

都知道老婆饼里没老婆 鸡蛋面中也没鸡蛋吗？

挂面可谓是“懒人必备”，它不但容易烹饪，而且清香美味。超市里挂面的种类繁多，包括蔬菜挂面、高筋挂面、儿童挂面、鸡蛋挂面等。有些人偏爱鸡蛋挂面，因为他们认为，鸡蛋挂面中含有鸡蛋，所以食用这种挂面能够同时补充鸡蛋中所含的营养，实在是一举两得。那么，鸡蛋挂面真的等同于“挂面+鸡蛋”吗？

鸡蛋挂面里的不是鸡蛋，而是蛋黄粉

查看鸡蛋挂面的配料栏时，你会发现根本看不到“鲜鸡蛋”三个字的踪影，取而代之的是一种叫“蛋黄粉”的

东西，蛋黄粉其实是新鲜鸡蛋的蛋黄经多道工序加工后得到的粉末。

蛋黄粉能代替鸡蛋吗？

蛋黄粉作为替代品可以达到鲜鸡蛋的营养价值吗？当然不行！国家二级营养师李浩在接受《羊城晚报》采访时表示，蛋黄在制作成蛋黄粉时，营养成分会部分流失。不仅如此，鸡蛋面中的蛋黄粉含量其实相当少，一般情况下，含量比只有1.5%左右。

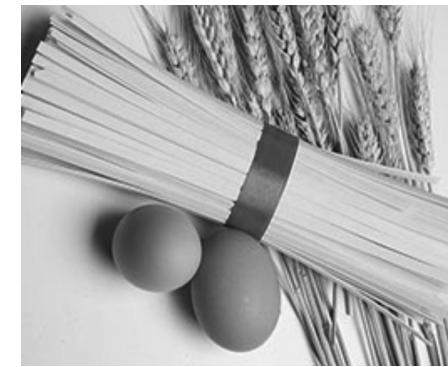
因此，光吃鸡蛋挂面并不够，想要吃得营养，最好能再配个鸡蛋。《北京晨报》介绍，面制品中往往缺乏人体所必

需的赖氨酸，在食用的时候搭配鸡蛋可有效补充赖氨酸，起到营养互补的作用。

“鸡蛋面”玩的就是概念

或许很多人都会觉得自己受到了欺骗，没有鸡蛋还敢叫鸡蛋面，这不是欺诈消费者吗？这还真不算欺诈。据山西新闻网报道，国家食品安全监管体系中并没有关于鸡蛋面定义的统一标准，因此市面上所谓的鸡蛋面只是生产商们自说自话的概念而已。因此消费者们在选购鸡蛋挂面的时候，不要只看商品名字，还要看清配料表，以免购买后出现心理落差。

科普中国 2017.7.21 文/李平峰



多家银行已上调短信通知服务费

近日，多家银行上调短信通知服务费，每月收费2元至3元。这是继去年工商银行宣布短信提醒不再免费之后，其他银行对信息服务收费的积极响应。如交通银行日前发布公告称，自9月1日起，对短信提醒服务进行调整，将“账户余额变动提醒”升级为“用卡无忧”服务，服务费为每月4元。此外，多家银行的信用卡免费短信提醒服务门槛也有所提高，一般门槛在300元到500元。

消费者如果不需要短信提醒业务，可以通过微信银行、手机银行通知进行提醒，而这些服务多数银行是免费的。《扬子晚报》

部分银行理财有名堂 到期不取被默认续投

“我的资金我做主”——对投资者而言，这似乎理所当然，不过，部分银行理财产品则是——“我的地盘我做主”。一些周期滚动式理财产品对于不想续投的投资者设定了较为严格的要求：投资者必须在较短时间内转出资金，否则将被自动转投，并且不能提前终止或赎回。

到期不取被默认转投

所谓周期滚动型理财产品的交易流程，大多是一次预约购买，如果在到期日不做赎回，到期当天会自动转入下一个周期。同时，此类理财产品多数不接受提前支取，投资者只能在约定的到期日或开放日领取本金及收益。

