

方便面真是“垃圾食品”吗？

方便面是很多人的心头好。只需短短几分钟和几个简单步骤，就能满足饥肠辘辘的胃。

然而，每当你想享受这份简单的快乐时，总会有声音跳出来提醒：“别吃那么多，没营养！”“都是防腐剂，不健康！”

方便面或许不够完美，但绝不该被简单贴上“垃圾食品”的标签。

方便面的两大“冤屈”

长期以来，方便面被贴上了各种“垃圾食品”的标签：有人说它保质期长是因为添加了大量防腐剂，有人指责油炸工艺会致癌，还有人担心面桶本身就有毒……

方便面和普通挂面相比，二者的主要营养成分差不多，只是在含量上会有差异。

误解一：方便面保质期长，加了大量防腐剂

大多数方便面在无需添加防腐剂的情况下，就能保持6个月以上的保质期。这主要是因为方便面采用的脱水工艺(油炸或热风干燥)和密封包装，而非依赖防腐剂。

方便面的面饼通常采用高温油炸脱水处理或热风干燥等加工技术，无论经过哪种工艺处理后，面饼的水分含量都会变得极低。研究数据显示，油炸方便面的含水量只有2%~5%，非油炸方便面的含水量为8%~12%。

在这种干燥环境下，微生物难以存活和繁殖，因此方便面根本不需要添加防腐剂来延长保质期。

误解二：方便面是油炸的，不健康还致癌

“方便面油炸致癌”的说法，主要源于对油炸型方便面产生的丙烯酰胺的担忧。

方便面中确实含有丙烯酰胺，但其含量极其微量，远低于可能危害健康的剂量水平。

根据2010年《食品与化学毒物学》上的一项研究，人对于丙烯酰胺的耐受剂量为每天每

千克体重2.6~16微克。也就是说，一位60千克体重的成人，每天丙烯酰胺的摄入量不超过156微克。

一项发表在《现代疾病预防控制》上的文献结果显示：方便面的丙烯酰胺平均含量为54.4微克/千克。以该研究中的数据为例，一包方便面的面饼大多是85~90克，我们就以90克来算，一块方便面面饼所含有的丙烯酰胺约为4.9微克，需每天吃超过31包方便面才可能超标。

健康吃泡面，记住这2点

方便面营养与否，关键在于“打开方式”。只要做好搭配，便是生活中便捷又营养的选择。

1. 记住一个“黄金搭配公式”

方便面主要含有的营养物质是碳水化合物，建议食用时搭配蛋白质和蔬菜食物，保证营养更全面。可以记住这一个公式：方便面(1包)+蛋白质食物(50克)+蔬菜(100~150克)。

蛋白质食物的选择很多，比如鸡蛋、豆腐丝、鸡胸肉、鸡腿肉、牛奶、无糖酸奶等都可。

2. 适量使用调料包，少喝泡面汤

通常1包方便面(含面饼和调料包)全下肚，基本会摄入约25克脂肪和5~7.5克盐。

因此建议吃方便面时：适量添加调料包，可以用半包调料或改用自制调味料；其次尽量少喝泡面汤，因为泡面中的盐和油大部分都溶解在了汤中。

据《科普中国》

可重复使用的“果冻冰”制冷不化水

美国加州大学戴维斯分校研究人员开发出一种基于明胶的一步法工艺，制造出可反复使用的新型制冷材料——“果冻冰”，其不像普通冰块一样融化成水，适用于食品供应链和药品运输。相关成果18日在美国化学会秋季年会上发布。

明胶的长链蛋白能交联形成水凝胶，内部含有微小孔隙，可在冷冻和解冻过程中稳定保存水分。实验表明，这种水凝胶即使经历多次冷冻与解冻，也不会破坏结构或渗漏。经过优化，研究人员已实现含水量达90%的“果冻冰”。这种材料能反复用清水或稀释漂白液清洗，然后再冷冻和解冻。“果冻冰”在室温下柔软可压，但当温度低于0℃时，就会转变为更坚

