

今日天气



阴有小到中雨
局部大雨并伴有雷电
最高气温22℃
最低气温19℃
北风3~4级阵风6级
雷雨时阵风7~8级

短期天气预报

26日夜间到27日白天



阴有雷雨或阵雨转多云

24℃ — 18℃

北风3~4级

27日夜间到28日



多云转晴

23℃ — 17℃

北风短时南风3~4级

●潍坊市气象台5月25日15时发布●

生活气象指数

●过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏, 风力较大, 易过敏人群应减少外出。

●紫外线指数: 中等

属中等强度紫外线辐射天气, 外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

雪糕是糖油混合物

健康食用掌握四个技巧

夏天到了, 雪糕又成了“续命神器”。但最近“雪糕是糖油混合物”的说法在社交媒体上传得火热。这口冰凉的快乐, 到底还能不能愉快地吃了?

糖油混合物就是糖和油脂在加工过程中深度融合, 形成热量高、升糖快、容易让人上瘾的食物。油炸甜甜圈、奶油蛋糕、酥皮点心都属于这类, 而雪糕恰好完美契合这一定义。普通雪糕的热量大约在150千卡/100克-250千卡/100克之间, 堪比一碗白米饭, 若是加脆皮巧克力、坚果, 热量会更高, 每100克热量大约在280千卡-350千卡, 减脂人群、控体重人群更要谨慎食用。

那是不是完全不能吃雪糕了? 当然不是, 关键在于怎么吃。

技巧1: 看懂配料表, 拒绝“假奶”

配料表按含量降序排列。优先选择以“生牛乳”或“牛奶”开头的产品, 而不是“水+乳粉”或“植脂末”的组合。乳粉经过高温处理会损失部分营养素, 而生牛乳能保留更多天然营养。

如果看到“氢化植物油”“代可可脂”“植脂末”等字样, 建议谨慎——这些可能是反式脂肪酸的来源。不过按照国标, 反式脂肪酸含量在0.3克/100克以下可标注为“零”, 偶尔一根不必过度恐慌。

技巧2: 选“小”不选“大”, 控制频次

把每天吃一次改为每周吃一次, 每次买小份, 或者两人分吃一份。吃了雪糕, 当天的甜饮料、甜点要相应减少; 对于“三高”人群, 还要适当减少肉、奶等其他食物的摄入量。

技巧3: 融化后再尝, 感知真实甜度

由于低温会抑制味蕾对甜味的感知, 雪糕融化后往往会显得更甜。如果你尝过融化后的雪糕觉得“甜得发腻”, 那就是身体在提醒你: 这玩意儿糖分真的很高。

技巧4: 自制健康替代版

最健康的选择其实是自己做。把浓稠酸奶、香蕉等冷冻后打成冰沙, 既能满足“吃冰”的快感, 还能自主控制糖分和添加剂。

盲目追求“断碳”不可取

“碳水脸”一词日前在网络引发热议, 一些短视频主播捏着自己脸颊说, “这就是每天吃馒头吃出来的‘碳水脸’”; 还有网友晒出戒断碳水化合物后的下颌线, 表示“面部线条变得清晰”。一时间, 米饭、面条、馒头等餐桌上的主食, 被强行与“变丑”“不自律”等挂钩。不少人产生焦虑, 吃碳水化合物会影响健康吗?

“‘碳水脸’是对碳水化合物的污名化, 这种简单的归因逻辑, 不仅缺乏严谨依据, 还可能误导公众形成非理性的饮食观念, 引发焦虑。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示, “人体面部轮廓主要由遗传基因与骨骼结构决定, 所谓‘戒碳水后面部线条变清晰’, 是因热量摄入减少导致的全身性脂肪下降、面部脂肪减少的自然结果。”

大脑发育离不开淀粉类食物提供的稳定葡萄糖, 朱毅提醒, 盲目追求“断碳”“极低碳水”不可取。长期严重限制碳水摄入, 可能导致注意力涣散、情绪不稳、女性月经紊乱, 甚至影响肝肾代谢。适量摄入全谷物、杂豆类、薯类等富含膳食纤维与微量营养素的优质碳水, 不仅有助于血糖平稳, 还对肠道健康与抗氧化防御产生积极作用。

如何科学摄入碳水化合物?