某家城商行网站一款以“双月”为周期滚动的理财产品，5万元起售，虽然名为“双月”，但实际投资周期是56天。该产品的到期日被命名为“最近开放日”，在“最近开放日”的9:00-15:00可申赎，未在该时间办理赎回的理财本金，自动投资下一周期。根据约定，如理财交易日恰逢季度末最后一天，则赎回交易时间为9:00-12:00。也就是说，如果开放日恰逢季末，则赎回时间仅为3个小时。

投资者赎回受限较多

“自动转投方便了部分投资者，但在操作细节的约定上，银行过于强势了。”投资者王女士表示，买入理财产品时，投资者都会被要求预留手机号码，银行完全可以通过向指定客户群发确认短信等方式获得投资者的明确授权。

根据理财产品说明书，银行还可以拒绝赎回。“若理财产品当日赎回净额达到或超过本理财产品上一理财交易日日终理财产品总金额的15%时，即认为是发生了巨额赎回，此时银行有权拒绝超过部分的赎回申请，并在下一理财交易日恢复正常的产品赎回……”虽然貌似银行拒绝赎回的前提是有苦衷，但流动性风险不仅银行可能遇到，投资者也可能会遇到。《证券日报》2017.7.27



最近，有读者来电咨询，红肉和白肉哪个更健康。为了解答读者的疑问，记者请教了郑州市骨科医院营养科主任李波。

红肉和白肉如何区分

李波说，红肉和白肉并没有严格、统一的区分标准。如果一定要区分的话，最简单直观的方法是看颜色。如果烹饪前，肉的颜色是红色的，那么多为红肉，如我们常吃的猪肉、牛肉、羊肉等。如果烹饪前，肉的颜色是白色的，那么多为白肉，如我们常吃的鸡肉、鸭肉、

白肉比红肉更健康吗？

鹅肉、鱼肉等。

红肉和白肉，谁更健康

由于红肉和白肉营养有差别，不能说哪一类更健康。现在之所以有很多人认为白肉比红肉更健康，可能主要是从“脂肪含量和种类”来说的。

一般情况下，同等重量的红肉与白肉相比，红肉的脂肪含量相对较多一些，饱和脂肪酸较多一些。有研究发现，心脑血管疾病等慢性病的发生可能与红肉中脂肪、饱和脂肪酸的含量有关。但是，我们不能因此将红肉列入“黑名单”，因为任何疾病的发生，都是多种因素综合作用的结果。红肉自身并无害，但是如果过量摄入，加上不健康的烹饪方式，那么就可能会引起某些疾病的发生。

选择健康的烹饪方式

大多数红肉和白肉，能为机体提

供丰富的蛋白质、维生素和矿物质。但是，不论是红肉还是白肉，要想吃得健康，一是要均衡饮食，食物多样化，不能长期只吃某一种肉；二是要选择健康的烹饪方式，对于肉类来说，最好选择炒、蒸、炖的方法。

急火快炒，能够减少肉的热接触时间，从而保护肉中的营养。蒸、炖的方法，有利于蛋白质的消化吸收，尤其对于上年纪的人来说，这两种烹饪方法相对更好。但是需要注意的是，由于蒸和炖的方法使肉的热接触时间过长，肉中的维生素可能会被破坏，损失一部分营养。

总之，每种烹饪方法都无法做到尽善尽美，只能说这三种相比“炸、烤”等方法更健康一些，我们可以根据各自的喜好进行合理选择。

《大河健康报》2017.7.25 文/高会芳

有些习以为常的择菜方式竟是错的

择菜时，我们习惯了把一些蔬菜的叶、根当做垃圾给丢掉了，其实，这些部分恰恰是很有营养价值的。

菠菜根 菠菜根中的膳食纤维含量丰富，不易炒熟，常被择去。菠菜根中含维A、维C、维K、铁，其中维K可以防止皮肤、内脏出血。常吃菠菜根还可以增强体力、排毒养颜。

韭菜花 人们在择韭菜时将花蕾和花丢弃。其实，韭菜花津开胃，增强食欲，促进消化。韭菜花富含钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素、抗坏血

