

你确定煮熟豆浆了吗？

纯豆浆 85℃即出现沸腾现象 食用后易中毒



现在，越来越多的市民喜欢用豆浆机自磨豆浆食用。最近网上有帖子称，自磨的豆浆在加热时会出现不到 90℃就沸腾的假沸现象，如果在这段时间内立刻食用豆浆，有可能会出现食物中毒。

记者进行了实验发现，自磨纯豆浆在 85℃左右就开始出现沸腾现象，在 95℃左右沸腾现象激烈，而加入了香蕉片等食材的水果豆浆的沸腾温度也在 90℃~95℃之间。

专家表示，自磨豆浆假沸的原因，是因为黄豆中含有的一种名为皂毒素的物质产生了作用，并不是因为豆浆煮熟了。建议在豆浆沸腾后再持续加热 5 分钟食用比较好。

计、黄豆等进行实验。首先记者先研磨了一份纯黄豆豆浆，在刚放进锅中时温度计显示为 25℃。

随后记者开火加热并控制在中小火的程度上，豆浆的温度很快由 25℃上升到了 60℃，而达到 60℃时锅中没有明显变化，只是贴近锅边的地方有细小的气泡冒出。

温度逐渐升高，在 85℃左右时锅中的豆浆有了明显的变化，开始不断地翻滚，且越来越明显，出现了沸腾现象。大约 95℃时，沸腾现象最为激烈。

不过，锅中的豆浆依然在继续升温。继续加热约十分钟之后，豆浆的最终温度是 98℃左右。

水果豆浆 90℃即沸腾

为了进行对比，记者又准备了一份黄豆

和香蕉片研磨成的水果豆浆，进行相同的实验。

对其进行加热之后记者发现，其变化基本与自磨纯豆浆加热的变化一样，只是在温度升至 90℃左右时，锅内基本开始沸腾了起来。

最终，豆浆的最高温度也是 98℃左右。

专家建议

自磨豆浆沸腾后 再煮5分钟

就此事，记者采访了华东理工大学食品科学与工程系刘少伟教授。刘教授表示，自磨豆浆出现假沸现象，主要是因为黄豆中含有的一种名为皂毒素的物质产生了作用，该物质在加热到一定温度后，会在锅中冒泡，“很多市民看到锅中的豆浆冒泡，以为熟了，其实这并不是因为豆浆熟了。”

05·乐活

周日
读本

东南商报

2016年3月13日 星期日

编辑：王顺富 朱锦华

组版：张 婧

刘教授说。

“在自磨豆浆没煮熟时，豆浆会残留皂毒素、胰蛋白酶抑制剂等物质，这些物质都是有毒的。”刘教授介绍，其中胰蛋白酶抑制剂的失活率要达到 100%才不会有毒，而这些“假沸”现象的豆浆并没有满足这一点，“所谓失活率，就是让这类物质不再在人体内作用了。”

刘教授强调，如果这些“假沸”豆浆喝下去的话，会麻痹人的神经从而产生中毒反应，建议家中自磨豆浆在看到沸腾后多煮 5 分钟左右再食用。

据《法制晚报》

吃核桃真的能“健脑”？

“以形补形”似乎是一个古老的智慧。核桃,常被大家当做补脑佳品。但是也有人对此提出疑问:核桃“补脑”有科学证据吗?

用科学研究说话

一些近期的科学研究提示，不能完全否定核桃对长期的大脑健康和认知功能可能有一定益处。

有国外研究表明，增加坚果类食物的摄入，特别是核桃，对于中老年人的认知能力有改善作用。较多的坚果摄入，与记忆力、认知灵活性、信息处理速度，以及整体的认知功能改善有关。

另一项为期 3 年的研究表明，每天吃初榨橄榄油+30g 坚果（15g 核桃、7.5g 扁桃仁、7.5g 榛子），相比于仅吃初榨橄榄油而无坚果，或者吃低脂肪饮食的人，能够持续提升血浆中脑源性神经营养因子的浓度，有着对抗抑郁以及衰老带来的认知退化的作用。

