



醋,是我们生活中常见的调味料,能烹制出各种美味佳肴。我们见过身边有非常喜欢吃醋的人,平时吃什么都愿意放点醋。可是,最近的一个视频还是让大家颇为震惊:一女生吃米线时,碗里几乎放了半瓶醋,最后竟然注醋瓶里放了一个吸管,把醋当饮料喝了起来,转眼一瓶醋就见底了!这则视频引发大量网友关注:“她的胃受得了吗?”“会导致骨质疏松吗?”“牙齿快掉了吧!”……这种“醋味十足”到底健不健康?大量食用醋会导致骨质疏松等说法到底是真的还是假的?记者日前采访了吉林省前哨医院副主任医师任艳。

醋,你吃对了吗

本报记者 李晓静

本期专家

任艳:吉林省前哨医院综合内科、老年病科医生,副主任医师,注册国际高级营养师,健康管理师。

一、把醋当饮料喝健康吗

任艳:醋的成分通常为醋酸、钙、钾、氨基酸、琥珀酸、葡萄糖、苹果酸、乳酸、B族维生素等,含量会因为实际使用的原料和制作方法有所差异。尽管含有多种营养成分,但因为食用量较少,因此可以忽略醋带来的营养以及直接的健康效果,所以醋的重要作用还是调味。适当喝醋对身体是有益的,可以促进肠道蠕动,抗疲劳,还有降低胆固醇等作用,但大量饮用食醋,把醋当饮料喝则可能损伤胃黏膜,导致胃溃疡,从而引起胃痛、恶心、呕吐,甚至急性胃炎,对我们的身体健康是不利的。

限制高钠饮食的患者如果食用大量食醋,会导致钠的摄入过量,对控制血压十分不利。

市面上标识有保健功能的水果醋或者其他醋饮料里都会加入大量的糖,饮用过多对血糖控制不利,也会增加心血管疾病的风险。

二、喝醋、醋泡黑豆等可以软化血管吗

任艳:黑豆含有丰富的营养成分,如维生素E、大豆异黄酮等,对降低胆固醇和软化血管有一定的帮助,但仅能作为辅助作用,食醋及醋泡黑豆不能代替药物。醋酸在小肠中会被碱性消化液中和,能够吸收进血液的醋酸非常有限,而且很快就会被肝脏代谢为二氧化碳和水,不是直接作用于人体骨骼,因而并不会造成机体本身的钙质流失。适当食用醋可以帮助胃酸分泌不足的人把食物中的不溶性钙变成钙离子,有助于人体对食物中钙的吸收。

三、熏醋真的能起到杀菌的作用吗

任艳:熏醋是很多人熟悉的一个消毒“偏方”,但事实上,只有醋酸达到一定浓度时熏醋才有消毒和杀菌的作用,且效果并不明显。普通食醋中的浓度不足以满足消毒和杀菌的需要,不仅达不到消毒的目的,反而会给人健康带来危害。如果操作不当,比如说在密闭的空间内熏醋时间较长醋酸浓度较高,就容易引发呼吸困难和恶心等症,还会对皮肤造成伤害。严重时熏醋散发的酸性气体会对呼吸道黏膜有刺激作用,尤其会导致支气管炎、肺气肿、哮喘等患者的病情发作或者病情加重,甚至会灼伤上呼吸道黏膜,尤其对小孩、老人和哮喘病人影响较大。

者病情加重,甚至会灼伤上呼吸道黏膜,尤其对小孩、老人和哮喘病人影响较大。

四、醋吃多了会导致骨质疏松吗

任艳:醋不会造成骨质疏松。按照化学反应,醋酸会溶解碳酸钙,从而使钙流失掉。但我们吃进去的醋只有很少部分进入血液,而且很快会被肝脏代谢为二氧化碳和水,不是直接作用于人体骨骼,因而并不会造成机体本身的钙质流失。适当食用醋可以帮助胃酸分泌不足的人把食物中的不溶性钙变成钙离子,有助于人体对食物中钙的吸收。

骨质疏松与长期卧床、体力活动少、吸烟、饮酒等因素相关,与醋吃多无关。

五、什么样的人不宜吃醋

任艳:对醋过敏的人群:如果平时对陈醋、白醋或者苹果醋等醋类饮品过敏,应避免吃醋,以免出现皮疹、嘴唇红肿、喉头水肿等过敏反应。

患有消化系统疾病的人群:比如存在胃炎、胃溃疡等消化系统疾病的人,因为醋对胃黏膜具有一定的刺激性,容易引起胃酸分泌增多,从而有可能加重胃炎、胃溃疡的病情,加重腹痛、腹泻、腹胀、反酸、嗝气、烧心以及胃部灼烧感等不适症状。此外,患有胆石症的人群也

