

14版 身体:不爱动 宅男宅女当心变成梅长苏

15版 味道:四种快手馅饼 丰富早餐餐桌

每期一招

## 你爱喝速溶饮料吗?

### 快来看看专家给它们打的健康分

看生活家  
look life

快节奏生活让“速溶”饮料也越来越受青睐。但是“慢工出细活”的思维又让人们本能地担心这些饮品是不是有害健康。然而食品上没有简单的“非黑即白”，营养与健康必须要基于科学的分析才有意义。下面我们就来分析几种常见的“速溶”饮品，给它们的健康程度按五分制打分。

#### 作者介绍:

王泽斌,笔名云无心,美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士。现在美国从事蛋白质应用方面的研究,著有饮食科普书《吃的真相》。

#### 速溶奶茶

**身份简介:**跟奶无关,跟茶也无关。它只是用替代原料模拟出“奶茶”的外观、口感。

**健康打分:**2分

**健康嫌疑犯:**植脂末、色素、香精

**显微镜分析:**核心成分是植脂末,好听点叫“咖啡伴侣”,难听点说就是“奶精”。

与牛奶相比,植脂末主要成分是油和乳化剂。乳化剂是蛋白和少量食用表面活性剂,一般对人体也没有不良作用。而油的情形比较复杂。理论上说各种油都可以用来做植脂末,但是实际生产中熔点高的油做出来的在口感和稳定性等方面要好一些。所以,氢化植物油在过去被广泛用作植脂末原

料。越来越多的证据发现氢化植物油中的反式脂肪酸对于人体没有任何积极作用,反而会增加心血管等疾病的风险。

比较麻烦的是,消费者无法分辨生产植脂末所使用的油是氢化植物油,还是其他健康的油。这跟速溶奶茶中使用的其他原料,比如色素、香精等一样,可以使用合法的原料,也可以使用非法的原料。

如果植脂末不使用氢化油,而其他原料也都符合食品法规的话,速溶奶茶对于健康的不利影响还是可以忽略的。不过,奶茶本身含有大量的脂肪,如果不用甜味剂的话就得使用许多糖。这样的饮料高脂、高糖,对健康也没什么好处。

#### 速溶咖啡

**身份简介:**把咖啡中的可溶成分提取出来,再干燥得到的粉末。

**健康打分:**2分

**健康嫌疑犯:**咖啡伴侣、香精、丙酰胺

**显微镜分析:**

1、咖啡伴侣:很多速溶咖啡,尤其是号称“几合一”的那些品种,都加了咖啡伴侣,所以速溶奶茶所面临的植脂末问题,这些速溶咖啡也都会面对。

2、香精:咖啡豆里的可溶物质提取出来后,还要经过干燥才能变成咖啡粉末。常见的干燥方式有两种:冷冻干燥可以保留更多的香味物质,但是成本高;喷雾干燥成本低但是需要高温处理,会破坏一些香味物质。为了使成品有好的味道,就会加入一些香精。

3、丙酰胺:速溶咖啡的“健康隐患”中还有一点是丙酰胺。大剂量的丙酰胺在动物实验中展示了致癌作用。咖啡粉末中的丙酰胺含量一般在二三百ppb(ppb是十亿分之一)。经过油炸、烘烤的土豆、红薯、面食等,丙酰胺的浓度甚至可以达到1000ppb以上。

#### 果味饮料

**身份简介:**一勺柠檬味的速溶颗粒,拿水一冲,就可享受果味十足的饮品,当然吸引人。许多速溶果饮的包装上还会标注含维生素等字样。

**健康打分:**3分

**健康嫌疑犯:**香精、色素

**显微镜分析:**它们一般由果味香精、糖或甜味剂、色素组成。有的也会加些维生素或矿物质元素。与果汁相比,它们热量较低,但除特别加入的维生素或矿物质外,也没有更多的营养成分。速溶果味饮料是否有害健康取决于加入的这些东西。食品级的香精、色素、甜味剂对于健康的影响是可以忽略的。 据《健康时报》



有此一说

## 给被子去除异味要看“芯”下菜碟

降温势在必行,暖气还未到来,晚上只有靠盖被子取暖啦!只是从柜子里中将储存了多日的被子拿出来时,却常常泛着一股味道,怎样才能给被子有效地去味呢?可根据被芯所用的不同的填充物来采取不同的办法,具体如下——

### 1、羽绒被

羽绒被是最轻盈的被子。阳光充足时,可以将羽绒被拿出来晒一会儿,但时间不必太长。在室外(或阳台)阴凉通风处挂晒2-3天也可以,然后均匀轻拍,就能消除难闻的味道了。也可将柠檬水喷在被子上,再将被子放到阴凉处晾干一宿。

**注意:**切记是喷而非洒,还要喷得均匀些。

### 2、棉花被

棉花被是最普遍的被子。在太阳下晾晒后,准备叠起来收纳时记得往被子里放几小袋干燥剂(家里买的小食品,袋里通常有无纺布包装,比较干净的袋装干燥剂,可收集起来备用),然后再放入几块香皂(选自己喜欢的香型),过几天后,被子就不会有异味了。

