



# 2元/斤和20元/斤的大米 到底有啥不一样

米饭在我们日常饮食中有着重要地位。好饭出自好米，市场上的大米种类繁多，价格也是天差地别，有两三元一斤的米，也有二三十元一斤的米。那么，价格相差十几倍甚至数十倍的大米，到底有什么区别？一起来看！



## 高价大米和低价大米的区别

### 1. 稀有性

物以稀为贵。比如赫赫有名的五常大米，由于其独特的生长环境和种植技术，每年产量有限，因此价格不菲。普通品种的大米由于种植普遍、产量大，价格自然相对较低。

### 2. 复杂的加工工艺

以有机大米为例。它不使用农药和化肥，需要付出更多人工去维护，增加了生产成本。又比如市场上销售的免洗米，在加工

## 买好大米要看这3点

### 1. 看种类

根据大米的推荐国标，大米可根据稻谷的类型分为籼米、粳米和糯米三大类。三类大米的区别主要体现在两点：形状和黏性。因为黏性和口感的差别，三类大米在烹调时的用途并不一样。比如籼米适合炒着吃，煲仔饭用得也多；粳米比较适合蒸着吃或熬粥；而糯米黏性大，适合包粽子、做八宝饭等。

### 2. 看标准

大米的标准有很多，一些地方的大米会执行相关地理标志产品的标准，比如东北的五常大米执行的是GB/T 19266《地理标志产品 五常大米》，而其他不执行此项标准的大米，则执行的是GB/T 1354《大米》的标准。

如果你认准的是地标大米，不能只看包装的名字。比如写了五常大米，但执行的是

## 大米买得对也得吃得对

### 1. 这么选和吃，米饭也能控血糖

米饭作为餐桌上的传统主食，也是升血糖的主力。如果你有减肥、控血糖的需要，首先要了解一个概念，就是食物的升糖指数(GI)。GI越高，升血糖的速度越快，对血糖的影响就越大。要降低主食的GI，记住这几点：

#### ①多用糙米代替精制大米

加工程度越高，越好消化，升血糖的速度就越快。同样是籼米，糙米比精米的GI低不少。在蒸米饭时可以逐渐用糙米取代精制大米。当然，在米饭里加入其它粗杂粮也是一样的道理。

#### ②籼米代替粳米

如果你不喜欢糙米的口感，就喜欢吃白的大米饭，那建议你选籼米来蒸米饭。因为籼米没有粳米那么黏糊，升血糖的速度比粳米要慢。

#### ③蒸米饭别太黏糊

即便是同样的食材，蒸煮的时长、压力等不同，对血糖的影响也不一样。总的来说，米饭越黏糊，越好消化，对血糖影响越大。尽量有点嚼劲，让消化慢一些，对血糖

就友好一些。

### 2. 掌握方法，主食也能有营养

大米作为精细加工的粮食，本身的营养是以淀粉为主，维生素、矿物质类的营养成分很少。为了平衡大米的营养，在做饭时有几点建议：

#### ①淘洗别太多

大米淘洗次数并不是越多越好，淘洗过多会增加水溶性维生素和某些矿物质的流失，建议控制3次以内。淘洗时用冷水，不要过分揉搓。

#### ②胚芽米优于普通大米

胚芽米是在普通大米的基础上，保留了大米的精华部位——胚芽。这样既能吃到大米的口感又可以获得维生素E、必需脂肪酸等营养。不过，在开封后一定要注意保存，以免胚芽酸败变质。