应尽量避免吃醋,因为醋容易刺激胆汁分泌,引起胆囊收缩,造成胆囊疼痛,从而加重病情。

六、如何正确挑选醋

任艳:首先要做的是看标签,看清酸度、钠、糖等成分。醋的酸度数值越高,酸度越浓。可以根据口味和烹调目的不同各取所需。一般来说,陈醋色浓味重,适合做酸辣汤、醋烧鱼等;香醋酸度适中、味醇,适合吃螃蟹、虾时的蘸料;米醋味道相对清淡,略有点酸甜味,常用来炒酸甜口儿的美食;白醋通常是用食用酒精发酵而成,主要成分为醋酸和水,非常适合凉拌食物和西餐。

醋的酸度不仅可以作为调味的参考,适宜的乙酸浓度还具有提高烹饪食物的营养价值和感官的作用,如保护食材中的维生素C不被损耗,使富含花青素的蔬菜呈现漂亮红色,避免变蓝变黑等。所以,在烹制土豆丝、豆芽等富含维生素C的菜肴中或在吃紫甘蓝、红心萝卜等蔬菜时可以加醋。



持续关注本栏目,扫描二维码,可获取更多内容。

非遗剪纸进校园

本报讯(记者张鹤)为进一步弘扬中华优秀传统文化,提高学生的文化道德素养,培养学生的民族精神,近日,长春金融高等专科学校开展了以“跃动指尖,‘纸’为祝福”为主题的大学生剪纸活动,特别邀请了吉林省工艺美术大师、长白山熏样剪纸非遗传承人、“修”剪纸工作室创办人李修凤老师现场讲授和指导。

活动中,李修凤向学生们展示了以人为题材的十二生肖剪纸画作,介绍了长白山熏样剪纸的起源、制作工具与材料,展示了制作熏样的视频。她结合自己的剪纸经验,从表现形式、基本符号、剪制要领、剪制技巧等方面进行了详细讲解,并通过大量的作品赏析和现场演示,为同学们讲授了剪纸艺术的技能技法,使大家全方位地了解中华优秀传统文化剪纸艺术。活动现场,同学们认真学习了相关知识,并通过李修凤的手把手教学,完成了自己的剪纸作品。

长白山熏样剪纸依附于长白山特定的文化背景与生活环境,在艺术上具有自己特定语言和表现手段,承载着长白山区灿烂厚重的民间艺术特色。通过本次剪纸活动,长春金融高等专科学校的学生们不仅了解到、感受到了中华优秀传统文化的魅力,也使非物质文化遗产在年轻一代中得到了更好的传播。



我有一腔家国情

愛國詩詞走進校園研習會 主講嘉賓:鄧景浩教授

日前,澳門舉辦愛國詩詞进校园研習會。圖為學生們現場朗誦辛棄疾的《破陣子·為陳同甫賦壯詞以寄之》。

农大留学生勇救落水父女

本报讯(记者张鹤)5月1日15时左右,吉林农业大学4名来自巴基斯坦的留学生在长春世界雕塑公园摩儿湖游玩时,目睹了一场意外落水事件。面对危险,他们毫不犹豫,挺身而出,迅速施以援手,成功将落水的

父女救起。据了解,一名女童在与家人同游期间,不慎脚滑掉入湖中,小小的身影很快被湖水吞没,女童的父亲情急之下下水施救,但也不幸陷入危险境地。幸好这时,周边有群众

听见了湖边传来喊“救命”的声音,急忙赶了过去,大家一边拨打120急救电话和110报警电话,一边想办法施救。

就在众人心急如焚时,吉林农业大学4名留学生表现出了非凡的勇气和智慧,他们将身上的衣物脱下来打成了绳索,远距离投向落水的父女二人,使他们及时抓住了救援绳索。随后,4人合力将2名落水者拉至岸边。落水父女获救后,现场发出了一片掌声,一旁的女童母亲不断地向4名留学生道谢。

帕金森病一站式诊疗中心揭牌

本报讯(记者李雪)近日,中国帕金森病专科中心暨帕金森病一站式诊疗中心在吉林大学中日联谊医院揭牌成立。

帕金森病是一种常见的中老年神经系统退行性疾病,流行病学调查发现,65岁以上人群的帕金森病发病率高达1.7%,

并呈现出一定的年轻化趋势,严重影响着中老年人的生命健康和生活质量。

吉林大学中日联谊医院帕金森病专科中心暨帕金森病一站式诊疗中心占地面积500余平方米,配备了多通道肌电图、震颤分析

仪、步态分析仪、神经导航引导的经颅磁刺激仪、脑深部核团超声等一系列高精尖医疗设备,是集神经内科、神经外科、神经电生理中心、影像科、康复医学科、检验科于一体的多学科诊疗中心。开设帕金森病专病门诊、程控门诊,可为帕金森病患者提供全方位、立体式的一站式管理服务。

