

只要 8 分钟,“生米”就可变成“熟饭”

自热米饭的“米”里有什么秘密?

不用火、不用电、不洗碗,使用发热包静置十几分钟就能吃到热饭的自热米饭早已是不少人家中的必备囤粮。“口味多,又不用担心外卖的卫生问题,十分钟左右就能吃上饭,太方便了。”趁着前几天有活动,独自一人生活的张先生又买了两箱。不过,在享受便利的同时,他也产生了疑问,平时煮一锅米饭都需要半小时以上,十几分钟用发热包“蒸”出来的米真的能放心吃吗?

记者探访 >>

8—15 分钟就能让“生米”变成“熟饭”,食用口感却不尽相同

在关于自热米饭的广告里,很多商家会把自热米饭中的米作为宣传噱头,比如“优选五常大米”“长粒香大米”等等,让“随时随地吃上一碗热饭”成为可能。9 月 9 日上午,记者来到南京市雨花台区的一家生活超市,各种自热食品占据了不少货架空间。菌菇牛肉、广味腊肠、台式卤肉……关于自热米饭的品种让人目不暇接。记者发现,这些自热米饭所用的“煮”米方式主要有两种,一种是使用加热包,还有一种是直接用开水冲泡,基本在 8—15 分钟之间都可以让“生米”变成“熟饭”。这些产品包装上米饭配料表“出镜率”较高的就是大米、单双甘油脂肪酸酯,此外,还有食用玉米淀粉、磷酸二氢钙等添加剂。虽然自热米饭操作方便、口味繁多,是很多人的家中必备,但大家对自热米饭的食用评价却大有不同。“有时候买的自热米饭吃起来感觉一粒一粒的,没有家里煮的米饭那么香糯,但有时候又会吃到那种‘粘’过头的米,就是太糯了。”市民王小姐告诉记者,自己喜欢软糯适中的米,但每次买自热米饭都像在开盲盒。记者也试吃了一款某品牌的瑶柱香菇味干拌饭,自热米开水冲泡 8 分钟就能吃,比天然大米煮熟后的口感更糯,像面团一般,基本没有嚼劲。

专家解答 >>

自热米不同于真大米,食品添加剂才是它的“秘密”

江苏省农业科学院粮食作物研究所常规水稻育种团队副研究员陶亚军告诉记者,目前,市面上可以快速蒸熟的米饭大致分为脱水和非脱水两种类型。“非脱水型米饭就是正常的大米煮熟后经过冷冻储存,微波炉加热几十秒后即可食用,且保质期很短,便利店售卖的很多饭团、便当就是用的这种工艺。而脱水型大米就是我们所说的自热米饭,这类大米称为‘人造大米’更合适。”自热米之所以能比天然大米更快煮熟,其实是因为在米的处



理上提前下了一番功夫。陶亚军介绍,一般而言,自热米是将天然大米加入少量水蒸煮至即将成熟的状态,随后进行脱水处理,烘干,再磨成粉末状,加入一些魔芋粉等配方材料,重新压制成米粒性状。所以,那些看似是生的硬米粒,其实是经过熟化工艺处理后包装的,在食用时,只要加入少量水,短时间加热即可食用。

天然大米中淀粉含量较多,当米饭煮熟后再冷却,会感觉米饭变硬了,这是淀粉晶体结构破坏后重新排列,淀粉“回生”的表现。淀粉“回生”不可逆转,无法通过再次蒸煮而回到之前的状态。上文中提到,自热米在加工过程中已经有过一次蒸煮脱水的过程,消费者食用时是对它进行二次蒸煮,所以,这也就是有些人感觉自热米饭口感偏硬、没有嚼劲的原因。“‘回生’后的米饭其消化吸收率和营养价值都会降低,也不利于消化。”陶亚军说,对自热米而言,淀粉“回生”是一个很大的障碍,所以会添加单双甘油脂肪酸酯等可以帮助提升松软度的添加剂,但目前这类食品生产没有国家标准,只有地方和企业标准,所以口感差异较大。

医生提醒 >>

营养并不一定逊于传统大米,但有些人要酌情食用

随着生活节奏的加快,外卖、预制菜等各种能让人从做饭中“解放”出来的消费都在不断被大众所接受,但在接受它们的同时,食品安全也是消费者关心的重点之一。那么,自热米可以当主食经常食用吗?营养成分比天然大米更差吗?

“自热米是工业化生产的产物,已经是一种成熟食品加工工艺。在对大米进行粉碎等加工过程中会失去大米原有的风味,但对身体健康不会有什么影响。”陶亚军告诉记者,研磨、粉碎的过程,方便人工添加一些其他原料,比如魔芋粉等膳食纤维,反而会让“复合米”的营养更均衡和全面,这是它的优势。但生产厂家的环境卫生、添加剂使用等问题是否符合相关要求和标准很难把握。“从口感、安全性上来说,天然大米还是更好的选择。”

此外,东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖也提醒,单双甘油脂肪酸酯作为一种乳化剂,广泛存在于饼干、糕点、面包等食品当中,它主要的作用是改善食物的口感,使其更松软。“但单双甘油脂肪酸酯本身就是酯类,对人体血脂代谢并不友好,糖尿病患者以及血脂异常的人群,尽量少摄入含有单双甘油脂肪酸酯的食物,这类物质会使患者体内脂肪酸含量增加,因而有一定的升高患者血脂、血糖的作用。”