#### ③加粗杂粮一起蒸

粳米好吃但营养低，和膳食纤维、维生素丰富的粗杂粮一起蒸，可以在营养和口感上得到平衡。尤其是杂豆类，可以和大米起到氨基酸互补的作用，提高蛋白质的利用率。

据科普中国



## 全城升温！ 未来几日多云为主 最高气温20℃

据市气象台预计，未来几天重庆大部地区多云为主，最高气温将回升至20℃。

### ■天气预报

28日白天，西部地区阴天间多云，其余地区多云到晴，平坝河谷地区早上有雾，气温-1~19℃；中心城区多云，气温9~16℃。

28日夜间到29日白天，西部地区阴天间多云，其余地区多云，气温-2~18℃；中心城区多云，气温10~16℃。

29日夜间到30日白天，偏南地区间断小雨或零星小雨转多云，其余地区阴天转多云，气温2~20℃；中心城区阴天转多云，气温10~17℃。

新重庆-上游新闻记者 何艳



## 果汁喂药、口服液放冰箱…… 儿童用药这些误区，你知道吗？



孩子不肯吃药，用果汁或牛奶送服？这种做法并不可取，不仅可能影响药物效果，还可能对孩子的健康造成不良影响。近日，重庆市药监局为广大家长整理了几个儿童用药常见误区，并给出了正确的用药建议。

### 误区一

#### 成人药减量给儿童服用

许多家长在孩子生病时，会想到将成人药减量后给孩子服用。然而，这种做法是极其危险的。儿童并不是缩小版的成人，他们的肝、肾等重要脏器功能还在发育中，对药物的耐受性和反应性与成人存在显著差异。某些成人可以安全使用的药物，对儿童来说可能是禁用或慎用的。

例如，可待因具有较好的镇咳、镇痛作用，但长期服用可能会引起依赖性和成瘾性。国家药监局已明确规定，18岁以下青少年儿童禁用含可待因的感冒药品。

### 误区二

#### 用牛奶或果汁送服药物

有些家长为了方便，会用牛奶或果汁给孩子送服药物，这种做法同样不可取。牛奶中的蛋白质和脂肪会在药物表面形成一层膜，阻碍药物中有效成分的释放；而牛奶中的钙、铁等微量元素则可能与某些药物发生化学反应，形成不溶解的大分子，影响药物的吸收。

果汁富含果酸，易与某些药物发生分解、化合等化学反应，同样不利于药物的吸收。此外，果汁中的酸性物质还可能降低药物的代谢和排泄，加重孩子肾脏的负担，甚至导致胃黏膜出血等不良反应。因此，专家建议，儿童口服药物时，最好用温开水送服，若要喂果汁、牛奶，最好间隔两个小时以上。

### 误区三

#### 儿童口服液要放冰箱“保鲜”

许多家长认为，将口服液放入冰箱可以延长其保存时间。然而，这种做法并不正确。口服液首次开启后，如果在使用过程中被反复开关，可能会增加药品污染和化学降解的风险。此外，家用冰箱的温湿度并不符合药品的保存条件。除了某些特定药品如活菌制剂、双歧杆菌等需要低温储存外，大部分药品并不需要放入冰箱保存。

药监局特别提醒，不建议将退烧药品如布洛芬、对乙酰氨基酚等放入冰箱冷藏保存。因为这些药物在低温环境下容易结晶沉淀，导致药物含量不均的问题。

### 误区四

#### “海淘药”副作用小，儿童服用更安全

近年来，国外儿童药在国内受到追捧。然而，海淘药品存在诸多风险。首先，海淘药品的包装和说明书大多为当地语言，不熟悉的家长可能无法了解所购药品的相关信息及具体用法，也难以得到医师、药师的专业指导。

其次，某些药品在保存和运输过程中对温度、湿度等条件有特殊要求，而海淘药品的运输条件有限，可能会导致药品出现质量问题。

最后，无论是国产药还是进口药，都不可避免存在副作用。家长不应迷信国外药品副作用小或天然药物无副作用的宣传。

重庆市药监局提醒广大家长，在孩子生病时，应遵医嘱按照医生交代的方法和剂量服药，不要擅自做主。同时，要认真阅读药品说明书，了解药品的用法用量及注意事项。只有正确用药，才能确保孩子的健康和安

新重庆-上游新闻记者 陈瑜