

螃蟹和柿子掺在一块儿吃会拉肚子吗?

螃蟹最忌和柿子一起食用

有可能会引起呕吐、腹痛、腹泻等反应



熬豆汤时加碱会破坏豆本身的维生素吗?

市民张女士问:熬各种豆汤时加碱是否会破坏豆本身的维生素和降低营养?

网友“海风吹”回答:可以提前几个小时把豆用清水泡一下,这样既不用加碱,豆也容易煮开。或者在锅里少放点水加豆煮,或放一点碱慢慢煮,水开一次续一次水慢慢加到需要的量,这样加的碱量相对少很多而且豆也好煮开。

“健康饮食”回答:不少人在炖肉、煮豆时为了缩短炖煮时间使肉、豆尽快熟烂,往往采取在锅中加碱的做法,虽然碱性物质能增加蛋白质的溶解度,但是,从营养学的角度看,这样的做法确实不当。

炖肉、煮豆时加碱,虽使原料容易膨胀煮烂,但是会使食物的营养成分受到较大损失,大大降低其营养价值。据测定,在炖肉中加碱会破坏肉中的维生素D;而在煮豆时加碱,则会破坏豆中的维生素B。同样道理,在一般煮粥中,也是不宜加碱的。经实验证明,用250克大米熬粥时,若加入0.3克的碱,就会使大米粥的维生素B的含量损失90%左右,因此,在熬粥时也是不宜加碱的。

需要说明的是,用玉米面熬粥却是个特例,它反而需要加碱。这是因为玉米面里含有一种结合型的维生素P,不易被人体吸收,人体若长期缺乏这种维生素,容易患癞皮病。如果在熬玉米粥时加碱,就能把结合型的维生素P变成游离型的维生素P,有利于人体消化吸收,从而可以较好地预防癞皮病的发生。



郑州哪里有好一点的游泳地方?

网友“不顾一切疼你”问:天热了想去游泳,郑州哪里有好一点的游泳地方?

网友“大雨滂沱”回答:紫荆尚都会所,在紫荆山路与陇海路交叉口向南快到铁路涵洞那儿,水好、人少,或者就去裕达的负一楼。

网友“再见青春”回答:金水阳光生态乐园有温泉,能游泳能泡温泉。

网友“勇”回答:美格菲卢浮宫馆健身中心,位置在商都路东风路交叉口往南,那儿游泳的人少。

市民王先生回答:中原路西三环绿都城小区二期有,棉纺路上国际城市花园和景园小区也有游泳池。

网友“信不信”回答:尖岗水库开了个游泳池,就在水库对面,免费的。

网友“翅膀”回答:淮河路嵩山路口龙源大酒店也有,郑大老校区也有,火车头也有,兴华街陇海路交叉口向北一点也有一个游泳池。

市民张女士回答:健康路上的省体育馆里有,文博路上的。

网友“心是沙漠海”回答:省体育馆吧,在优胜南路和文化路口,那儿的专业。或者五洲强仔,东风路丰庆路附近,便宜,一次才合10多块钱。

六种食物不能与螃蟹同吃

市民林女士问:有人说螃蟹和柿子掺在一块儿吃会拉肚子,为什么?

百度百科回答:吃螃蟹时最忌吃柿子。这是因为柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固,以至于这些物质长时间留在肠道内会发酵腐败,可能会引起呕吐、腹痛、腹泻等反应,所以吃螃蟹时尽量避免与柿子同食。以下食物也不宜与蟹同吃:

