

志愿者为16户贫困家庭送温暖

□文/图 本报记者 于文博

2018年12月29日,漯河晚报“暖冬行动”小组和漯河市爱心爸妈公益团的志愿者,来到我市16户贫困家庭,为他们送去了现金和慰问品等,让他们感受到社会大家庭的温暖。

当天上午,大家冒着严寒,一早来到人民路集合,将物品装车后,兵分两路赶往需



志愿者陪90岁独居老人姜春凤聊天。

要看望的贫困家庭。在马路街李晓伟家中,志愿者们仔细询问他的生活状况。李晓伟今年54岁,患有脑梗后遗症,妻子患有间歇性精神障碍,儿子

正在上学,一家人生活拮据,志愿者们为他们送去了生活用品和现金,鼓励他要坚强面对生活,好好照顾自己和家人。李毛妮今年72岁,独自

居住在五一路一间狭小的房子内,房间只能放下一张床和一些杂物,平日帮别人打扫卫生挣些钱。当志愿者来到她家时,老人高兴地拉着志愿者的手不停地道谢:“谢谢你们还惦记着我,谢谢!”

经过一天的奔波,志愿者们共看望了16户贫困家庭,为每一户送去了300元现金和米、面、油等。“这是我第一次参加漯河晚报‘暖冬行动’,感触很深,以后,我会积极参与公益活动,尽绵薄之力帮助更多的人。”参加此次活动的志愿者杨群英说。

“每次参加活动,我都有新的感悟,漯河晚报‘暖冬行动’给更多的人送去了温暖,希望它能越办越好,让爱心传播得更远。”李保君是爱心爸妈公益团副团长,她告诉记者,希望更多的人加入,奉献自己的爱心。



漯河晚报 温暖热线: 3139148

网红黑蒜真能治病养生?

黑蒜是21世纪初从日韩传过来的,传统的黑蒜加工方式(固态发酵)是利用高温和高温条件,大约经历2~3个月发酵而成。

当然,“发酵”这个说法可能并不准确,因为发酵时温度太高,几乎没有什么微生物发挥的空间,实际上主要是利用生物酶催化以及大蒜成分自身的化学反应。和固态发酵相对应的是液态发酵,是先将蒜

弄成蒜泥,再加些水发酵。

此外,还有非发酵法生产的黑蒜,其工艺简单且效率高。比如用130℃的高温蒸一小时,再用80℃~90℃烘几个小时就可以了。

黑蒜的颜色来自高温下糖分和氨基酸发生的美拉德反应,产生了蛋白黑素等颜色成分,温度越高颜色转化越快、越深。美拉德反应还生成了一系列非常复杂的香气,所以黑蒜吃起来有点焦糖的味道。

大蒜里面有两个标志性成分,一个是提供辛辣味道的挥发性硫化物,一个是大蒜多糖。其中大蒜多糖含量最高,如果去掉水分,大约占大蒜干重的80%左右。在发酵过程中,一部分大蒜多糖被降解,转化为果糖、葡萄糖和蔗糖

等,尤其是果糖含量明显上升,因此口感出现较明显的甜味。蛋白质也被部分降解,释放出多种氨基酸,带来丰富的口味。同时,由于挥发性硫化物的减少,因此辛辣味道消失了。

黑蒜最“值得称道”的特色,除了好吃就是抗氧化了。实验数据表明,黑蒜相对新鲜大蒜,多酚类物质增加3~5倍,这些多酚物质也是美拉德反应带来的,其整体抗氧化能力提高了10倍以上。

科学家用黑蒜进行体外细胞实验或动物实验,发现它可能具有调节血脂、血糖、抗炎、抗肿瘤等多种效果。不过截至目前,中国官方机构尚未批准任何一款以黑蒜为主要原料的保健品。在欧美国家,它

也没有获得明确的功效证据,但因为“异域色彩”而成为一种高档食材。

黑蒜确实是一种有营养价值的食物,可以用来开发各种黑蒜产品,但它并不会给你带来额外的“健康功效”,更不能防病治病。

晚综



资料图片

实用宝典

冬季如何增加室内湿度

寒冷的冬季,我们应该如何更好地缓解冬季室内干燥,增加室内湿度呢?

