

白皮鸡蛋 VS 红皮鸡蛋 哪种营养价值更好?

要弄清红、白鸡蛋的区别,首先要知道蛋壳颜色的来源。鸡蛋的颜色主要来自于母鸡生殖系统表面分泌的色素,鸡蛋是红壳还是白壳,主要取决于母鸡的品种,和喂养的方式、饲料的选择没有必然联系。

两者主要营养成分都是蛋白质、脂肪、维生素和胆固醇。食品专家表示,虽然在一些微量元素上,不同鸡蛋品种会有差别,但这种差别极小,在买鸡蛋的过程中,没必要强调颜色的差别。

从营养价值来说,之所以大家会误认为白皮鸡蛋比红皮鸡蛋好,是因为绝大多数朋友潜意识中认为,土鸡蛋比普通饲养鸡蛋营养价值高。实际上,土鸡蛋蛋白质、碳水化合物、胆固醇略高,脂肪、维生素A略低,数



(资料图片)

值差别非常小,可以说二者其实在营养上并无太大差异。

那么如何挑选鲜鸡蛋?其实,新鲜鸡蛋的外壳比较粗糙,壳上有一层霜状粉末,细看有许多细孔,外表色泽均匀

鲜明。用手拿起来,质量适中,微微压手,用力摇晃一下,手感实在,没有液体流动的感觉。劣质鸡蛋看上去水分多,蛋黄散,蛋白与蛋黄界限不是很分明。

整理/李阳

常感冒 泡脚时加芥末生姜

天气转凉的时候,免疫力稍差的人隔三差五就会感冒。专家表示,这个时候的感冒多是风寒感冒。如果在泡脚的时候适当加一点中药,对缓解、预防病情都有好处。比如利用芥末。

具体做法:将芥末适量置于温水之中,搅匀,泡脚,每天2到3次,每次15到30分钟,能够解表散寒,治疗风寒

感冒。如果患上风寒感冒后咳嗽、下肢发冷,可以到中药店买紫苏叶60克,连煮3次,去渣取汁,倒入热水中搅匀,泡脚,能起到宣肺散寒的作用,有效缓解症状。此外,家厨房中都有的大葱和生姜也是药浴的良方。将它们煎水后,取药汁放入温水中泡脚,对于治疗初期的风寒感冒比较适合。整理/李阳



(资料图片)

南海普法·伴您同行

以案说法

● 案例

消防大队监督执法人员在检查中发现,一幢正在装修的六层建筑存在重大的消防安全隐患。建筑分别由汪某和张某承租,装修后将用作经营宾馆和足浴中心。施工方在尚未竣工的建筑物内设置员工宿舍,总共住了12个工人。在生活区,凌乱地摆放着电饭煲、石油气瓶等煮食工具和生活用品,旁边就是施工作业区,周围堆放了大量装修材料,稍有不慎,极易引发火灾事故。检查中还发现,该栋建筑的装修工程并未依法进行消防设计备案。消防监督执法人员对施工单位负责人及经营者进行了批评教育,当场责令将员工宿舍撤离,并实施了查封,进行立案查处。目前,消防部门已根据消防法的相关规定,对施工方处以罚款2万元的处罚,同时对两家场所的经营者分别处以1500元的罚款。

● 律师说法

《中华人民共和国消防法》第六十一条规定,生产、储存、经营易燃易爆危险品的场所与居住场所设置在同一建筑物

装修现场设宿舍 责任人员均受罚



内,或者未与居住场所保持安全距离的,责令停产停业,并处五千元以上五万元以下罚款。生产、储存、经营其他物品的场所与居住场所设置在同一建筑物内,不符合消防技术标准的,依照前款规定处罚。第五十八条规定,建设单位未依照本法规定将消防设计文件报公安机关消防机构备案,或者在竣工后未依照本法规定报公安机关消防机构备案的,责令限期改正,处五千元以下罚款。消防部门正是依据上述规定对施工方及经营者进行的处罚。

信息推送:

1月6日至2月11日,南海区普法办将举办“安全生产、消防安全和交通安全”主题学法大赛,参与答题有机会获得微信红包。详情请关注“南海普法”微信公众号。



南海普法

● 法苑

某单元房突发火灾 楼里居住装修工人遇难

2017年12月1日,天津市河西区一栋大厦的38层某单元房突发火灾。该单元房为38层、39层复式结构。共造成10人死亡,5人受伤。

记者了解到,起火大厦建成于2008年12月,并于去年8月易主。事发前,该单元房正在进行装修改造,尚未对外销售。去年9月,曾有天津市民举报,大厦施工过程中存在消防隐患。

火灾发生时,泰禾金尊府正处于装修阶段。楼里居住的,基本都是装修工人。

陈峰(化名)的工友李学东便在起火的大楼内做木工,隶属于百合建业。“他(李学东)跟我说,他们要把上面的几层楼做成样板间。”陈峰告诉新京报记者,该大楼内,和李学东一同做木工的还有十余人,加上漆工、电焊工等,一共有数十人。“平时他们睡觉也在这里面。”

住在大楼37层的工人王力(化名)告诉新京报记者,火灾发生时,大楼的37到39层都有人居住。

此外,就在火灾发生的前一晚,部分工人从原本居住的38层转移到了36层。

在36层3606房间,新京报记者看到5张床,其中一张是两个沙发拼成。一个床头柜上放着一个未盖盖子的茶杯,杯子里的茶才喝了一口,盖子放在杯子旁边。此外,房间里还有一些电焊工具。

1日凌晨4点左右,王力正在睡觉。在听到“玻璃爆炸声”后,便立刻往楼下跑。“当时是断电的,电梯没法用,我和十几个人从楼梯跑了下去。”

记者在现场看到,消防通道的楼梯有一米多宽,可以容纳两个人并排经过。而在五六层以及十余层的消防通道内,堆放了一些装修所用的箱子、木板,地面还有积水,可能对逃生造成不便。

12月1日下午的发布会上,天津市河西区区长李学义介绍,火灾造成10人遇难。遇难者均为男性,身份正在核实中。