

达人分享

吃得健康

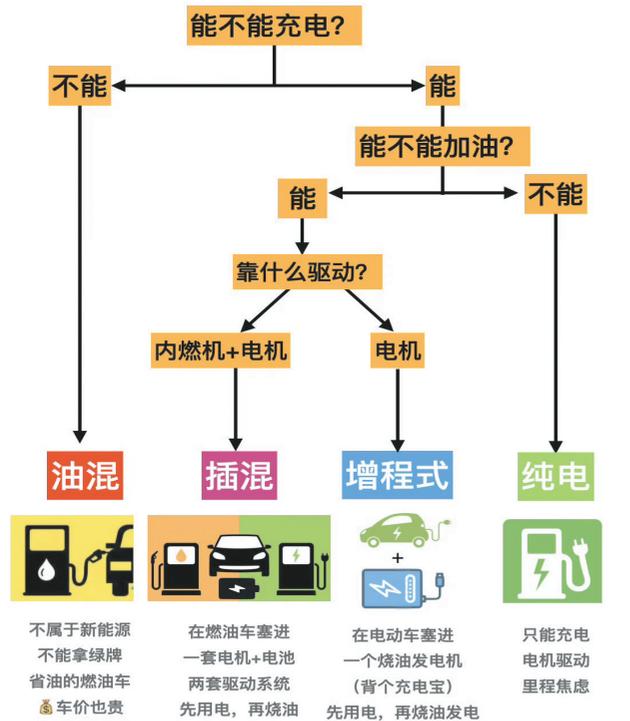
一图分清新能源汽车四大类型



陈军宏 导演 科普大V

心仪新能源汽车的小伙伴们,在选购前,往往被各种各样的混动类型弄得眼花缭乱,不知道该怎么选。本期用大白话为大家做了图解,通俗易懂,供大家在选车时参考。

四类新能源车如何区分



火锅煮出来的浮沫要不要撇去?

气温骤降,立冬后的第一顿火锅你约了没?吃火锅时,随着各种鲜香在锅中热烫翻腾,不难发现,汤的表面会冒出一层浮沫。最近,网友为了这层浮沫“吵翻了天”。



浙江省立同德医院营养科副主任营养师金薇薇

大家吃火锅时准备的食材往往比较丰富,常有肉类、蔬菜类、海鲜类和豆制品等。大部分食材含有大量的有机物,其中部分有机物如蛋白质、皂苷等有极强的亲水性,在炖煮搅拌过程就会产生丰富的泡沫。

生肉下锅,浮起的第一层泡沫主要源自肉里残留的血水和一些杂质,这层浮沫腥味较重,影响口感和外观,建议撇去。撇去第一层浮沫后,你可能会发现汤底依然不断有少量泡沫浮起。

此外,需要注意的是,火锅煮得越久,其中的亚硝酸盐、脂肪和嘌呤的含量就越高,对健康不利。嘌呤在猪肉、牛肉、羊肉等红肉以及海鲜中含量较高,涮火锅时,食材中嘌呤就会大量溶解在汤里,嘌呤会转化为尿酸,因而高尿酸患者绝对不能碰火锅汤。

- 第一层浮沫腥味重应撇去
第二层为肉的精华可保留
尿酸高者绝不能碰火锅汤

小编划重点

据都市快报

生活百科

一穿高领就难受?可能是病了

近日,#为什么有人一穿高领就浑身难受#冲上微博热搜第一位,引发热议。高领衣服既保暖又美观,但如果你一穿高领就头晕甚至喘不上气,无法接受脖子上有一圈东西贴着,那可能是患上了“颈动脉窦综合征”,也叫“衣领综合征”。

这是一种什么病?

这是一种由颈动脉窦反射过敏引起恶心、耳鸣、头晕的病症。人体颈部外侧的中部,有个颈动脉搏动明显的颈动脉窦,颈动脉窦上有一个“压力感受器”,每个人的敏感度不同。

可治疗或缓解吗?

对于一部分患者来说,症状可能轻微,不会对日常生活造成明显影响;而对于症状比较严重的人群来说,颈动脉窦综合征的症状严重到甚至会影响到他们的生活质量和安全性。幸运的是,有一些方法可以帮助缓解颈动脉窦综合征带来的不适和症状:

社区教会老年居民守好“钱袋子”

为进一步普及老年人反诈意识和风险防控能力,有效提升老年群体的自我保护意识,维护老年人的合法权益,近日,大渡口区春晖路街道锦华社区针对辖区内老年群体开展“守住养老钱·幸福享晚年”防范养老诈骗宣传活动。

社区科技馆让大家“畅想未来”

近日,大渡口区九宫庙街道百花社区组织辖区网格员、党员、部分学生及其家长、社区居民等,在百花社区科技馆开展了全国科普日活动。此次活动主题是“体验科技,畅想未来”。

如何知道哪款适合自己

Table with 4 columns: Type (Type), Advantages (优点), Disadvantages (缺点), and Selection Scenarios (选择场景). Rows include 燃油车 LPG, 油混 HEV, 插混 PHEV, 增程式 REEV, and 纯电 EV/BEV.

重庆晚报-厢遇记者 侯琪琳

Legal notices and advertisements including: 报废声明 (Waste Declaration), 公告 (Announcement), 声明 (Statement), 寻人启事 (Missing Person Notice), 招租 (For Rent), 转让 (Transfer), 招聘 (Recruitment), 寻狗 (Missing Dog), 寻猫 (Missing Cat), 寻人 (Missing Person), 寻狗 (Missing Dog), 寻猫 (Missing Cat), 寻人 (Missing Person), 寻狗 (Missing Dog), 寻猫 (Missing Cat), 寻人 (Missing Person), 寻狗 (Missing Dog), 寻猫 (Missing Cat).