

黑科技“降糖”电饭煲 你是否又交了智商税？

□本报记者 刘伟芳

在讲究服务升级、产品升级的消费时代，一个产品如果只拥有单一的功能很容易被市场淘汰。例如，冰箱不能只会“冰冻”，要懂得

抗菌、保鲜，洗衣机要拥有有色洗衣、夏日洗衣、夜间洗等模式。

同样的，厨房用品也在不断进行功能升级，拿家家户户都要用的电饭煲来说，能煲粥、炖汤、煮甜品已经是小儿科功能。要问现在什么功能的电饭煲最时髦？那一定是最近很火热的“降糖电饭煲”了。

抗菌、保鲜，洗衣机要拥有有色洗衣、夏日洗衣、夜间洗等模式。



家里添了“黑科技” 糖友就能放开吃？

福州67岁的陈奶奶，是个时尚的老人，她紧跟时代步伐，每天都要看的就是抖音，常常跟着抖音买些“黑科技”。

最近，陈奶奶看中并购买了一款网红降糖电饭煲，据说吃了由这种电饭煲煮出来的米饭，就可以达到控制血糖、减肥瘦身等神奇效果。

陈奶奶是个糖尿病患者，每次吃饭都不敢多吃，有了这样的电饭煲，她每餐都多吃了半碗饭。

但对此，福建省人民医院营养科国家二级营养师梁艳彬表示，千万别被网红产品忽悠了。

“捞饭”降糖意义不大 还造成营养流失

“仔细研究不难发现，‘降糖’电饭煲的原理其实非常简单：就像做传统的‘沥米饭’俗称‘捞饭’，即先将大米加水煮至尚未熟透时，沥出‘米汤’后将干饭蒸熟，其目的都是洗刷掉大米表面的淀粉。”梁艳彬解释到，淀粉有两种，分别是支链淀粉和直链淀粉。“捞饭”使得米饭中直链淀粉及“抗性淀粉”的比例增加，从而达到降低米饭的血糖指数(GI)的作用。

但这种做法只能降低极少部分的淀粉，大部分的淀粉仍然存在，对降糖意义不大。

北京市营养源研究所

专家也曾分别对“脱糖电饭锅”和普通电饭锅蒸出来的米饭进行了“双盲”测定。实验结果表明，两种电饭锅蒸出来的米饭，进入人体之后，形成的血糖实际上是没有差异的。

不仅如此，大米表面除了淀粉外，最重要的就是水溶性维生素，尤其是维生素B族。而“捞饭”会使得维生素B大量流失，长期食用这样的米饭可能会导致B族维生素缺乏。

因此，如果家中长期使用这类电饭煲，建议定期咨询专业的营养师，避免维生素摄入不足导致的健康问题。

米饭里加点豆 降糖效果比“黑科技”更好

对于糖尿病患者和减重人群而言，比起用网红黑科技降糖，不如控制米饭的摄入量。

中国居民膳食指南推荐，成人每天摄入谷薯类食物250~400g，其中全谷物和杂豆类50~150g、薯类50~100g，具体因人而异。

对于糖尿病或者血糖偏高的人群，建议咨询营养师，根据个体化的饮食指导，认真执行“吃”这件重要的事，尤其是米饭等主食类摄入量。中国糖尿病膳食指南推荐(2017)：主食定量，粗细搭配，全谷物、杂豆类占1/3，例如：可以“主食组合搭配”，如大米+糙米+绿豆、大米+玉米+豌豆等，掌握原则，自由搭配。

此外，食物的GI值也和每餐中其他食物的摄入有关。例如米饭和鱼一起吃，GI值就能降低到37，建议均衡饮食。

可能含玻璃碎片 雀巢紧急召回数百吨零食

据美国广播公司ABC网站报道，美国农业部15日表示，因为可能含有玻璃碎片和硬质塑料制品，雀巢公司正在召回一款零食。据了解，这款零食名为Pepperoni Hot Pockets，此前已被运送到全美各地零售点中。

美国农业部表示，雀巢公司在收到四份消费者投诉后发现，这款零食包装内含有异物。这次召回是针对54盎司，约合1.5公斤的包装，召回的产品总量共计76.2万磅，约合345.6吨。

购买过这种产品的消费者请不要食用，该产品应被丢弃或选择退货。

企查查APP显示，雀巢国内运营方为雀巢(中国)有限公司，成立于1995年，法定代表人为罗士德(Rashid Qureshi)，实缴资本2.5亿元人民币，经营范围包含：协助瑞士雀巢有限公司或以自身名义在国家鼓励和允许的领域进行投资；通过所投资企业的董事会，参与其经营管理等。

企查查风险信息显示，该公司关联风险超300项，其中多家关联公司存在抽查不合格问题，且多家关联公司曾因违法违规被行政处罚，处罚事由包括“生产经营其他不符合食品安全标准或者要求的食品”等。

(央视财经、快科技)

如何挑“花菜类”蔬菜

西兰花：选底部切口嫩绿湿润的

西兰花颜色绿油油、新鲜亮丽的就是上品。如果西兰花表面有黄色果粒，说明已经熟过头了或储存的时间久。观察西兰花梗的切口是否嫩绿湿润，如果干燥发黄，说明已经不够新鲜。

花菜：挑花朵紧凑无缝隙的

看颜色 不能买颜色发深或有黑斑的花菜，这样的不新鲜。

看花球 选择花朵间无空隙、结实不枯黄、花球没散开的比较好，不要买茎部中空的。

看叶子 叶子翠绿、饱满、舒展的菜花比较新鲜。叶子枯黄或者发焉的，说明已经不够新鲜了。

(新湖南 商丘网)

网购运动水壶 装开水烫伤眼

□本报记者 刘伟芳

通讯员 黎斌 王志红

运动水壶是户外运动携带的水具，因具有坚固耐用、方便携带和持久保温等优点，深受不少运动爱好者的追捧。

可前不久，漳州芗城区的黄先生从网上选购了一个国外品牌的运动水壶，不承想引发了一次严重的烫伤事故。

喝一口热水 视力从1.2下降到0.5

1月11日21时许，黄先生开启运动水壶准备喝水时，滚烫的开水从塑料吸嘴喷溅而出，不偏不倚地烫到了他的左眼，很快引起了红肿、视觉模糊、畏光流泪等现象。

一小时后，黄先生前往第909医院进行眼科检查，最终被诊断为左眼热烧伤、左眼角结膜损伤、颜面部皮肤烫伤。

运动水壶喝热水烫伤 每年接诊十多例

“像黄先生这类用运动水



壶喝开水时被烫伤的患者，我们科里每年都会接诊十多例。”第909医院眼科医师吴志华分析，个中原因是运动水壶的密闭性较好，若水温过高，很容易在压力增大的情况下造成高温液体外溅，引发各种身体裸露部位的烫伤，其中尤以眼部烫伤危害最大，轻者会使眼睑发生

红斑、水泡、结膜充血水肿、角膜上皮损伤，重者导致眼睑、结膜、角膜和巩膜的深度烫伤，组织坏死，有的即使组织愈合后仍可出现瘢痕性眼睑外翻、眼睑闭合不全、角膜瘢痕、眼球粘连，甚至眼球萎缩。

提醒市民在使用运动水壶时要格外注意，如水温太高应静置一段时间再开启饮用，更不能在装满开水时摇晃后立刻开启。

万一烫伤眼睛，可尽快用干净的自来水轻柔冲洗至少30分钟以上，既能减轻疼痛，又会防止热扩散，再根据伤情程度选择是否就医。