护, 使用跑步机时尽量不

看手机; 使用带电健身器材时, 如发现设备有异常发热、冒烟等故障情况, 应立即停止使用, 并告知现场工作人员及时进行维修; 不在健身房内同时使用多种大功率电器。

运动后要器械整齐归位, 避免造成意外磕碰或滑倒。跑步机、椭圆机等使用结束后及时按下停止按钮, 防止误触启动; 使用完吹风机、卷发棒后, 应随手切断电源, 避免长时间通电。

无论是在室内还是室外健身, 要对自己的身体健康状况、锻炼环境、运动器械有合理认识, 量力而行, 切勿过度。