梨 由于梨性寒凉,蟹亦冷利,二者同食,伤人肠胃。

花生 花生为油腻之物,蟹味咸性寒,微毒,为冷利之物,两者同食易导致腹泻。

泥鳅 泥鳅药性温补,蟹药性冷利,功能正好相反,同食不利于人体健康。

石榴 蟹含有丰富的蛋白质,石榴含鞣酸较多,两者同食降低蛋白质原有的营养价值。

猕猴桃 猕猴桃中的维生素C与蟹中含有的五价砷的化合物,会产生强烈的化学反应,长期食用,可导致痉挛、反胃症状。

另外,感冒发烧不能吃螃蟹,并不是所有的人都是可以

吃螃蟹的。

一来螃蟹中胆固醇含量较高,所以小儿、孕妇和患有某些疾病的人不宜过多食用,发热、腹泻、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人也不宜吃蟹。

二来螃蟹肉性寒,不可吃得过多,尤其是脾胃虚寒、伤风感冒者和心血管病人,以及易患过敏症者,吃螃蟹更要节制,最好不吃。

网友“BD笑三少”回答:吃螃蟹不可饮用冷饮,会导致腹泻。吃螃蟹最好佐以姜末、米醋、大蒜等调味品,既可帮助消化,亦有助杀菌。另外螃蟹不能吃的部位:蟹腮、蟹肠、蟹胃、蟹心。

另外,怎样才能预防螃蟹中毒呢?首先应该不吃用酒醉和盐渍的螃蟹,不吃腐败变质的螃蟹;其次,吃新鲜螃蟹时,煮前先刷干净,把蟹放入淡水中浸一下,这样可使其吐出污水和杂质,煮熟时须待水沸后再煮20分钟以上,吃时先去蟹腿、胃、肠、心,宜多佐以姜末和香醋,这样既能开胃消化,又能除腥杀菌。



提问是打开未知世界的钥匙,在生活中我们会遇到许多不知不解的事情和问题,你好奇的就是我们想知道的。

每周的今天,你都可以在这里提出问题,并在这里寻找答案,我们将和所有的读者一起为你找寻答案。想弄清楚那些一知半解的问题吗?想了解这个城市更多的故事吗?想让自己更明白吗?“你问我答”,是你在这个城市提问的最佳平台。

郑州晚报记者
李丽君

参与方式

1.拨打《郑州晚报》热线电话96678,通过电话传递你的问题。

2.将问题或答案直接发送邮件至邮箱(niwenwoda1949@163.com),答案请标清楚是哪一个问题的答案。

本周问题「抢先看」

哪些地方能捐书?

微博网友问:请问不要的书怎么办?有地方捐赠吗?

网友“hnxs”回答:省红十字会。
市民李女士回答:在网上有个希望书屋捐书网,是中天时代旗下的公益网站,专为爱心人士、单位与学校之间搭建一个桥梁,网站上可以捐书,还以成本价买书,来帮助很多人。想捐书的市民可以上去了解一下,他们的网址是www.xiwangshuwu.cn。

哪个品牌的高尔夫球杆适合女生初学者?

市民陈女士问:哪一个品牌的高尔夫球杆适合女生?

网友推荐:如果你选国外品牌,可以选择 taylormade、callaway、titleist、mizuno,资金到位的话可以考虑 honma。如果你选择国产品牌,可以选择 sagar(萨加高尔夫),百度一下,这个牌子主要针对初学者,产品质量过硬,辽宁职业技术学院的学生很大一部分都选择的这个品牌,价格也比较优惠,好像还有量身定做。

说起量身定做,这个高尔夫业内还不算是普及,但是如果你想以后专业地打,最好一开始就量身定做一套球杆,这个更符合你的身体特性,初学不能用破球杆练习的想法,因为这样你的球感就会出错,好好为自己选一套吧!

下周问题「早知道」

1.市民二七李默群问:熬米汤的时候怎样不淤锅呢?

2.市民王女士问:长时间不锻炼,感觉身体越来越不好了,想开始锻炼,想来想去只有打羽毛球最合适,不过去买羽毛球拍的时候发现,选拍真不是件容易事儿。作为女生初学者该如何选择羽毛球拍呢?

3.市民李女士问:小宝宝可以泡温泉吗?

4.市民刘先生问:背上长了痘痘怎么办?