

# 三颗汤圆等于一碗米饭？比热量更值得关注的在后面

热热闹闹过大年，北方吃饺子，南方吃汤圆。

汤圆不仅过年的时候吃，元宵节也是特色担当。

正月十五，全家围聚团坐一起，开开心心地吃着暖融融的汤圆，甜蜜美好的味道布满味蕾，幸福的气氛洋溢脸上，让汤圆成为大家心目中最具仪式感和人文情怀的元宵节美食之一。

汤圆历史小档案

小小汤圆，可是大有来头。

汤圆早在宋代就有了，吃汤圆的习俗，宋代记载也较多。

据悉当时的明州也就是如今的浙江宁波，兴起一种新奇食物，内用果饵做馅，外用糯米粉包搓成球，这种“糯米球”就是最早的汤圆。

因为煮的时候会在锅里浮起，所以也叫“浮圆子”，有的地方也叫“汤团”，广东人叫“汤丸”，在南方逐渐兴起直至成为节日流行美食。

汤圆做法像“包子”

说起汤圆就难免不会想到它的挚友“元宵”。

看着都差不多，不过做法不同。元宵是先有固体的馅儿然后滚雪球一样“摇摇”而成。而汤圆是先有皮儿然后把馅儿“包”在里面而成。

传统元宵的馅儿相对单一，基本都是甜的，而汤圆的馅儿却十分丰富，可以说几乎是无所不能，从五仁坚果、到果干豆沙，从水果鲜花到芝士巧克力，甚至还能像饺子一样包上各种肉馅儿。可谓“可素可荤、可盐可甜”，裹着时代的气息，让年俗标志的汤圆变得异常多姿多彩。走进十五前的超市，冷冻柜里琳琅满目的基本都写着“汤圆”，相比之下“元宵”还是小众一些咯。

汤圆包着幸福和团圆，三五五个足矣

汤圆外面是糯米粉，里面是各种馅儿，好吃是好吃，不过整体热量并不低。

大概3颗—5颗中等大小的汤圆，就有100克之多了。

如果是传统的五仁馅汤圆，中等大小的平均4个，大概就抵得上一碗米饭(100g原料大米蒸熟的米饭)的热量了，需要快走2h或慢跑1h才能消耗掉。



另外，一些肉馅汤圆的热量反而比传统的黑芝麻、五仁馅汤圆要低。

一方面肉类的脂肪含量比坚果要低，尤其海产和禽肉的脂肪含量更低，从原材料上就“赢了”；另一方面，坚果在做成馅料时，要添加糖以达到香甜的口感，但肉类馅料中一般会加盐，不会放糖。

有些肉类馅料中还加了蔬菜，又把热量拉低了。整体来看，“肉加菜”胜了“坚果加糖”，例如瘦肉虾仁莴笋馅汤圆热量比一般的馅儿低2/3的样子。

总之，佳节品尝民俗，浅尝怡情即可，像传统汤圆咱们吃个3-5个，代替一大部分主食就可以了。

## 天旋地转、耳朵嗡嗡

头晕是很多人日常都会出现的一种感受，但是你知道嘛，你以为是“头晕”，可能并不完全是“头晕”。

头晕和眩晕的区别

01 头晕

头晕强调的是“晕”，这是一种身体不稳或者不平衡的“晕”的感觉，例如昏沉感、脚踩棉花走路不稳，发作时没有自身或外界物体运动的感觉，往往病程缓慢，反复或持续性发作。

02 眩晕

眩晕重点在“眩”，是一种运动错觉症状，指在没有自我运动的情况下感觉自身或周围环境在移动，或者在正常的头部转动过程中出现的失真的自我运动感，常见的就是天旋地转，也可以表现为摇摆、倾倒等感受。

虽然仅一字之差

但头晕和眩晕却是两种不同的病症

一般出现头晕

主要是由于全身性疾病引起的也有可能是由于睡眠不足或精神疾病及眼源性疾病引发的症状而出现眩晕

常是一种病理性的改变

往往是内耳、小脑及脑干等功能出现障碍

由于病变累及到前庭系统

从而导致患者出现的症状

需要提高警惕

◀ 常见引起眩晕的几种疾病 ▶

根据眩晕病变部位，临床上多分为周围性眩晕和中枢性眩晕。

周围性眩晕一般症状重、病情轻，多自觉视物旋转，眩晕持续时间短且一般具有自愈性。发作时常伴有恶心呕吐多汗，与头和身体的变化有明显的相关性；中枢性眩晕主要是与脑部病变有相关性，一般眩晕程度较轻，多为头脑昏重、不清亮，也可自觉视物旋转或向一侧偏斜，持续时间较长，一般与头和身体的变化无明显相关性。

