

同样都是大米， 价格为什么能相差几十倍？真值吗？

米饭在我国饮食文化里，有着至高无上的地位。国人对米饭的喜爱，可以说是“情比金坚”！不管是红烧肉这样的硬菜，还是清炒时蔬、西红柿鸡蛋这样的小清新，都得搭配上一碗香喷喷的米饭，那才叫完美。

好饭出自好米，市场上的大米种类繁多，价格也是天差地别，有两三元一斤的米，也有二三十元一斤甚至更贵的米。那么，相差十几倍，甚至数十倍的大米，到底有什么区别？差距真的那么大吗？哪种更值得买呢？



高价和低价大米 通常有这3个区别

1 稀有性

俗话说，物以稀为贵。大米也是一样的道理。

比如大米界赫赫有名的五常大米，由于其独特的生长环境和种植技术，每年产量十分有限，尤其是其中的优质品种稻花香2号，产量就更低了，因此价格自然不菲。

而其他一些普通品种的大米，由于产量大、种植普遍，价格自然相对较低。

2 复杂的工艺或流程

复杂的工艺或流程也是价格高昂的另一个影响因素。这些大米在种植、加工过程中采用了特殊的技术和工艺，使其具备了更高的品质或者便捷性，比如有机大米、免洗米等。然而，这些特殊工艺也增加了大米的成本和价格。相比之下，普通大米则没有这些额外的功能和特点，价格自然更为亲民。

比如有机大米禁用化学农药和化肥，需付出更多人工去维护稻田生态平衡，抵御病虫害。此外，严格的品质控制进一步加大工作量。而不使用农药等化学成分，有机大米的产量比较低，导致整体的生产成本上升。

另外，像免洗米可以直接食用，不需要淘洗。这是因为在大米的加工过程中，会增加去除米糠粉的工序，保证了表面残留的糠粉极少，从而简化了烹饪前的处理步骤。不过，这样就提高了生产成本，导致价格比普通大米更贵。

3 概念米

再来说说各种概念米。近年来，市场上出现了很多具有特殊功能的大米，如富硒大米、珍珠米、胚芽米等。

像珍珠米，本质就是粳

米，只不过珍珠米是其中扁圆形、类似珍珠的大米。从营养价值、生产工艺等角度，和普通大米并没有太大区别。目前为止，也没有相应的国标。不过因为“概念”的宣传，价格比普通大米也高一些。

还有一些，如富硒米、胚芽米，本身为了补充或保留更多的营养，也增加了加工工艺的复杂度或者需要特殊的种植环境，除了概念外，也有额外的生产成本，因此价格更高。

掌握方法 主食也能有营养

大米作为精细加工的粮食，本身的营养是以淀粉为主，维生素、矿物质类的营养成分很少。为了平衡大米的营养，在做饭时有几点建议：

(1) 淘洗别太多

虽然精制大米的维生素少，但聊胜于无，所以大米淘洗次数并不是越多越好，淘洗过多会增加水溶性维生素和某些矿物质的流失，建议控制3次以内。淘洗时用冷水，不要过分揉搓。

(2) 胚芽米优于普通大米

胚芽米是在普通大米的基础上，保留了大米的精华部位——胚芽。这样既能吃到大米的口感又可以获得维生素E、必需脂肪酸等营养。不过，在开封后一定要注意保存，以免导致胚芽酸败变质。

(3) 加1/3~1/2粗杂粮一起蒸

粳米好吃但营养低，和膳食纤维、维生素丰富的粗杂粮一起蒸，可以在营养和口感上得到平衡。比如糙米、燕麦、红豆。尤其是杂豆类，可以和大米起到氨基酸互补的作用，提高蛋白质的利用率。

据《科普中国》微信公众号

检测阳性率仅次于流感，上呼吸道症状为主 这种病毒如何预防？

近期感冒人员增多，门诊流感样病例中鼻病毒检测阳性率有所上升，在南方个别省份甚至超过呼吸道合胞病毒，仅次于流感病毒。这表明当前除流感病毒外，鼻病毒是导致呼吸道症状的主要病原体之一。那它是什么？症状像不像流感？怎么预防？何时需要就医？

认识鼻病毒： 普通感冒的主要“元凶”