酸等有益成分。适宜夜盲症、干眼病、皮肤粗糙及便秘者食用。

香菜根 人们习惯上将香菜叶当成配菜，香菜根就直接扔掉。其实香菜根中含有较多的维生素、钙和铁，香菜根中所含的挥发油要远远超过香菜叶和香菜茎，它除了能够去除膻味、提香之外，还有着非常明显的清热、促进排汗、缓解各种感冒症状等作用。

芹菜叶 营养学家曾对芹菜的茎和叶片进行过13项营养成分的测试，

发现芹菜叶片中有10项指标超过了茎。其中，叶中胡萝卜素含量是茎的88倍，维C含量是茎的13倍，维生素B1是茎的17倍，蛋白质是茎的11倍。可见，芹菜叶片的营养价值不容忽视。

白菜外叶 白菜外层绿叶中的胡萝卜素浓度要比中心白色叶子高十几倍，维生素C也要高好几倍，洗净和内叶一起做菜或单做另一道菜都很好。

《快乐老人报》2017.7.17 文/刘根凤

西媒看中国产妇坐月子：有些习惯应摈弃

西媒称，赵旭阳（音）生完孩子后一个月没洗澡、没出门也没喝过凉水。这是中国传统的“坐月子”习俗中的一些规定。尽管中国的开放和现代化程度已经很高，但产妇“坐月子”仍不在少数。因此，27岁的英文教师赵旭阳在得到家中女性亲戚们的忠告后决定分娩后待在家中整整一个月，直到骨骼和肌肉“复原”。

据埃菲社7月25日报道称，赵旭阳告诉记者，她的多数女友也都遵循这样的习俗，有的甚至执行得更为严格。

“传统来说，坐月子时不能洗头洗澡，甚至不能刷牙，但我生完孩子三四天后就开始刷牙，第12天就开始洗头，一个月后洗了澡。”她说。

她还表示，在坐月子期间，每天的大部分时间都在床上度过，“一天吃3至4餐，剩下的时间我就看看书，听听音乐”。当然一天中最重要的任务是给孩子喂奶，因此这一个月对新手妈妈来说也是一个关键的适应期。

根据传统的中医理论，女性在怀孕和分娩期间消耗了大量的体力和血液，因此拿出一段时间来得到全方位的照料对于产妇身体的恢复和未来的身体健康都至关重要。

此外，中医还认为，产妇在这个时期最体虚和脆弱，因此患病的风险也大大增加。

报道称，寒冷被认为是首要的敌人，因此决不能吹空调、洗冷水澡和喝冷饮。必须裹着厚厚的衣服保暖，即便是在现在很多城市室外温度达到40度的情况下也不例外。

几天前，中国当地媒体就报道了一则产妇三伏天坐月子中暑身亡的新闻，在社交网站上引发了针对这一传统习俗的讨论。

上海和睦家医院妇产科专家陈美嘉（音）对埃菲社表示，这样的观念应该改变了。她认为“月子”要“坐”，但其中的一些习惯属于过去，应当摈弃。

例如，在古代，水不像现在这样干净，因此如果伤口沾水的确有感染的风险。此外，当时各家各户没有热水，洗澡只能用凉水，更容易致病。“但如今大家都有吹风机和电热水器，不太容易着凉。”她表示。

她认为，教育至关重要，“我们应当让年轻的夫妻们知道，如果空调温度适当，对产妇和新生儿来说都是更为健康的环境。”

不过，在对各种产后恢复的方法进行研究后，陈美嘉更偏向于中国的传统。“从医学领域看，坐月子是一个好的观念，因为女性在产后的确需要得到悉心照料。”她说。

报道称，赵旭阳在谈到西方人的产后习惯时认为那很“疯狂”，“我觉得刚生完孩子就出门、一切如常，这太疯狂了。产妇的身体需要恢复元气。我生完孩子后就感觉自己非常虚弱，不可能做到百无禁忌。”

参考消息网 2017.7.27 译/韩超