

温馨提示:集齐全年《科普中国 吉林行》专栏剪报的读者,年底将获赠吉林省科协与城市晚报社联合赠送的精美礼品一份。

星期二  
养生

# 为啥南方绿豆汤是绿色,北方是红色的?



吉林省科协 城市晚报社

主办

2018年第133期

绿豆汤属于天然饮品,好喝又解暑,男女老少都喜欢。在夏天有绿绿的绿豆汤喝,是一件多么幸福的事情啊!最近有网友发现:北方和南方的印象中,绿豆汤好像颜色不一样,居然一个是绿色,一个是红色!南方和北方的小伙伴展开了激烈的讨论,南方吃瓜群众表示:“红色绿豆汤?认真的?”,北方吃瓜群众表示:“有问题吗?”为什么同样是绿豆,煮出汤有的是红色,有的是绿色?

## 绿豆汤为何会变为红色?

绿豆中富含维生素和矿物质,特别是维生素B1、维生素B2和钾元素含量比较突出。夏季饮用绿豆汤,首先可以给身体补充充足的水分,其次还能补充由于夏季高温出汗丢失的营养物质(维生素和矿物质);另外可以帮助身体调节水盐代谢平衡,避免出现脱水、发晕的情况,预防中暑的发生。绿豆煮出绿色的汤这没什么稀奇的,可是为什么会变成红色呢?绿豆汤变为红色主要是由于其接触了空气然后发生了氧化反应。绿豆皮当中的多酚类化合物很容易被氧化生成成为醌类物质,然后会继续聚合成颜色更深的物质。颜色越绿,被氧化的程度相对就会更低。有的人认为绿豆汤变成了红色是因为其中生成了有害物质,但实际上并不是这样。绿豆汤无论红的还是绿的,喝下去都一样。

## 怎样煮绿豆汤可以不变红?

熬煮绿豆汤的过程其实非常简单:水煮沸后放入绿豆,然后盖上盖子继续熬煮8-10分钟左右即可。想煮出来是绿色的,下面这些细节都要注意:

1、注意用水和时间:熬煮绿豆汤,选择不同的水质,熬出来的汤汁颜色“完全不同”,经过简单的实验对比,其中使用最纯净的“蒸馏水”熬制出来的绿豆汤颜色是最绿的,而且在一定时间内不会出现变色的情况;除了蒸馏水,其次建议大家使用纯净水和矿泉水。

2、把锅盖盖上:绿豆汤变红是因为发生了氧化反应,也就是说只要减少它跟氧气的接触就不容易变红了。实现这一点并不难,煮的时候把锅盖盖上就行了。熬煮绿豆汤的过程中,酸碱度会不同程度地影响颜色变化,建议各位可以在熬制过程中加入少

量的柠檬汁和白醋。一般情况下,熬煮绿豆汤的时间越短、密闭性越好,相对而言更能保持绿色。所以,建议熬煮绿豆汤时最好使用压力锅。

绿豆是好东西,夏天喝绿豆汤补水又消暑,绿色和红色也只是颜色的差别,喝下去其实都一样!

## 有些人不适宜喝绿豆汤

据《健康报》报道,老人、儿童以及体质虚弱的人不宜多喝绿豆汤。这是因为绿豆中蛋白质的含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收,而老人、儿童以及体质虚弱的人肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆中的蛋白质,容易因消化不良导致腹泻。此外,正在服药的人也不适合饮用绿豆汤,因为绿豆会与药物中的有机磷、钙、钾等成分结合成沉淀物,从而分

解药效。而对于月经期妇女来说,也不宜饮用绿豆汤,因为她们的身正处于失血状态,体质偏差,此时饮用绿豆汤容易使其脾胃受到伤害。据新华网报道,在高温天气下,绿豆汤不宜冰镇饮用,否则会给脏器造成负担,最佳饮用温度为半温热。而在煮绿豆汤时,最好不要使用铁锅,绿豆的大部分活性成分都在绿豆皮里,绿豆皮中的类黄酮和金属离子作用之后,可能形成颜色较深的复合物,使绿豆汤的颜色发黑,食用后会造肠胃不适和消化不良,所以大家在制作绿豆汤时最好选用砂锅或者不锈钢锅。

更多精彩尽在:



科普中国 吉林科普微窗

# 长春龙嘉机场1号航站楼部分标识系统今起调整

为确保长春龙嘉国际机场1号航站楼与新建2号航站楼服务设施编号保持序列一致,7月24日起,长春龙嘉机场将对1号航站楼部分服务设施的编号进行了调整,对应的标识系统同步调整。1号航站楼调整后的标识系统将于2018年7月24日起正式执行。

本次1号航站楼标识调整涉及入户门、值机岛、登机口及行李转盘等服务设施,所有标识调整仅为编号序列更改,服务设施功能不变。具体调整如下:

一、入户门编号调整,入户门按自东向西的顺序编号,首层到达三个入户门的编号由“1、2、3”对应调整为“15、17、19”,三层出发三个入户门的编号由“1、2、3”对应调整为16、18、20;

二、值机岛按自东向西的顺序编号,三个值机岛的编号由“A、B、C”对应调整为“E、F、G”;

三、行李提取转盘按自东向西的顺序编号,国内三个行李提取转盘的编号由“1、2、3”对应调整为“6、7、8”,国际行李提取转盘编号由“1”调整为“9”;