揭牌仪式当天,吉大中日联谊医院还授予吉林省人民医院、吉林省一汽总医院等11家单位为该院帕金森病专科诊疗联盟成员单位。据介绍,下一步,他们将“帕金森病一站式专病中心模式”推广至联盟成员单位,逐渐辐射全省,让更多患者受益。”

白城师范学院举办丁香文化节

本报讯(记者李开宇)日前,白城师范学院“扎根有为 建功瀚海”首届丁香文化节在学校红烛广场举行。

作为白城师范学院的校花,丁香寄托着白师人扎根、奉献、高洁、勤奋、团结的独特品格,凝聚着白师人“扎根瀚海 奉献芬芳”的可贵精神。此次丁香文化节旨在进一步夯实丁香文化根基,增强丁香文化自信、激活丁香文化力量。

文化节以校花丁香为主要文化元素,聚力“吉林西部+”校地协同创新联盟,开展教育教学、学术科研、文艺体育、对外交流等一系列文化活动。

开幕式上,学校领导为17位知名学者颁发了客座教授和荣誉教授聘书;千名学生共唱校歌《扎根瀚海育栋梁》,同诵《师德铭》,并举行拜师礼。

在丁香赏鉴活动中,与会嘉宾先后参观了校训石、《师德铭》刻石、丁香大道、非遗作品展和文创作品展、“文韵丁香”书

画展、楹联文化长廊、学生公寓、丁香园和静思湖,共同欣赏美丽丁香、品鉴文化校园。

同时,文化节还举办了形式多样的文化活动。在由学校与光影乐团联合主办的“丹心向党‘声’动育人音乐思政课”上,近千名师生在音乐中感悟了奋进力量,接受精神洗礼;在“丁香颂 瀚海情——‘吉林西部+’校地协同创新联盟美育成果汇报展演”中,参演的各校学生带来了舞蹈、歌伴舞、马头琴合奏、非遗舞蹈等节目,展示美育教育成果,弘扬优秀传统文化。

据介绍,此次首届丁香文化节是学校深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,落实立德树人根本任务,强化文化育人铸魂功能的有益探索和积极实践。文化节将为期一个月,主要有特色大学文化体育活动、教育思想大讨论、大型教学科研交流论坛、“最美荣誉”事迹报告会、大型展演等板块。力求浓厚学术氛围,深化教育改革,促进师范教育协同提质、“吉林西部+”校地协同创新等工作落地见效,创建文化校园,培养更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

幼小衔接零距离

本报讯(王静 崔艳)为进一步加强小学与幼儿园教育衔接,科学有效帮助家长树立正确的幼小衔接理念,减缓衔接坡度,近日,集安市实验小学与集安市第一幼儿园开展了以“幼小共携手,衔接零距离”为主题的幼小衔接活动。

活动中,集安市第一幼儿园大班师生170人走进了集安市实验小学校园,孩子们在红领巾小讲解员的带领下体验小学生的校园学习生活。校园里,孩子们通过参观校园环境 and 特色文化氛围、感受一节语文课、认识红领巾、学习少先队队礼、参与升旗仪式等多种形式观察体验,近距离了解和感受了小学校园生活,激发了孩子们对成长的期待和向往,为顺利进入小学学习和生活奠定了基础。

简讯

老年武术选手斩获两个一等奖

本报讯(记者张添怡)在刚刚结束的长春市2022至2023年武术锦标赛中,吉林开放大学老年教育学院代表队在67个参赛队中脱颖而出,斩获太极拳拳术和太极器械两个一等奖,参赛队员平均年龄将近60岁。

增强小学生消防安全意识

本报讯(孟庆一)为提高高校师生火灾自救自护能力,增强学生们的消防安全意识,近日,梨树县40余名小学生走进梨树县消防救援大队育人路消防救援站,“零距离”接触消防、体验消防、学习消防知识。

在消防站干部的引领下,学生们“零距离”观察了消防主战车、供水车以及举高车等车辆器材。此次参观活动,不仅丰富了学生的学习生活,拓宽了视野,增加了乐趣,还进一步加强了师生们的消防安全意识和自我防范意识,使师生们牢记消防安全在日常生活中的重要性。

法治伴成长 书香润心灵

本报讯(蔡淼)近日,抚松林区基层法院宣传小组到抚松四小开展“法治伴成长,书香润心灵”普法宣传活动。此次活动,将知法、守法、懂法的法律种子播撒给每位学生,让法律意识在孩子们心中生根发芽,让孩子们学会用法律自我保护,为构建平安和谐校园打下良好的基础。