周围性眩晕耳石症

是目前最常见的引起眩晕的疾病之一，由内耳平衡石错位引起，发病时间短暂，一般不超过3-5分钟，每天发作数次；且大部分患者天旋地转般的发作一般与床有关，即起床、躺下或翻身时发作。

梅尼埃病

由于过度劳累、熬夜等引起内耳功能失调，导致内耳积水。早期可在一次大发作后长期安然无恙，有的可数天或数周反复发作，间歇期长短不定。间歇期内除有耳鸣、耳聋外一般正常，多次发作后就会逐渐出现不可逆的耳鸣和感音性耳聋。

前庭神经炎

一般在一侧前庭神经急性损伤后出现，可能与病毒感染有关，临床表现为急性、持

## 警惕这种疾病的信号！

持续性眩晕、伴恶心呕吐、站立不稳、易向患侧倾倒等症状。

急性中耳炎继发迷路炎

主要为细菌或病毒等感染，进入内耳迷路或膜迷路引起的炎症性改变。临床上主要以阵发性旋转性眩晕、恶心、呕吐、听力减退多见，可伴有耳鸣、耳闷胀感。

中枢性眩晕短暂性脑缺血发作及急性卒中

多是因为高龄、高血压、糖尿病或高血脂等危险因素引起的脑组织供血缺血所致。临床主要表现为出现眩晕，可伴有恶心、呕吐，和/或一侧肢体麻木无力、言语含糊/不能等表现，多持续数分钟，一般不超过1小时。

如果反复发作或持续1小时以上，应警惕急性缺血性脑卒中(中风)可能，此时应及时就医，获取第一时间救治。

小脑、脑干肿瘤

主要表现为头晕、行走不稳，可伴有病侧听力下降，构音障碍、共济失调等中枢损害的体征。此类患者应及时入院完善头颅CT或磁共振，明确是否行手术治疗。

前庭性偏头痛

是一种眩晕与偏头痛共存的良性复发性眩晕，多发于女性患者。临床可表现为头晕、眩晕、姿势不稳或前庭-视觉症状，一般伴有中重度偏头痛，常伴有恶心、呕吐、畏光



畏声等，一般持续5分钟至72小时。

眩晕发作怎么办

(1)眩晕发作期间，患者应能坐则坐、能躺则躺，尽量自选体位卧床休息。卧室保持极度安静并降低亮度，但空气要流通通畅。

(2)消除患者的紧张情绪及顾虑，对药物中毒引眩晕者应立即停药，多饮水。

(3)在眩晕发作间歇期不宜单独外出，以防突然发作，出现意外。对于位置性眩晕患者，可加强前庭锻炼，注意精神调理，保持心情舒畅。

(4)杜绝刺激性饮食及烟、酒，宜少盐饮食。

## 春节长假结束，冰箱也要减负！这些食物不及时扔掉，伤身又害命！

春节长假已经结束，但是还是新年，很多人为了避免节日期间出门买菜，会特地在冰箱储存很多年菜，以至于年头吃到年尾，冰箱还是满满当当。

但是你以为的保鲜，更可能是细菌培养皿，年快过完，也要给冰箱来一场大扫除了！想象中的冰箱：“无菌仓”，实际的冰箱：“细菌培养皿”

冰箱是家庭储存食物的主要场所，人们普遍认为冰箱是食物的“保险柜”，食物放入冰箱即可保鲜，免受污染。

全球卫生理事协会曾经对澳大利亚、加拿大、美国等9个国家的一项“家庭卫生调查”显示：46%的家庭冰箱内部细菌超标，包括大肠杆菌、沙门氏菌和李斯特菌等。

一旦温度适宜，微生物就会活跃起来，虽然是冷藏，反而会加速食物的变质腐败和病菌的传播，进而污染其他食物。

冰箱杀手第一位——亚硝酸盐

剩菜放时间长了会产生亚硝酸盐，新鲜蔬菜在冰箱放久了同样也会产生亚硝酸盐，因为蔬菜从氮肥肥料中，积累了大量的硝酸盐，多叶蔬菜如生菜、芹菜、萝卜、菠菜等等，一般浓度都比较高。

