



米饭是人们餐桌上的一道主食,那么如何挑选到优质的大米?10月20日,由中国粮食行业协会大米分会、吉林省粮食行业协会、吉林大米产业联盟主办,北京古船米业有限公司承办的吉林大米新米品鉴会在京举行,记者也在现场向专家请教选米的妙招。

大米,你会挑选吗?

□本报记者 王路曼 文/摄



看抓闻嚼 四招选到好大米

品鉴会上,展示了吉林大米产业联盟企业生产的吉林稻花香、长粒香、圆粒香、秋田小町4个品种的优质大米。据了解,这4个优质品种已于日前发布了企业加工标准,均高于全国行业标准。

活动现场米香四溢,但如何在大米未烹饪前,就能分辨优质好大米呢?现场工作人员给记者支了几招。“首先,我们要看大米的色泽和形态。正常大米米粒均匀、丰满光滑,有光泽。”工作人员手中拿着大米向记者展示,“第二,抓一把大米,放开后,观察手中粘有糠粉情况,合格大米糠粉很少。”

除去看和抓,第三招是闻大米的气味。“我们在手中抓取少量大米,然后向大米哈一口气,也可以用手摩擦发热,然后再立即闻一闻。正常的大米具有清香味,无异味。”工作人员介绍。

第四招就更直接了那就是嚼,“正常大米微甜,无异味。”当然,工作人员最后也提醒消费者,在超市、菜市场购买袋装米时,一定要留意包装上是否标有企业标准、生产日期和产地等信息。“这些也是帮助老百姓辨别好大米的重要信息。”

营养丰富 补充身体所需

米饭、馒头、花卷……我们的餐桌上主食的种类很多,其实每种都有它特别的营养价值。不要小瞧这普普通通的米饭,它也拥有着大能量。据了解,大米中含碳水化合物75%左右,蛋白质7%~8%,脂肪1.3%~1.8%,并含有丰富的B族维生素等。

此外,大米中的碳水化合物主要是淀粉,所含的蛋白质主要是米谷蛋白,其次是米胶蛋白和

球蛋白,其蛋白质的生物价和氨基酸的构成比例都比小麦、大麦、小米、玉米等禾谷类作物高,消化率66.8%~83.1%,也是谷类蛋白质中较高的一种。

关于大米的种类,又包括糙米、粳米、糯米。据了解,大米质量是根据加工精度定等的。加工精度指大米背沟和粒面留皮程度。根据国家标准《大米GB1354-2009》规定,大米按其加工精度分为一等、二等、三等、四等4个等级。

说到这里,不得不回到这次的展示会上。据了解,吉林大米被冠以“好吃、营养、更安全”的标签。当然,因每一个人的口味各不相同,对于米饭口感的要求也有所差异,但不可否认的是,优质的生态环境下种出的优质水稻品种,再加上科学的、先进的大米加工工艺,才能为百姓餐桌送上“好吃、营养、更安全”的优质大米。

恰当保存 防虫驱虫很重要

提到大米,它的发展历史很悠久。据了解,从物种分布来看,大约在5万年前,在云南地区已经出现了早期的稻属植物。

而说到保证大米的品牌,不少企业也下足功夫。比如,古船米业依托公司京吉两地25万吨的稻谷加工能力、北京完整的销售网络和“购、销、调、存、加”基础业务的规范运营,古船米业公司在产区就地收购和储存,就地加工并实时发运,可以实现把产品在24小时内送到北京消费者手中。

目前,古船牌“吉林市长粒香”“吉林市小町米”“查干湖圆粒米”“梅河秋田小町米”等18款吉林大米“经典系列”产品,满足不同层次消费者的需求。

大米经过长时间的贮藏后,由于温度、水分等的影响,大米中的淀粉、脂肪和蛋白质等会发生各种变化,使大米失去原有的色、香、味,营养成分和食用品质下降,甚至产生有毒有害物质(如黄曲霉素等)。优质的大米,也需要妥善的保存方法。那么怎么样才是正确的保存方法??

家庭采取日晒或放置花椒等方法对稻米进行防虫、驱虫。此外,大米不宜与鱼、肉、蔬菜等水分高的食品同时储存。稻米需要放在干燥通风干净的垫板上。还有,大米不应该存放在厨房内,厨房温度高、湿度大,对稻米的质量影响很大。

【健康红绿灯】

绿灯

玉米粥防高血压



粥是人们饭桌上的一道美食,它具有养肠胃的作用而且营养丰富。以玉米粥为例,玉米中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外,核黄素、钙、镁、硒及多种维生素,有助预防心脏病、高血压、高脂血症。

鱼腥草有助头发生长



鱼腥草含有一定的甲基正王酮、羊脂酸和月桂油烯等。对流感、肺炎球菌有明显抑制作用,还有解毒、清热、镇痛、止咳、顺气、健胃等医疗作用,外用可治疗疥癣、湿疹、痔疮等症。鱼腥草还可促进头发生长,使白发变黑,且有滋补强身之效。

