这几个常见的烹饪误区 您都注意到了吗？

正月，正是人们走亲访友的时候，大家都会亲手做上几道拿手菜来招待客人，但是有些常见的烹饪误区，您都注意到了吗？内蒙古自治区人民医院营养师任志敏表示，食物营养价值的高低，不仅取决于其营养素种类、含量以及是否含有抗营养因子等因素，还取决于其贮藏方式、烹饪手法等。合理的烹饪方式能降低食物中营养物质的损失，减少有害物质的生成。

□呼和浩特晚报记者 于亚军

蔬菜正确的做法是先洗后切

生活中，我们每天都要洗菜、做饭。实际上做饭有很多小技巧我们没有掌握，关于这些小技巧，来听听营养学家怎么说。

有人担心蔬菜中有农残、虫卵、异物，切完以后多次清洗。蔬菜中富含维生素C以及多种矿物质，先切后洗，由于增加了蔬菜的损创面以及蔬菜和水接触的面积、接触时间，这会使维生素C等营养成分大量溶于水中，造成营养素的损失。正确的做法是先洗后切，能整棵食用就不要切开，能切大块就不切小块。

绿叶蔬菜过度焯水。绿叶蔬菜焯水时间5分钟，维生素C损失可达70%以上，因此焯水的时间不宜过长。正确的方法是先焯水后切配，滚水下菜，大火焯水，快进快出，不宜超过一分钟。焯水时可放入一勺盐，能减少营养素的流失。焯水后投凉，可避免余热使蔬菜过度烂熟，影响口感。

炒菜时将油烧到冒烟再放入食材。油脂的烟点一般在200℃，大部分食用油在200℃时，维生素、脂肪酸等有益成分会被破坏，并产生苯并芘、丙烯醛等多种有害物质，因此热锅冷油下菜更健康。

炒菜时放盐不宜过早

炒菜时过早放盐，会因为食盐的高渗透压导致蔬菜中水溶性的营养素融进菜汤中，造成蔬菜营养素流失。另外，加碘盐中的碘在高温下易挥发导致损失，因此在烹调快出锅时加盐更健康。

用油煎炸食品有技巧

煎炸时的油温是比较高的，最高可超过200℃，在这个温度下易产生苯并芘、反式脂肪酸等对人体有害的物质，因此煎炸用油不能反复使用。原则上不提倡反复使用，但是如果想避免浪费，建议做到以下几点：控制油炸时油温不超过180℃；只炸一次，过滤后尽快使用；用于凉拌、炖等温度相对不高的烹饪方式中。

看到这里，以上的误区您以前有吗？好的食材选择好的烹饪方式同样重要，赶紧将自己的烹饪方式调整一下吧。

新技术可手术中照亮患者神经系统

《参考消息》31日刊登《西班牙人报》网站报道《在手术过程中照亮神经系统：这就是医疗领域最新创新的运作方式》。报道摘要如下：

25%的头颈手术最终会对患者的面神经造成损伤。当谈论前列腺手术时，这个数字会变得更糟：神经损伤发生在多达80%的病例中，结果是给患者造成失禁。

阿卢梅生物科技公司致力于消除高风险手术中的最大障碍之一：神经系统给手术带来的困难。这家初创公司于2017年在美国加利福尼亚州圣迭戈成立，并已开发出了能够以前所未有的方式显示患者神经系统的照明技术。

负责开发这项技术的是加州大学圣迭戈分校的研究人员。他们一起研发了一种化合物，该化合物可以在手术过程中照亮患者的神经系统。

该化合物目前正处于在患者体内进行测试的后期阶段，并已经被命名为肽染料偶联物ALM-488。这种化合物由多种氨基酸结合而成，在手术开始一小时前通过某种途径被引入患者体内。

ALM-488是一种可见光谱荧光肽染料偶联物。在引入ALM-488后，可以通过使用具有荧光功能的仪器设备（如带有滤光器的手术放大镜、便携手术系统、显微镜和腹腔镜等）对患者的神经系统进行照明。

该化合物能黏附在神经的细胞外基质上，从而产生在手术过程中对神经系统（包括运动神经、感觉神经和自主神经等）进行实时照明的效果。这有助于手术团队避免损伤患者的各种神经。

患有某种类型神经退化的患者的神经也可以利用荧光进行照明。通常来说，最复杂的外科手术是头颈部的手术，尤其是颅底、脊柱和颈部的手术。

借助ALM-488进行手术后，这种化合物的残留物可由肾脏处理，并在几小时后排出体外。

阿卢梅生物科技公司在ALM-488开发上取得的进展引发了关注。这家初创公司于去年8月开始了该项目的第三阶段临床试验。

据新华社

家庭药品保管小知识

避光保存 对于需要避光保存的药物，莫随意更换包装或撕毁外面的包装纸，因为药物在出厂时都具有这些避光措施，也可以将已拆过包装的药物放在棕色玻璃瓶或黑色塑料袋中。

保持干燥 干燥是为了防潮，药物受潮容易发霉变质，因此厨房和浴室是不能放药的。很多药打开瓶盖会发现里面有一团棉花，或者一袋干燥剂。棉花或干燥剂是在密封的环境中起干燥作用的，药瓶一旦打开通气之后，棉花或干燥剂会吸收药瓶外面的水分，将潮气带给药品。所以这时要将棉花或者干燥剂扔掉，然后把瓶盖拧紧。

低温阴凉 温度过高或过低都会使药品发生质变。因此，药品存放应严格按照药品说明书的要求。一般阴凉处存放是指20℃以下的环境存放。

密封保存 无论是内服药还是外用药，用后一定要盖紧瓶盖，以防药品氧化质变失效。现在多数药品都是成板单粒压制包装或瓶装的，比较有利于存放。少数用纸袋或纸盒存放的要装入玻璃瓶内，瓶口要封严，以免氧化或潮解失效。

（据《家庭医生报》张莹）

编辑/郝飞 张靖瑜 殷晓蕾 美编/康力 校对/殷晓蕾 一读/刘艳君