四、国内远机位登机口按自西向东的顺序编号,西侧4个远机位登机口编号由“2C、2D、2E、2F”对应调整为“45、46、47、48”,东侧8个远机位登机口编号由“32-39”对应调整为“52-59”,另增加贵宾登机口编号为“49-51”。

旅客出行期间如有疑问请拨打机场问询电话:0431-88797512、88797111。

/记者 刘佳雪 报道

# 围绕“三乡”谋发展 乡村振兴谱新篇

## ——“吉商参与吉林乡村振兴”活动在吉林市举行

7月23日,由吉林省农业委员会主办,吉林市承办的第三届全球吉商大会“吉商参与吉林乡村振兴”招商引资系列推介对接活动在吉林市世贸万锦大酒店隆重举行。杰出吉商代表,国内外知名企业代表,省工商联、吉商会主要负责人,省直有关部门领导,各市(州)、长白山开发区、扩权强县试点市农业部门主要负责同志和有关人员等共计500余人参加活动。

本次活动以党的十九大精神 and 习近平总书记“三农”工作思想为指导,贯彻落实省委主要领导关于“大力实施能人回乡、

工商兴乡、社会助乡‘三乡工程’”的重要批示精神,以乡情乡愁为纽带,吸引全球各地吉商投身吉林省农业农村建设发展,加快推进吉林省全面实现乡村振兴。

省农委主任于强指出,吉林省区位优势优越,农业资源禀赋丰厚,地处世界“黄金玉米带”和“黄金水稻带”,是著名的“黑土地之乡”,粮食产量连续多年稳定在700亿斤以上,成为维护国家粮食安全的重要基地。是全国六大林区和八大牧区之一,久负盛名的“吉林人参”“吉林鹿茸”“吉林大米”等标志性农产品享誉海内外。近年来,吉林省始

终牢记习近平总书记“争当全国农业现代化排头兵”的重托,加快构建现代农业“三大体系”,在产业基础、科技支撑、服务体系等方面取得了长足进步和可喜成绩。

随后,吉林市市长刘非代表活动承办方向与会代表致欢迎词,吉商代表王子明代表广大吉商发言。在推介环节上,各市(州)、长白山、梅河口、公主岭农业部门负责人围绕本地资源优势、推进乡村振兴进行了推介发言,详细阐述了本地区的发展基础、政策优势、投资潜力等,让与会代表对我省农业农村发展前景有了更为透彻的

了解。

随后,现场举行项目签约仪式,四季水果产业园区等17个项目进行了现场签约,投资总额达238亿元。这些项目涵盖了农产品深加工、园艺特产规模发展、清洁能源开发利用、田园综合体开发等多个领域。

本次活动历时两天,还将组织客商代表前往吉林市昌邑区孤店子现代农业产业园、吉林市丰满区国家休闲农业示范区等地,对吉林市现代农业和美丽乡村建设情况进行了参观考察和现场交流。

/记者 王静 报道

# 南关区开展社会力量拥军主题活动

为扎实推进军民融合深度发展,不断完善拥军医疗保障体系,进一步引导辖区企业把广泛参与拥军活动作为回馈社会的重要内容,南关区民政局联合企业共同筹建首届“健康送功臣 军企心连心”主题系列拥军公益活动。昨日,“健康送功臣 军企心连心”社会力量拥军主题活动启动仪式在南关区

鸿城街道东风社区召开。

此次活动,企业将为有劳动能力的优抚对象提供就业岗位;为各类优抚对象、现役军人、现役军人家属、退役军人、在烈职属、无军籍部队退休职工发放“双拥卡”等,提供全年购药减免、免费体检送药、健康讲座、专家义诊等服务;为七十周岁以上老兵、烈

属开展定向帮扶活动,由吉林大药房公益爱心蓝马甲志愿者通过开展陪伴、生活服务、养生保健等活动,提供精神抚慰及物质援助。

此次举办的送医、送药、送健康系列活动受惠人群广、针对性强,不仅仅是一次政府与企业的双拥领域的公益合作,也是企业回馈社会的生动实

践,更突显了社会力量对政府拥军保障体系的重要补充作用。南关区也将以新一轮全国双拥模范城创建为抓手,高标准高质量推动军民融合深度发展,不断巩固“党委政府主导、军地部门协同、社会力量配合、广大群众参与”的拥军体系,努力谱写强国梦强军梦的南关篇章。 /记者 孙莹 报道

新城社区党委牵头明珠街道办事处党工委大力支持

## 长春豪园小区年久失修的护栏焕然一新



昔日破损的小区护栏在社区和街道的共同努力下焕然一新,小区居民赞声不断。

长春豪园小区隶属于明珠街道新城社区。其始建于1999年,已有近20年的历史,它地处人民大街西侧,与只有一墙之隔的红光小区占据整个人民大街西街近三分之一左右路段。由于属于老旧小区,小区东侧围栏年久失修,各种藤蔓植物、树木常年侵蚀,围栏已破败不堪,由于小区住户少,物业费低,物业多年无力解决,影响小区安全和市容。

新城社区党委了解了此情况后,非常重视,立即上报明珠街道办事处党工委。街道领导经过研究认为,可以把长春豪园小区围栏更新列入旧城改造对象,解决老百姓多年的诉求,提升人民大街西街沿线景观。街道经过多方考察和协调,于今年的七月初为豪园小区和红光小区同时更换了崭新的护栏和大门。长春豪园小区积极组织人力,在拆除旧护栏和安装新护栏的空档,彻底清理了堆积在护栏里侧多年的陈旧垃圾,人民大街西街焕然一新。

/杨雪 报道