“日常生活中, 我们要考虑碳水质量与总量的双重平衡, 不要无节制地摄入精制米面。”朱毅说, “长期过量摄入高升糖指数的精制碳水及添加糖, 可能诱发胰岛素水平波动、慢性轻微炎症等。”

北京电力医院营养科主任营养师崔军建议, 明确摄入量, 按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐, 碳水化合物应占每日总能量摄入的50%-65%。坚持谷类为主的平衡膳食模式, 用全谷物(如燕麦、糙米、藜麦)、杂豆类(如红豆、绿豆、鹰嘴豆)和薯类(如红薯、山药、芋头)替代部分精制米面。每天摄入200克-300克谷类食物, 通过“混搭”主食, 提高膳食纤维含量, 降低升糖速度。

崔军提醒, 优化吃法, 坚持粗细搭配, 避免将主食煮得过于软烂; 吃主食时搭配足量新鲜蔬菜和蛋白质, 降低血糖上升速度。避免空腹大量摄入精制主食, 也不要将碳水化合物集中在某一餐食用, 三餐均匀分配更利于代谢稳定。“尊重身体的自然需求, 践行均衡、多样、适度的膳食原则, 才是守护长期健康的根本之道。”朱毅说。

据《人民日报》



花径追风

近期, 北辰绿洲湿地公园繁花盛放, 骑行爱好者沿绿道逐风而行, 在繁花与阳光中畅享户外休闲时光。

本报记者 石风华
通讯员 张景伟

带壳食用荔枝能避免上火? 医生表示不建议

本报综合消息 荔枝清甜多汁, 味道鲜美, 但食用的时候还藏着不少营养学问和需要注意的事项。吃荔枝有什么讲究? 来看专家怎么说。

荔枝不仅风味出众, 营养价值也很高。维生素C含量是橙子的近1.2倍, 果肉中的原花青素、花青素还能抗炎、降血脂, 有机酸能帮助消化、软化血管。

荔枝虽好, 品尝时一定要适度, 过量或空腹食用都可能带来不良反应。昆明医科大学第一附属医院内分泌科主任医师付景云表示, 荔枝吃多了会抑制肝脏的糖异生作用。肝脏本身是人体转化葡萄糖的重要器官, 容易出现血糖下降, 就是低血糖。“这种过量进食荔枝引发的急性低血糖症被称为‘荔枝病’, 主要症状为头晕、乏力、面色惨白, 甚至昏迷、休克等。”付景云说, “荔枝病”易发于糖尿病患者、营养不良者及儿童, 这部分人群更应少吃。

荔枝性偏温热, 体质偏热或阴虚火旺的人食用过量容易出现口干舌燥、咽喉肿痛等“上火”症状。最近网上兴起了一种说法: 连着荔枝壳一起咬就能避免上火。

“虽然荔枝壳在中医里确实性凉, 但并不建议直接食用。”浙江省嵊州市中医院内三科副主任兼血透室主任徐春娜表示, 一是荔枝壳比较硬, 在食用的时候可能会损伤口腔; 二是荔枝壳里可能会残留农药。

食用荔枝一定要控制分量, 并讲究食用方法。正常人每天吃十颗到十五颗即可, 儿童需减少一半食用量。一般建议在餐后一小时再吃, 同时可以和坚果、乳制品一同食用, 防止胃酸分泌增多。如果吃完荔枝觉得头晕心慌, 可喝一杯葡萄糖水或蜂蜜水缓解。如症状加重, 出现抽搐、昏倒等情况, 应立即就医, 避免因低血糖脑病造成不可逆的损伤。

小心“翻”出麻烦 翻译软件暗藏失泄密风险

本报综合消息 随着国际交流、跨境贸易等快速发展, 翻译软件已经成为人们打破语言壁垒的便捷工具。然而, 这些软件在提供便利的同时, 也可能暗藏个人隐私、信息安全失泄密风险。

云端传输藏风险。部分翻译软件依赖云端服务器处理数据。个别人员在使用翻译软件时, 为图方便, 直接将内部工作敏感信息以文本形式上传。殊不知, 这些明文数据可能被别有用心之人窃取, 造成敏感信息外泄。

平台留存存缺陷。个别翻译软件在设计时可能存在安全漏洞, 翻译快照、双语网页分享等功能默认公开, 甚至完整记录用户翻译内容。境外间谍情报机关或不法分子可能利用窃取的数据推测用户身份、工作领域等, 给个人隐私、信息安全带来隐患。

恶意潜伏开后门。个别来路不明的翻译软件、非官方下载的翻译插件, 可能被不法分子植入恶意代码, 一旦安装使用, 就会在用户终端搭建隐蔽的非法通信渠道, 持续潜伏窃密。

广大人民群众特别是涉密岗位工作人员在使用翻译软件时, 要保持必要的谨慎, 防范失泄密风险。

涉密岗位工作人员应严格遵守《中华人民共和国保守国家秘密法》相关规定, 恪守“涉密不上网, 上网不涉密”原则, 处理涉密敏感信息不使用联网翻译, 切实阻断涉密敏感信息云端留存、外泄的风险; 使用翻译软件时, 仅开放翻译所需的必要权限, 拒绝相册、文件、定位、通讯录等非必要权限申请。使用后及时关闭软件后台运行, 定期清理翻译记录、缓存文件等; 优先选择官方正版的翻译软件, 定期更新软件版本, 及时封堵安全漏洞。拒绝来路不明的安装包、小众插件等, 严防被植入恶意程序, 从源头上杜绝“硬件木马”“软件后门”。