加湿器加湿。这是一种比较普遍的加湿方法。但是使用加湿器也有弊端,长时间使用的加湿器必须彻底清洗,否则新添加的水会被加湿器中的污垢污染,喷出的湿气反而会成为污染室内空气的源头。

室内植物加湿。在室内摆放一些无毒害的植物,尤其是水培植物,不仅可以给空气加湿,还能给室内增添绿意。需要注意的是,不能在室内摆放过多的花卉、盆栽,植物白天会进行光合作用释放氧气,晚

上呼吸作用旺盛,会释放二氧化碳使得室内氧气含量下降。

在室内放置一盆水或鱼缸。在室内放置一盆水或在室内摆放一个开口较大的鱼缸,鱼缸里可以放一些水草,这样不仅可以增加室内湿度,还能增加观赏性。

晚综



资料图片



据市气象台预报,本周我市气温、降水正常,周最高气温在6℃,周最低气温在-6℃。受冷空气影响,4日~5日我市会有一次降水过程,气温明显下降。

周六(5日)就是小寒了,我国气候开始进入一年中最寒冷的时段。民间历来有“小寒大寒,滴水成冰”“小寒胜大寒,常见不稀罕”等古谚。

今明后三天天气

- 1月2日 晴间多云 -6℃~4℃
- 1月3日 晴转多云 -4℃~6℃
- 1月4日 雨夹雪转小雪 -1℃~1℃

(感谢周兆基提供信息)

支个招

冰箱省电有三法

冰箱是家庭的必备品。它几乎24小时不停歇运转,是“耗电大户”。怎样使用冰箱,可以让电表转得那么快呢?以下三种方法推荐给大家。

食材放对位置

寒冷的空气比普通的空气重,所以总是会流向下方,冰箱这个小空间里也是如此。所以,不要把体积较大的食物、容器放在上部,以免阻挡冷空气向下流动。因上层温度较高,建议可以把不需要加工的食物,如饮料、剩饭剩菜等往上放;鸡蛋、蔬菜、肉类等放在下层。

冷藏室食材不宜多

很多家庭的冰箱总是塞满了食物,没有一点空隙。其实,这也会阻挡冷气在冰箱里流动。食物间最好能留出空隙,这样冰箱内温度会更低,也就更加省电。

冷冻室别留缝隙

与冷藏室里相反,冷冻室最好把食物放得挤一些。因为冷冻室的温度与外界相差最大,如果内部食物太松散,温度容易不稳定。另外,最好能多放一些干燥食品,其受温度差影响小,也能帮助控温。

晚综



分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审核,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话: 0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

起名命名

科学起名找李治明

95年开办至今

起名、判名、改名,就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。

地址:文化路老南段 微信加L18239561370

婚介信息

2003年创办

白领相亲会所

2003年~2018年

世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址:市人民路爱康大厦B座十楼 相亲热线:3398505 2121213

●征婚:女(32968) 30岁,1.67米,未婚史,本科,事业单位,性格开朗,身材高挑,本市女孩。寻年龄30-36岁,1.73米以上,有上进心的男孩,职业不限。电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:女(32980) 29岁,1.62米,未婚史,本科,事业单位,开朗大方,善解人意,独生女。寻年龄相当、有稳定工作的男孩。电话:17639563002 微信:www.13193907179

●征婚:男(32001) 30岁,1.81米,未婚史,本科,事业单位,阳光帅气,性格内向,独生子。寻30岁以下,性格开朗,端庄大方的女孩。电话:18839527539 微信:luohe6179

●征婚:男(32005) 29岁,1.72米,未婚史,本科,事业单位,性格温和,有修养,家庭经济条件优越。寻1.62米以上,年龄相当,有稳定工作的女孩。电话:2116177 微信:13569691097