在冰箱的低温适宜环境中，亚硝酸盐会进一步形成，它与蛋白质分解产物在酸性条件下发生反应，易产生亚硝胺类物质是公认的致癌物。

冰箱杀手第二位——嗜冷菌

嗜冷菌其实是一类细菌的总称，一般在0~20摄氏度之间最适宜生长，常见的致病嗜冷菌有单核细胞增生李斯特氏菌和小肠结

肠炎耶尔森菌。除影响食物的品质外，它们对人体还有致病性。

李斯特菌广泛分布于自然界，会引起传染性单核细胞增多症，也可引起脑膜炎、菌血症等。李斯特菌能在4℃生长，极易潜伏于乳制品内、禽肉制品等冰箱冷藏食物中，故又称“冰箱杀手”。

小肠结肠炎耶尔森氏菌是一类人畜共患病病原菌，也是重要的食源性致病菌之一。它在自然界分布很广，几乎所有的家畜都曾发现该菌的自然感染。人感染后的主要表现为胃肠道症状，如呕吐、腹痛、腹泻等，部分患者可出现一系列严重的并发症，如心内膜炎、反应性关节炎、组织脓肿等，甚至引起败血症导致死亡。

冰箱检查进行时

快给节后冰箱一个“大扫除”

冷藏室大扫除

蔬果保鲜不能全靠冰箱

01

这些蔬菜不能放冰箱

冷敏型蔬果如黄瓜、甜椒、茄子、番茄、西葫芦、芒果、香蕉等不要放冰箱。

这类蔬果属于热带和亚热带果蔬，由于系统发育处于高温、高湿的气候环境中，对低温较敏感，其产品低温贮藏中易遭受伤害。所以对于这些蔬菜，直接常温储存即可。

02

这些蔬菜没必要放冰箱

有一些蔬菜自带保鲜功能，不用放在冰箱中，就可以保存一段时间。

洋葱、大蒜、土豆、山药——自带休眠期 这几种蔬菜基本都有2-4个月的休眠期，用干净纸包一下，或放进敞口的纸袋，放在阴凉通风处即可。

白菜、萝卜——本身就是冬储蔬菜

白菜和萝卜(白萝卜、胡萝卜等)本来就是知名的冬储蔬菜，都整颗放在阴凉通风处即可。

白菜菜芯上竖切几刀，可防止生出小叶，有利于储存；白萝卜要把缨切掉，避免营养转移到缨上。

03

冰箱储存蔬菜也有时间限制

就算是需要放冰箱的蔬菜，也有一些时间限制，比如绿叶蔬菜最容易坏，最好买回来先吃，当天没吃的，后两天及时观察一下。具体可以参考下表。

冷冻层大扫除

肉类保鲜有寿命，别冻一年半载

01

僵尸肉是什么？冷冻肉类也有保质期！

很多人在冰箱放肉一放就是半年一年，网友给这种肉类戏称为“僵尸肉”。这类肉因为超过了安全食用期，不仅口感差、营养流失严重，还可能对健康带来隐患。

一般来说，肉类若未经任何处理就冷冻起来，只能保存1-2个月，而科学处理后会适当延长。所谓科学处理，即为掏净内脏、里外洗净再冷冻，在零下25℃以下快速冷冻，零下18℃恒温条件下储存，科学处理后的保质期如下：

02

冷冻肉类回温有讲究，反复回温是大忌！

当肉类中处于冰冻时，细胞内游离水形成冰晶体，使微生物的活动受到抑制甚至死亡，对细胞也有机械性损伤作用。所以如果用温水或者热水快速解冻食品，会使细胞内的营养成分流失过多。化冻最好缓慢化冻，能够使食品恢复原来状态和成分。

而反复回温有害则是因为低温只是抑制细菌，并非杀灭。在反复解冻时，细菌会呈指数型增长。同时，如果食品反复解冻，食物本身的组织水分也会反复结冰，破坏食物细胞，造成营养流失。

冰箱放食物，注意这几步更安心！

1. 冰箱也要定期清洁除菌。定期清洗冰箱，对于预防食物二次污染和交叉污染具有一定的作用，建议每周彻底清理一次冰箱。

2. 食物放入冰箱之前要清理一下。不同种类的食品特别是生食通常会腐败并含有病原微生物，将未包装的生食放入冰箱，可使这些微生物进入冰箱，构成潜在健康风险。

3. 要充分利用冰箱的温区，分类保存食物。为延长保存时间，防止污染，最好使用保鲜袋、保鲜膜和保鲜盒。变质的食物尽快取出，避免污染其他食物。

冰箱是个好东西，但不是可以一劳永逸解决所有储存问题的法宝！自己的健康还是要时刻注意哦~祝大家新年新气象，远离囤积癖，尽量保持食物的新鲜是健康的秘诀。