据中新网

教育部要求高校:

为家庭经济困难新生设立入学“绿色通道”

记者 9 月 19 日从教育部了解到,为做好 2022 年秋季学期高校学生资助工作,教育部日前印发通知,要求各地各高校全面畅通新生入学“绿色通道”,确保每一名家庭经济困难学生都能顺利入学、安心就学。

教育部指出,今年以来,受新冠肺炎疫情多点散发和汛情旱情叠加等影响,部分家庭遭遇生活困难。各高校要强化组织领导和部门配合,精心做好家庭经济困难新生入学工作方案,在新生报到现场设立“绿色通道”专区,简化报到手续、提高办事效率、保护学生隐私,确保提出申请且符合条件的家庭经济困难新生都能通过“绿色通道”顺利入学。要根据实际对存在特殊困难的学生发放困难补助和必要生活用品,确保他们入学后能够安心就学。

教育部要求,各高校要扎实做好家庭经济困难学生认定工作,全面摸排受新冠肺炎疫情和汛情旱情等影响的学生情况,掌握学生家庭变化情况,及时将符合条件的学生纳入资助范围,确保家庭经济困难学生应助尽助。各地各高校要会同国家助学贷款经办银行有效落实国家助学贷款政策,加强贷款及其使用范围审查,合理确定学生贷款额度,切实满足学生实际需求,引导学生勤俭节约、努力向学。要做好 2022 年国家助学贷款免息及本金延期偿还工作,缓解家庭经济困难学生经济压力。

据新华社

12 个新农科 人才培养引导性专业发布

记者 9 月 19 日从教育部了解到,为引导涉农高校加快布局建设一批具有适应性、引领性的新农科专业,加快培养急需紧缺农林人才,提升服务国家重大战略需求和区域经济社会发展能力,教育部日前印发《新农科人才培养引导性专业指南》,将生物育种科学等 12 个专业列为新农科人才培养引导性专业。

指南提出,面向粮食安全、生态文明、智慧农业、营养与健康、乡村发展等五大领域,设置 12 个新农科人才培养引导性专业。其中,在粮食安全领域,设置生物育种科学、生物育种技术、土地科学与技术专业;在生态文明领域,设置生物质科学与工程、生态修复学、国家公园建设与管理专业;在智慧农业领域,设置智慧农业、农业智能装备工程专业;在营养与健康领域,设置食品营养与健康、兽医公共卫生专业;在乡村发展领域,设置乡村治理、全球农业发展治理专业。

据了解,指南的发布旨在促进专业设置与产业链、创新链、人才链深度融合、有机衔接,引领有条件的高校设置新农科专业。教育部表示,将建立健全引导性专业目录动态调整机制,遵循学科专业发展规律,及时响应农业产业发展新需求,审慎论证,适时调整优化指南。

据新华社

前 8 个月我国吸收外资 同比增长 16.4%

记者 9 月 19 日从商务部获悉,2022 年 1 至 8 月,全国实际使用外资金额 8927.4 亿元人民币,按可比口径同比增长 16.4%(下同),折合 1384.1 亿美元,同比增长 20.2%。

从行业看,服务业实际使用外资金额 6621.3 亿元人民币,同比增长 8.7%。高技术产业实际使用外资同比增长 33.6%,其中高技术制造业同比增长 43.1%,高技术服务业同比增长 31%。

从来源地看,韩国、德国、日本、英国实际对华投资同比分别增长 58.9%、30.3%、26.8%和 17.2%(含通过自由港投资数据)。

从区域分布看,我国东部、中部、西部地区实际使用外资同比分别增长 14.3%、27.6%和 43%。

据悉,2022 年 5 月起,根据新修订的《外商投资统计调查制度》,实际使用外资金额为包含银行、证券、保险领域的全口径数据,同比为不含上述领域的可比口径。

据新华社

央行:

截至二季度末全国共开立银行账户 139.74 亿户

9 月 19 日,央行官网公布 2022 年第二季度支付体系运行总体情况,我国支付体系运行平稳,银行账户数量、非现金支付业务量、支付系统业务量等数据总体保持增长。

银行账户数量小幅增长。截至二季度末,全国共开立银行账户 139.74 亿户,环比增长 0.48%。个人银行账户数量增速放缓。截至二季度末,全国共

开立个人银行账户 138.86 亿户,环比增长 0.47%。

非现金支付业务方面,二季度,全国银行共办理非现金支付业务 1104.56 亿笔,金额 1165.73 万亿元,同比分别增长 6.32%和 7.86%。

其中,银行卡受理终端数量有所减少,截至二季度末,银联跨行支付系统联网特约商户 2718.27 万户,较上

季度末增加 6.85 万户,联网 POS 机具 3670.33 万台,ATM 机具 91.53 万台,较上季度末分别减少 66.38 万台、2.15 万台。

就支付系统而言,二季度,支付系统共处理支付业务 2581.21 亿笔,金额 2742.47 万亿元,同比分别增长 14.69%和 19.07%。

据中新网