鼻病毒并非新型病毒，1956年就被发现，因适宜在鼻腔环境生存而得名，是常见呼吸道病原体。

鼻病毒已知型别超170种，其传播能力较强，主要通过飞沫传播（吸入患者咳嗽喷嚏飞沫）和接触传播（触摸污染物后摸口鼻）扩散。

症状特点： 上呼吸道症状为主，全身症状轻

鼻病毒感染潜伏期1~3天，全人群易感，学龄期儿童检出率高；与流感、呼吸道合胞病毒感染相比，核心特点是上呼吸道症状突出（如鼻塞、流鼻涕、咽痛），全身症状较轻。

成人多低热或无热，伴轻微咳嗽；儿童更易发热，婴幼儿可能因鼻塞拒奶，部分出现呕吐、腹泻等消化道症状。

多数健康人感染后7~10天可自愈。特

殊人群（婴幼儿、老人、免疫力低下者）需警惕，可能引发下呼吸道感染，或诱发哮喘、慢阻肺急性发作。出现持续发热超3天、精神萎靡、气促胸闷、婴幼儿脱水等情况，需及时就医。

科学防治： 预防+对症护理

目前无鼻病毒特效药及疫苗，核心以非药物预防为主：

日常预防：勤洗手（肥皂/洗手液+流动水，搓洗20秒）、常通风、减少接触患者、不共用个人物品、家庭清洁（高频接触表面用75%酒精或含氯消毒剂，如84消毒液，擦拭后无须清水再擦，静置3~5分钟即可生效，每日1~2次）、增强抵抗力（多吃新鲜果蔬、规律作息不熬夜、每周3次快走或慢跑等温和运动）；

居家护理：多休息，补水，鼻塞用生理盐水/海盐水喷鼻，保持室内湿度50%~60%，低热优先物理降温；

感染者防护：咳嗽打喷嚏用纸巾捂口鼻，分泌物及时处理，与家人分餐、佩戴口罩，避免交叉感染。

冬季是呼吸道感染病高发季，鼻病毒感染常见、可防可控。记住核心护理口诀：“多休息、多喝水、勤通风、少传染”，做好基础非药物防护就能有效降低感染风险；即便感染，通过科学护理多数人可顺利好转。

据潮新闻

一擦就能灭病毒，婴幼儿可用？ 别轻信“防甲流”湿巾



冬季是呼吸道疾病高发季，消毒湿巾成了热销品，然而有部分产品打着“植物亲肤成品”“99.9%杀灭病毒与细菌”的旗号却暗藏合规隐患。有商家在宣传视频中表示，自家的产品是全网首创零酒精病毒消杀湿巾，专为婴幼儿的脆皮易敏感研发，经过国际权威认证和千人实测，杀菌率实现99.9%。

关于“病毒消杀湿巾”的使用和认知，家长们看法不一。

直播间售卖的病毒消杀湿巾宣称“只需要一‘布’，消灭手部有害病菌”。底部的注释为：“经第三方检测机构检测，实验室条件下，本品对所列出的病毒、细菌和真菌的灭杀率大于等于99.9%。”并标注了专利号ZL2022229481654。

从国家知识产权局查询后看到，该专利号介绍摘要为：面膜相关技术领域的一种含有积雪草纤维的膜布。输入另一个商品标注的专利号CN2013101238794，显示的则是一种用于婴儿润肤纸巾的组合物及其制备方法。

在“全国消毒产品网上备案信息服务平台”查询商品，结果是：“该产品在本系统未查询到相关数据”。中国人民大学法学院副教授黄尹旭介绍，该类病毒消杀湿巾的相关行为，可能涉及虚假宣传及不正当竞争等法律问题，违反《中华人民共和国广告法》《中华人民共和国反不正当竞争法》等相关规定。

河北医科大学第一医院感染管理部主任董梁表示，这类病毒消杀湿巾核心成分是苯扎氯铵，对有包膜的这类病毒有良好的灭活效果。但是，对诺如病毒和肺炎支原体的作用很弱。

苯扎氯铵的适用范围是有限的，主要应用于日常的环境表面消毒，比如擦桌面、键盘、门把手这些地方经常会用到，不能直接接触伤口、眼睛，因为这些部位的皮肤屏障比较脆弱，苯扎氯铵可能会引起一些刺激或者过敏反应，尤其要注意的是婴幼儿、孕妇等特殊人群。

董梁进一步分析指出，结合当前市场现状和公众使用习惯来看，大众在快速消毒的认知层面，其实存在一些认知偏差。

消毒剂需要在表面停留足够时间才能起效。我们日常擦手通常也就十几秒，消毒剂也很快就干了，最多只能清除部分的病原体，无法灭活病毒。有些人会过度依赖消毒湿巾，频繁地擦手、擦食物外包装，其实消毒湿巾只是一个辅助工具，不能完全替代洗手，更不能预防所有的传染病。

据中国之声