

生活真相

在“咱爸咱妈老友聚会”的一次活动中,有几名会员闲聊:“今年过生日,闺女给我买了一台破壁机,打豆浆挺好用。”“啥是破壁机?都没听说过!”“说是能打破细胞壁,让营养更好被吸收,具体我也说不清。”

听了她们的对话,“小棉袄”也很好奇,在现在的料理机市场上,不仅有百元左右的榨汁机,也有几百元的原汁机,更有千元以上的破壁机,它们都有什么用?对此,“小棉袄”做了一次调查。

破壁机怪神奇 帮起倒忙也容易

正常人长期食用糊状食物
或导致消化功能减退、咀嚼肌萎缩
最好的养生方式:饮食均衡、细嚼慢咽

□记者 杨柳 文/图

释疑

榨汁机、原汁机、破壁机
都有什么用

在我市某家电卖场里,各种厨房小家电琳琅满目,通过向售货员仔细询问,“小棉袄”终于弄明白了这三种机器的区别。

榨汁机

●作用:制作果汁

●工作原理:利用高速旋转的刀片将水果切碎,使果汁在离心力的作用下通过细密的不锈钢过滤网流出

●刀片转速:每分钟7000转至15000转

●价格:价格便宜,基本款价格为百元左右

●优点:结构简单,操作便捷

●缺点:刀头高速旋转产生高温,会造成果汁氧化分解、营养成分流失,出汁率较低,噪声较大,清洗较麻烦

原汁机

●作用:制作果汁

●工作原理:采用低速螺旋挤压的方式榨取果汁,就像拧毛巾一样一点点把果汁挤出来

●刀片转速:每分钟40转至80转

●价格:国产品牌几百元,进口品牌上千元

●优点:出汁率高,不产生高温,减小了果汁被氧化的可能性,营养成分流失较少,噪声较小

●缺点:功能单一,只能榨取蔬果汁

破壁机

作用:制作果汁、豆浆、米糊、浓汤等

●工作原理:超高速搅打,把食材粉碎成微小的颗粒

●刀片转速:每分钟25000转以上

●价格:最便宜的国产品牌也超过千元,一些进口品牌六七千元

●优点:功能多样,易于清洗,制作的果汁营养全面,含有果皮、果肉等成分,口感浓稠、细腻,喝起来没有颗粒感

●缺点:价格高,噪声较大,操作相对复杂

小贴士

1 整条鱼、带软骨的肉、中药材或其他坚硬的食材它都能粉碎,做出的糊状食物细滑无渣

2 幼儿、有吞咽功能障碍或患有胃肠道疾病的人,可以食用糊状食物

3 正常人长期食用糊状食物不仅无益,而且会导致消化功能减退、咀嚼肌萎缩

4 淀粉类食物如果被磨得过于精细,淀粉会被胃肠道快速消化,加速血糖升高

5 最好的养生方式,其实就是饮食均衡、细嚼慢咽

调查 破壁机销量最好

在家电卖场里,“小棉袄”注意到,破壁机无论是国产的还是进口的,都不便宜,均在千元以上。售货员说:“随着人们养生意识的不断增强,破壁机越来越受欢迎,销量不错,每天都能卖出好几台。”

“小棉袄”又登录一个大型电商网站,搜索关键词“破壁机”,结果显示了数十个品牌的数百款产品,最贵的超过万元。销量排行显示,价格在千元左右的破壁机最受欢迎,月销量突破2000台。

提醒 “破壁”其实是一种营销噱头

破壁机是否真的像广告宣传的那么神奇?对此,市第三人民医院(原铁路医院)高级营养师、营养科主任尤娅利表示:“‘破壁’其实是一种营销噱头。有些食材需要破壁,比如花粉,但大多数食材并不需要,因为人体有牙齿和胃肠道等,能在一定程度上起到破壁的作用。读者不必太相信此类机器的广告宣传,偶尔改善口感可以,并无必要依赖。”

在这些破壁机的广告语里,都有这样一句:破壁机的刀头坚硬无比,转速很高,可以瞬间击破细胞壁,使食物的营养成分充分释放,更易被人体吸收。

家电卖场的售货员进一步解释:“破壁机的功能很强大,整条鱼、带软骨的肉、中药材或其他坚硬的食材,都可以放进去粉碎,做出来的成品细滑无渣,很适合老人、孩子。”

尤娅利还介绍,婴幼儿、有吞咽功能障碍或患有胃肠道疾病的人,可以食用糊状食物,但对正常人来说,长期食用糊状食物不仅无益,而且会导致消化功能减退、咀嚼肌萎缩。此外,淀粉类食物如果被磨得过于精细,淀粉会被胃肠道快速消化,加速血糖升高,从这个角度说,破壁机是在帮倒忙。

最好的养生方式,其实就是饮食均衡、细嚼慢咽。

吾说妈说

吾女在郑州 静待有缘人

□记者 闫卫利

“我家姑娘在郑州一个事业单位上班,工作稳定,房子也装修了,只可惜朋友圈太小,至今孤身一人……”市民李女士想为女儿静娟(化名)寻找姻缘。

照片上,静娟长得端庄甜美,看起来很文静。李女士说,静娟今年27岁,身高1.62米,本科毕业,属于那种很有悟性的女孩。上学时,别人熬油点灯苦读,她却玩得尽兴、学得开心,轻轻松松就考上了大学。在家属院里,静娟经常领着一帮朋友玩,即便有分歧,她也总是能忍则忍,从不跟朋友起争执。静娟长大了,邻居们对她知根知底,好几个邻居都想让她做儿媳妇,可是静娟的工作在郑州,发展得也不错,不舍得放弃,只好都回绝了。

静娟很顾及别人的想法,为了朋友,她宁可自己做出牺牲。比如朋友想趁她的车回洛阳,她本不打算开车,但为了朋友,她还是选择了开车。

静娟注重生活品质,爱好广泛,唱歌、弹吉他、下围棋等,虽不是样样精通,但都略知一二。处朋友,她有些矜持,不太主动,所以她希望找一个跟她年龄相仿、活泼开朗的男士,在郑州有稳定工作,成熟稳重、勤快,身高1.73米以上,学历本科以上。

如果您想联系静娟,可拨打李女士的电话15517991391。

为儿女婚事操碎了心的父母们,如果您也想为儿女代言征婚,可拨打闫卫利记者的电话15137956968。



破壁机

洛阳晚报 招聘专栏 广告热线:65139988

河南省星级医养结合养老机构
洛阳中隧养老康护中心
规范的养护照顾
专业的医护团队
诚聘护工数名
咨询电话:62302222 地址:道北陵园路3号(洛阳中隧医院内)

凤凰山生态纪念园
Phoenix Mountain Ecological Cemetery
贯彻绿色发展理念 推行节地生态安葬
向支持树葬、草坪葬等生态安葬的时代先行者致敬!
每天7:30或14:00在洛阳饭店可乘坐班车到园区参观 常年招聘业务员
服务热线:0379-69988999 13526969552(姚远)