富含核桃或核桃油的饮食，还能够降低心血管疾病风险。在膳食中加入核桃，能够减轻高胆固醇血症人群的炎症反应，减少其

心血管疾病的相关风险因子；还能够改善 2 型糖尿病人，以及超重成年人的内皮依赖性血管舒张功能。

这么看来，在膳食中加入一些核桃或核桃油，确实能够对身体起到有益效果，进而可以间接促进大脑功能呈现健康状态。

单靠核桃补脑，有点天真

某种意义上说，核桃确实有点健脑的意思，只是，它并非最酷的健脑英雄，因为它会做的事，别的食物也会。

之所以可以产生上面说的那些健康作用，主要靠两种东西：抗氧化物质和 α-亚麻酸。

而我们要想获取这两种有益健康的東西，核桃并不是最好的食物来源。像其他坚果、蔬菜、水果等这些我们平时就会更大量摄入的食物，其中抗氧化物质含量绝对不输给核桃。而 α-亚麻酸在核桃中含量为 10.4%，跟松子差不多。

而且，我们常吃的大豆油和低芥酸菜籽油中的 α-亚麻酸（ALA）的含量都有 6%~10%，亚麻籽油和紫苏籽油则超过 50%，用

核桃几条街。

最关键的是，吃进去后要吸收利用，而除非你是纯素食者，否则身体把 ALA 转化为 DHA（对大脑有益的成分）的转化率只有 2%~5%，相当有限。

如果算一笔账，100g 核桃仁中大约含有 9g 的 ALA，按此转化率，要想得到 250mg 的 DHA，需要大约每天吃 60~140g 的核桃，远超过每天推荐的坚果摄入量（25g 左右）。

科学“补脑”，不负责“补智商”

关于“补脑”，普通消费者和科学家的定义并不一致。我们对“补脑”的期待或许是能够提升智力、快速缓解大脑疲劳、增强学习和工作的能力等。而科学主要的研究领域则是大脑的“发育”和“衰老”。

到现在为止，并没有直接的研究证据表明，吃了核桃之后，就能短期内提高人的智商，或者提高考试成绩。

而且，科学会告诉你一个忧伤的事实：多数人的智力会在 20~30 岁左右达到顶峰，之后则很难有提升。

提醒

吃核桃不宜太甜太咸太干

虽然核桃没达到大家补脑的期待,但也是一种营养不错的坚果.不过,以下几点要注意:

太甜: 吃一些诸如酥糖、麻糖、零食、甜点、饮料等含有核桃的食品时，还会吃进去大量的糖分，而“过多的糖”是不利于延缓大脑衰老的因素。

太咸: 有些比较“入味”的核桃产品加入了大量的盐，而过多的盐不利于预防高血压和中风，对大脑健康有害无益。

太干: 如果烤制得过干干燥或者油炸过度的核桃仁，吃多了可能会带来口腔和咽喉的不适感，在天气干燥的春季尤其不宜多吃。

据《北京青年报》



分类信息



8:15-18:00 (全年无休、全天候办理) 咨询 QQ:956118880 办理微信号

套红免费送！56118880 56118881

调查咨询	二手车市
神州调查 87289267 民事取证、商务、打假、寻人 宁波人自己的老牌调查公司	高价急购二手汽车 车好价可稍高 18868687777 方
法律服务 ●商务婚姻刑事找律师 13605747856 ●代理离婚房产民间借贷案 87295238	●二手斯巴鲁收购 13777000110 高价购各档二手车 轿车皮卡车货车 13056903116 虞

物业转让

刊登热线：56118880 56118881

●鄞县大道旁雅戈尔服装城对面 388㎡店面出租 13626828729

●启运路汽车美容店转让 13566022254

店铺低价出租

中山东路与彩虹北路店铺低价出租,共 3 间,30-50m²,6-9 万/年,可单间出租 13645746433 张

海曙 2400m² 大楼出租

望童路 628 号加油站对面，可分层起租,每层 800m²,宜办公,网店,电子,轻纺,服装等,配套齐,价优。13429289522 唐 15867885538 张

征婚交友

- 女 67 事业退有房找伴 15867820676
- 老中青相亲交友免费:87328947
- 本女 46 单身开厂交友 13248617659
- 本女 71 事业退有房找伴 17077961867

资金寻项目合作

国际贸易项目(内、外资)、房地产、制造加工、路桥、工业园等各类项目投资咨询。方式简便,操作灵活,资金雄厚,携企双赢。
鑫合财富:028-68000019
网址:www.scxhgf.com