**注意:**干燥剂和香皂不要堆在一起,要一层层地放,量不用太多,三四块香皂即可。

### 3、羊毛被

羊毛(羊绒)被是最贴身的被子。经过碳化、清洗、梳理的羊毛不会有任何异味,包括羊膻味。但是久放后难免会有些味道,可以把酒精均匀地喷在被子上,将少量黄米面撒在上面,然后轻轻抽打或用软毛刷刷1-2遍,手法一定要轻。等被子干了后,把黄米面抖掉,然后将羊毛被紧紧地卷起来,放上一些樟脑丸闷上一段时间(两个月左右),被子的膻味便可随酒精和樟脑挥发掉。

另一方面,羊毛被最好别水洗。有条件的建议干洗,或在阳光下晒半小时即可。

**注意:**切忌暴晒,晾晒时可以在被子上铺一块布,避免烈日对羊毛纤维造成伤害。

### 4、纤维被

纤维被相对来说价格最便宜。无需特别保养,但仍建议定期拿到阳光下暴晒,以达到抗菌除湿的效果。

**注意:**水洗、机洗皆可,要用中性洗涤剂或皂粉,用洗衣

机的弱转档清洗、脱水。

### 5、蚕丝被

将蚕丝被放在通风处晾晒,一到两周后,就很有效。但在太阳底下晒效果会更好,因为温度升高会加速气孔里空气的替换。除了夏天晒的时间不能太长外,其他非太阳直射的情况下,蚕丝被最长可以晒2个小时。

**注意:**桑蚕丝在紫外线照射下会变脆,所以有些人天天晒蚕丝被,一年后会发现蚕丝被越来越不保暖,而且变薄了,就是这个原因。

据百度经验



## 衣服起毛球 不用花钱买剪毛球机

深秋了,拿出毛衣一穿才发现,上面起了不少小毛球,尤其是袖子和后背等容易摩擦的地方。虽然现在有专门的剪毛球机,可为一两件毛衣专门去买一个又不值。怎么办?教你两招,立马解决!

### 1 用刮胡刀刮

把毛衣平铺,用刮胡刀轻轻地贴住毛衣表面移动,大小毛球就都被齐刷刷地刮了下来,而且断口齐平,不会损伤更多的纤维。下次洗过之后,毛衣也没那么爱起球了。以后洗毛衣的时候,记得翻过来洗,也能防止毛衣起球。



### 2 用洗碗的海绵擦

找一块洗碗用的新海绵,用粗糙的那一面对着衣物轻轻擦拭,不要太用力,以免磨损衣物。最后用手或者牙刷清理掉已经掉落毛球就可以了。看看它的神奇效果吧。

据生活小常识、南国微生活

【洗羊毛衫5字诀】记住“温、揉、挤、吸、摊”五字诀,就可轻松洗好羊毛衫。1.温水洗涤。水温29℃最佳。2.快速轻揉。轻揉2-5分钟即可。3.挤掉水分。把羊毛衫团成一个球,靠在盆的边缘轻压挤去水分。4.毛巾吸水。用干毛巾裹着羊毛衫,稍用力使毛巾吸收水分。5.摊开晾干。

## 生活风向标

### 房价指数

二手房	价格(元/㎡)	环比(%)
整体	10518	↑0.1
市中	11382	↑1.73
槐荫	8791	↓0.99
高新	9283	↑0.66
天桥	9060	↑0.96
历下	12749	↑0.05
历城	9050	↑1.24

△2015年9月济南市市区二手房挂牌均价,数据来源:搜房网房天下数据库中心。

记者 赵国陆 整理

### 菜价指数

蔬菜	单价
白菜	0.45元/斤
茄子	1.20元/斤
萝卜	0.82元/斤
洋葱	2.40元/斤
红薯	2.80元/斤
毛芋头	5.60元/斤
山药	5.00元/斤
藕	7.00元/斤

### 粮油副食指数

品名	单价
小米	5.42元/斤
红枣(干)	16.50元/斤
花生油	13.49元/斤
鲜猪肉	12.20元/斤
鸡蛋	3.75元/斤
羊肉	30.10元/斤
牛肉	27.40元/斤

△以上指数均据济南市物价局官网10月29日数据

### 应季水果指数

品名	单价
梨	2.60元/斤
柿子	1.50元/斤
冬枣	6.00元/斤
富士苹果	4.00元/斤
柚子	4.60元/斤
桂圆	13.00元/斤
石榴	4.10元/斤
橘子	2.70元/斤

△据济南堤口果品批发市场官网10月29日数据

## 下周日立冬

### 晒太阳·少生气·多睡觉

2015年立冬是11月8日1:58:36,农历九月二十七,星期日。

立冬后要“冬藏”,心里虽常美,对外不张扬。任何冲动躁乱都如冬天打雷,阳不敛藏,春必病瘟。此间易抑郁、耳鸣、咽干、尿失禁、腹泻、头痛、眼干、肩背痛。晒太阳,少生气、多睡觉即大补,而非吃药。 曲黎敏

编辑、组版:李琳 美编:朱艺君