实的固态。

与同体积普通冰相比，“果冻冰”制冷效率可达八成。更重要的是，这种材料可重复使用，并能在多次冷冻-解冻循环中保持稳定的吸热性能。

目前，研究人员能制备约0.45公斤的果冻冰块，类似市面上常见的冷凝胶袋，但无需塑料套。与冷凝胶袋或干冰相比，这种材料不仅可定制形状，还能在堆肥中降解。实验显示，堆肥后的“果冻冰”甚至能促进番茄生长。由于不含合成聚合物，它也不会产生微塑料。

“果冻冰”的潜力不仅限于食品保鲜，还可用于医疗运输、生物技术以及缺乏水资源的地区。

据《科技日报》

当近视遇上老花 可以“负负得正”吗？



要说近视眼到底有多痛？那可能是：如果不带眼镜出门的话，十米外六亲不认、百米外人畜不分，一整天都会过得非常坎坷。

然而生活中，经常会听到有人说：“近视眼不会得老花眼”。这仿佛让近视的同学心里有了一丝丝安慰。但事实上，近视和老花之间没有绝对的因果关系。数学中的“负负得正”，在眼睛的生理变化中并不成立，近视、老花不能互相抵消。近视的人仍然会得老花眼，两者的成因不同，机制完全独立，无法实现抵消。

近视

近视就像是眼睛里装了个“长焦镜头”。因为眼球的前后径(眼轴)过长或角膜曲率过陡，导致远处的物体成像在视网膜前方，而近处的物体则可以成像在视网膜上。所以，近视的人看远处模糊，而看近处时则相对清晰。

老花

老花是眼睛自然老化的现象，主要是由于晶状体弹性下降和睫状肌收缩力减弱，导致眼睛的调节力衰退，这个调节力是看近的保障，就像相机失去了自动对焦近处物象的功能，看近处时晶状体无法充分增厚，使得阅读等近距离活动变得困难，需要拿远一些才能看清。

近视和老花眼可以同时存在。有些人认为近视的人老了不会老花，这是因为他们看到了一种光学计算的表象。比如，一个100度的近视患者，在看远处时需要戴100度(-1.00D凹透镜)的眼镜矫正；但在看近处时，如果摘掉眼镜，就相当于自带了100度(+1.00D凸透镜)的“老花补偿”，这造成了“看近不用戴老花镜”的错觉。

但实际上，这只是利用了近视屈光度远点近移来代偿调节不足，并不是真正避免了老花。也许在某个时间点真的不需要戴花镜，但当人们的调节力继续下降，如需要佩戴200度、300度花镜时，还是需要戴花镜的；而且，人两眼的屈光度往往并不一致，所以你永远都没有那个时间点。

近视+老花的临床表现

当近视遇上老花，就会出现一些视觉需求矛盾的表现，比如：

阅读距离矛盾

戴着近视镜需要把书拿远一些(为了补偿老花)，摘了近视镜又要贴近一些(为了利用近视)；

眼镜频繁摘戴

需要清楚看远时(比如开车)需要戴近视镜，但看近时(如使用手机)则需要摘掉眼镜；

视疲劳加剧

戴近视镜看近时睫状肌持续紧张，摘近视镜看近时，远点并不一定合适，加之双眼屈光度不一致引起的双眼不协调导致眼睛胀痛、头痛等症状；

夜间视力波动

由于看近时所需的调节力下降，同时瞳孔扩大时，角膜周边像差增加，使得本可以补偿调节力的景深变短，导致夜间近视力下降尤其明显。

科学护眼小建议

破除侥幸心理

近视只能延迟配老花镜的时间，但无法消除老花；

定期检查

从40岁起，每2年检查一次眼睛的调节幅度；

用眼卫生

阅读时保证足够的照度(300lux以上)，并遵循20-20-20法则(每20分钟看20米外20秒)；

用眼干预

补充叶黄素、玉米黄质等营养物质，增强视网膜的抗氧化能力。

所以各位朋友，别指望“负负得正”的幻想啦！保护眼睛很重要，少熬夜刷手机，多远眺蓝天白云。

据中新网