红灯

白果核仁慎用



白果是银杏树的果实,未经炮制的白果核仁中含有银杏酸、苦杏仁苷等有毒成分。过量服用易导致腹胀,严重者会出现肝中毒等问题。一般情况下,白果炒熟后可将大部分的苦杏仁苷去除,使毒性减低。可将白果剥壳后泡水一小时左右再加热食用。易出血和身体虚寒者也不宜用白果。

错误跑步姿势伤身



错误的跑步姿势,非但起不到健身的作用,反而会给身体造成伤害。错误的跑步的姿势包括,跑步时全脚掌着地,这样易引发胫骨骨膜炎。跑步时,前脚掌着地,时间长了会造成小腿变粗,形成“萝卜腿”。

生活资讯

本周价格走势预测

蔬菜批发价格持续回落 鸡蛋价格保持稳定

本周,“霜降”节气后,受气温下降影响,肉类消费季节性增加,猪肉批发价格止降企稳;蔬菜批发价格持续回落;鸡蛋及粮油价格保持稳定。

粮油价格基本稳定。综合考虑粮食生产成本、市场供求、国内外市场价格和产业发展等各方面因素,经国务院批准,2017年生产的小麦(三等)最低收购价为每50公斤118元,保持2016年水平不变。受政策性支撑影响,利好小麦价格,预计富强粉价格仍有一定上涨空间。8月下旬新花生开始上市以来,由于花生种植面积、产量双双增加,在扩大供给量的同时,价格持续下行。受原料成本降低影响,花生油价格上涨空间有限,价格仍将以稳为主。预计本周粮油批发价格基本稳定。

猪肉价格止降企稳。上周,本市生猪收购价格持续下降,屠宰量小幅增加。顺鑫腾程生猪周平均收购价为每500克7.78元,周环比下降4.31%;日均屠宰量约为3964头,周环比增加5.5%。目前本市猪粮比价为8.2:1,猪肉价格处于正常水平(绿色区域)。

据监测数据显示,上周本市白条猪周平均批发价每500克9.51元,周环比下降2.56%,同比下降6.76%。从价格运行规律来看,随着气温下降,肉类需求季节性增加,后期猪肉价格下降空间有限,预计本周猪肉批发价格止降企稳。

鸡蛋价格涨幅趋稳。从产区了解,随着北方地区气温开始下降,蛋鸡养殖需要加温,相应生产成本上升。加之气温下降后,鸡蛋储存时间增加,价格下降空间减少。本市批发市场鸡蛋供应充足,受产区鸡蛋出场价格企稳影响,预计本周鸡蛋批发价格保持稳定。

蔬菜价格持续回落。受秋季蔬菜批量上市影响,上周,本市25种蔬菜日均上市交易量1856万公斤,周环比增加15.18%。周平均批发价每500克1.02元,周环比下降5.56%。预计本周蔬菜供应持续充足,批发价格呈足价减。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心



幼儿看电视 注意这些要点

□陈敏

幼儿看电视是早期教育活动的一种。然而,因担心电视对孩子的眼睛会造成一定程度的负面影响,许多家长都不许孩子看过多的坐在电视机前,甚至不让他们看电视。其实,因噎废食的做法自然没有必要,为了孩子的健康成长,家长在掌握一些知识的前提下,可以适当允许小孩看电视的。

首先,要注意看电视的距离。坐的位置应距电视机一米半以上,而且电视机屏幕中心高度要与眼睛的水平线一致,以免眼睛易发生疲劳。还要注意电视机的亮度,应保持适度。过亮对眼睛的刺激太大,太暗也会使眼睛疲劳。最好室内安装一个辅助光源,大约在8瓦以内,与电视屏幕相对应。

其次,还要注意电视机的音量。音量调节应以人的听觉来衡量,声音太大,容易失真,产生噪音;幼儿听觉器官娇嫩,功能

不在不断完善过程,任何微小的不良刺激都会带来负面影响,会影响听觉的正常发展。如果音量过大,会降低孩子听觉灵敏度。长期听过大音响,可形成重听的毛病。

再有,看完电视后要洗脸。电视机开启后,机内电子流对荧屏不断轰击,使荧屏表面产生静电荷,静电荷对空气中有吸引作用。据了解,荧光屏周围的灰尘中通常有大量微生物的变态粒子,如此灰尘常久附在人体皮肤上,有损皮肤,故看电视后给孩子洗脸,可保护面部皮肤。不仅如此,看电视后还要做一做眼保健操,有助于解除眼部疲劳。

此外,选看电视节目上,家长也有不少需要注意的地方。家长应为孩子选择知识性节目,不宜观看内容惊险恐怖的内容。幼儿神经发育尚未健全,易受惊吓,导致夜眠不安,梦惊。