

豆腐吃法不当可能伤身



AI制图

“二十五，磨豆腐”，豆腐高蛋白、低脂肪，有益心脏健康，还可以帮助预防癌症，促进大脑健康以及牙齿和骨骼发育，有着“植物肉”的美称。但过量食用、和草酸含量高的蔬菜一起吃，以及吃隔夜豆腐、发白豆腐、发酸豆腐都可能会伤害身体健康。

豆腐的6种吃法可能会伤害身体健康。

一是过量食用。豆腐虽好，也要注意食用量。每天食用量在100克~150克即可，过量食用可能导致消化不良：豆腐中含有丰富的蛋白质，一次食用过多容易引起消化不良，出现腹胀、反酸等不适。

二是和草酸含量高的蔬菜一起吃。豆腐含钙量高，如果和草酸含量高的蔬菜一起吃，会生成草酸钙，影响钙的吸收。所以，如果要把豆腐和菠菜、空心菜、红苋菜、茭白等草酸高的蔬菜搭配吃，一定要把蔬菜焯一下，可以减少其中草酸含量。

三是特殊人群要注意食用。对于肾衰、尿毒症患者，需要严格控制每日

蛋白质的摄入量，豆腐中蛋白质含量高，需要限制食用数量；对于正在急性发作的痛风患者，需要控制豆腐、豆制品等中高嘌呤含量食物的摄入。对于高血钾、高钙血症患者，无论因病理原因还是药物作用导致的高血钾和高钙血症，都需要控制大豆制品的摄入量。

四是吃隔夜豆腐。豆腐作为高蛋白食物，要是保存不当，时间一久容易变质，滋生细菌。豆腐还是现买现吃为好，如果是未开封的豆腐，建议在0℃~4℃低温下冷藏，保质期内尽快吃完。

五是吃发白豆腐。正常情况下，豆腐一般呈乳白色或微微发黄。如果豆腐颜色雪白或伴有异味，尽量不要购买。这类豆腐可能存在漂白剂风险，长期食用容易给肝脏、肾脏造成负担。

六是吃发酸豆腐。闻一闻豆腐的味道，要是微微发酸，很可能代表细菌已经开始繁殖，豆腐已经出现变质问题。吃这样的豆腐，轻则消化不良，严重还可能导致食物中毒。

据 CCTV 生活圈

眼镜布不是用来擦眼镜的？

原来这么多年，我们一直用错了……

最近有一个热搜，让人“大跌眼镜”：才知道眼镜布是不能用来擦眼镜的！

“眼镜布不能擦眼镜？”那为什么要叫眼镜布。原来，眼镜布的作用是避免眼镜放进镜盒后因晃动与盒体磕碰。而用眼镜布擦眼镜，镜片上原有的微小颗粒会被反复摩擦，像“小石子”一样划伤镜片。

那么，正确用法是怎样呢？第一步，用常温清水冲洗镜片，浮尘冲走就不用担心；第二步，滴两滴无磷清洁剂，尽量不用肥皂等带磨砂颗粒的清洁剂；第三步，用指腹轻轻打圈搓一搓；第四步，倾斜镜片用清水冲洗；第五步，用干净的软纸巾吸走残留水渍，注意是吸走而不是摩擦。

据 新华每日电讯

春运抢票“捡漏”有技巧 这3个时间点定好闹钟准时蹲

各地铁路相继迎来客流高峰，针对旅客关注的车票候补、直达票难买等问题，铁路部门提示，12306平台每日均有退票回流的“黄金时段”，旅客可抓住时机及时捡漏。跟随铁路客运工作人员，一起了解火车票“捡漏”技巧。

国铁南宁局沿海铁路公司钦州东站客运员刘卿卿提醒，记住这3个时间点，定好闹钟准时蹲，大概率能捡到别人退的票：

每天6时到7时，12306系统会批量放退票，前一天没退完的票，会在这个时段集中放出，重点蹲直达票；

每日22时到23时，旅客赶在开车前24小时退票，这个时间段退票量最大，捡漏成功概率

也就最高；

在开车前1到2天，部分旅客会临时更改自己的行程计划，会集中退票，尤其是短途票、中转票，冷门车次更容易捡漏。

国铁南宁局沿海铁路公司钦州东站客运员刘卿卿介绍：直达票没了别放弃，中转票也可以回家。中转选站技巧，优先选大站，比如省会城市、枢纽站，中转车次更多，衔接更顺畅，避免选小站，中转车次少，容易赶不上。此外，还要注意中转车票要分开买，先买第一段，再买第二段，确保两段车次衔接时间至少留30分钟。最后提醒，票源紧张，捡到票就赶紧付款，别犹豫。

据 央视新闻客户端

国家反诈中心： 春节抢红包 这几种可别抢



AI制图

春节即将到来，各种红包活动也要开始了，但是在您动手手指准备开抢之前，还得给您提个醒，并不是所有红包都能抢！国家反诈中心也发布防范提示，警惕红包骗局。

国家反诈中心民警提醒，红包诈骗主要有两类：

第一类是虚假的红包链接或者二维码。诈骗分子会在各类的社交平台上发布扫码领红包或者点击链接即可领取巨额红包的信息，诱导你点击链接或者扫描二维码下载相关的虚假APP，要么对你的手机植入木马病毒，要么盗取你的个人信息，从而实施诈骗。

第二类是伪装成好友送红包，诈骗分子会盗取他人的社交账号，伪装成好友给你发送红包链接，利用你对好友的信任，让你点击链接从而实施诈骗。国家反诈中心民警总结了此类诈骗常用话术。

当听到这些话时就要提高警惕了：

你有一个888的新春红包，点击链接即可领取。

将这个链接转发到三个群即可领取红包。

好友的专属红包点击链接即可领取。

国家反诈中心民警提醒：高发的人群主要有两类人，第一类是年轻人青年人，他们平常玩手机抢红包比较多，容易被这种高额红包所诱惑。第二类是老年人，他们对手机的操作不是很熟练，分不清楚真假链接，容易被官方福利或者好友发送所忽悠。面对这类诈骗，又该如何有效防范呢？国家反诈中心民警梳理了四条防范建议：

一、凡是让你填写个人信息的，不理。

二、凡是让你点击陌生链接，扫描陌生二维码的，不碰。

三、凡是让你转发群聊或者拉人头才能领取的，不信。

四、凡是让你填写个人密码的，警惕。

据 央视新闻客户端