潘火厂房出租

1500 平方米,环境佳。13777077678 袁
●联丰 古庵村五楼 1200 平方米,位佳。电话:18368239998

望春以北厦庄村厂房出租

两层共 5000 ㎡有货梯 18069260000 甘

联丰中路孙家漕厂房出租

650 平方宜仓库办公:13605740669

别墅出售

东方湾邸别墅一套,证载面积 351 ㎡,位置佳,低价转让。13567898598

厂房仓库办公楼出租

天水家园附近 1—3 楼厂房仓库 3500 ㎡,有货梯 2 辆;中农信办公楼 250 ㎡出租 18957882169

个人求职

●骆驼某汽修厂招聘:
钣金工若干名;13429326691

旧货回收

●什么旧货我都收 13957819190 计

浙 B 车贷



详情关注服务号

月利率 0.46% 放款快
不押车不装 GPS

热线 400-008-0840

高新区光华路一楼厂房出租

200—700 ㎡交通便整洁 13906618191

●小港厂房 3000 ㎡1—4 楼租 13685866966

旺铺招租

解放南路 65 号阳光大厦一楼三间门面朝东 300 ㎡沿街店铺出租,装修新,设备齐全,租价从优,欢迎上门洽谈 13819870899 吕、13805887288 汪

火锅店房屋低价急售

北仑小港闹市区 (东海路与公园路口) 街面一楼 405 ㎡营业中大型火锅店,售 210 万含全套装潢 15968081698

旺铺转让

来福士广场地铁口旁,盈利品牌咖啡店对外转让,价格优惠。年轻人交友好圈子。15958289477 屠先生

专业回收 13867850819

办公用品桌椅沙发家具床饭店货架

高价收旧货 13967874755 赵

空调饭店办公用品废品等一切旧货

●收注塑机冲床发电机 15857413955

投资咨询
●抵押一对一投资咨询 15888025822
搬家搬厂
●旺发搬家厂长途空调拆装 87851189
●利民搬家搬厂价格优 87771478

宁波甲乙汽车销售有限公司
专业车贷咨询·各种车贷手续(全国接单)
汽车首付贷、汽车一抵二抵三抵手续咨询; 工程车、出租车、皮卡车、疑难杂症车、刚买的新车各种抵押方式咨询。 汽车抵押平台诚邀合作出资商
办理热线:0574-87254818 18352931741 黄 18968301806 夏
广告刊登热线: 56118880 56118881

●低价转让盈利宾馆临近汽车站火车站有 30 个房间 13738867750

●洪塘 1600 ㎡厂房出租可隔 87589888

厂房出租

五乡工业区通途路旁，有单层带行车，多层各一幢出租。电话:13336667296 李

养殖塘转让

位于鄞州区面积约 150 亩左右 (32 只池塘)设施齐全,交通方便(距离市区半小时车程)15306698578

厂房转让

潘火厂房，位佳环境好，约 23 亩，17000 平，面洽。非诚勿扰。电话:15057453370

投资咨询

●抵押一对一投资咨询 15888025822

搬家搬厂

●旺发搬家厂长途空调拆装 87851189

●利民搬家搬厂价格优 87771478

宁波甲乙汽车销售有限公司
专业车贷咨询·各种车贷手续(全国接单)
汽车首付贷、汽车一抵二抵三抵手续咨询; 工程车、出租车、皮卡车、疑难杂症车、刚买的新车各种抵押方式咨询。 汽车抵押平台诚邀合作出资商
办理热线:0574-87254818 18352931741 黄 18968301806 夏
广告刊登热线: 56118880 56118881

●鄞江厂房出租一层 1700m² 另有办公楼水电齐电 200KV13806665505 吴

●新庄 820 终点 1 楼 660m² 租 13008932850

出租出售

理想城位于鄞州区广德湖路和鄞县大道交界处，现有店面房 3000 ㎡,可分割适宜酒店,培训学校,棋牌等。(邻近湿地公园)价格面议! 另外:鄞州商会 5 楼 1650 ㎡出售,宁波商会 21 楼 1650 ㎡出售,价格面谈。电话:13505746581

厂房出租

邱隘厂房一层约 2000 ㎡可分割;塘溪厂房一层约 5000 ㎡可分割,层高 9 米空地 5 亩 13806665328 陈