

· 故乡水韵 ·

里册峪库水好丰润



绛县里册峪水库位于浍河支流黑河上游里册峪的二道石门处。

耐人寻味的是,该水库仍是十年动乱期间的1972年10月动工,1976年8月12日拦洪蓄水,其他各项主要建筑物于1981年10月完工。

水库坝型为沥青混凝土斜墙防渗定向爆破堆石坝,采用了山西省首列定向爆破

筑坝先进技术。1975年1月23日中午12时,惊雷滚滚,乱石四飞,一次引爆成功。大坝合拢时,全县12个公社1500余人参加了会战。

水库坝高57米,坝底宽188米,坝壁厚15.25米,坝顶宽9米,坝顶长170米,坝体方量49万 m^3 。溢洪道位于大坝东侧基岩上,宽33米,长133.5米,最大泄量1395 m^3/s 。

水库采用一百年一遇标准设计,一千年一遇标准校核,总库容667万 m^3 ,有效库容398.88万 m^3 ,死库容85万 m^3 ,目前淤积库容25万 m^3 ,受益范围涵盖卫庄镇、南樊镇、磨里镇、安峪镇4个乡镇29个村庄的3万亩农田。

里册峪水库虽然比不上“水光潋滟晴方好,山色空蒙雨亦奇”的西湖,也比上“气蒸云梦泽,波撼岳阳城”的洞庭湖,但这里群山掩映环抱,山势迤迤回环,群峰叠起争奇,

森林茂密连绵,空气清新怡人,飞禽水鸟不绝,峰回路转,曲水通幽,天光水色,俊朗秀逸,构成了该库隽、秀、清、逸、幽、静、野、趣纯朴自然的妙境。

里册峪水库有最蓝的天,最白的云,最青的山,最绿的水。来到这里,寻幽探胜,坐看闲云,品尝美酒,领略风情,保你情也醉,意也足。如果说中条山是一位历经沧桑的老人,那么里册峪水库就该是依偎在他脚下婀娜多姿,风情万种的一位妙曼少女了,那山水相连的库,那抱绿拥翠的峰,那清新湿润的风,是那么的迷人,那么的充满诱惑。人生诸多往事,无妨烟消云散,但人们永远不会忘记里册峪水库,不会忘记这让人除去忧虑,心如止水的生灵毓秀之地。

里册峪水库,有了你的涤荡,游人的心也清澈成一面镜子了。

美丽 尧王故里晋国都
BEAUTIFUL JIANGXIAN
绛县

这5种水果的果皮营养价值很高 你却白白扔掉了!

你平时吃水果时会削皮吗?很多人会觉得果皮口感不好,或者是担心果皮有农药残留,于是便把果皮去除掉。殊不知这些被丢弃的果皮,其实某些营养成分的含量比果肉还丰富,扔掉相当于“扔钱”!

那么果皮到底有什么营养价值呢?今天来了解一下吧!

葡萄皮比果肉更有营养?

葡萄里含有丰富的多酚、原花青素等营养物质,它们抗氧化的效果比较好。这些营养物质在果皮和果肉中的含量差距比较大,比如多酚在葡萄果皮中的含量大概是20%~30%,而在葡萄果肉中的含量大概是3%~5%,在葡萄籽中的含量大概是60%~70%,由此可以看出葡萄果肉中多酚的含量较少。



如果在吃葡萄时,把葡萄皮和葡萄籽都扔掉,那我们摄入的多酚量不到5%,相当于95%都扔掉了!

多酚主要起到抗氧化和保护心血管两大作用。葡萄中的白藜芦醇是多酚的一种,是一种天然抗氧化剂,可抑制低密度脂蛋白(LDL)的氧化,而LDL的氧化被认为是动脉粥样硬化的关键环节。

通过对葡萄中多酚和白藜芦醇,按照含量和果皮、果肉的相对重量进行换算可知:1个葡萄皮中的多酚含量,相当于5颗葡萄果肉的含量;1个葡萄皮中的白藜芦醇含量,相当于1.5颗葡萄果肉的含量。

苹果皮比果肉更有营养?

苹果的营养也很丰富,苹果皮里边含有丰富的多酚、黄酮,还有花色苷。

苹果果皮中含有丰富的花色苷,一个苹果果皮的花色苷含量,相当于三个苹果

果肉的花色苷含量。花色苷对人体有抗氧化、抑制炎症反应、改善视力等作用。

苹果果皮里面还含有丰富的黄酮,一个苹果果皮的黄酮含量,相当于四个果肉的黄酮含量。除此之外,苹果皮中的膳食纤维含量也比果肉要高一些。



火龙果皮比果肉更健康?

火龙果的皮可能很多人没吃过,但实际上它的营养也很丰富。

将火龙果剥完皮之后,我们得到一张完整火龙果皮。1个完整火龙果皮里边多酚的含量,相当于3个火龙果果肉的含量;1个完整火龙果皮里边花色苷的含量,相当于5个火龙果果肉的含量。

所以说火龙果皮的营养也很丰富,建议大家吃火龙果的时候,想办法把皮里面的营养物质尽量地摄入。

西瓜皮比果肉更有营养?

西瓜皮里边也含有丰富的营养物质,比如西瓜皮里面维生素C的含量,实际上是瓜瓤的三倍,它里面的氨基酸很丰富,大约有17种,1个完整西瓜皮氨基酸的总量也是瓜瓤的3倍。

橙子皮比果肉更有营养?

柑橘类的水果,像橙子、橘子、柚子等,它们的皮实际上都是可以吃的。比如橙子里边有一种营养物质叫橙皮苷,它对人体有很多健康作用。橙皮苷在果皮里面的含量,大概是果肉里面的25倍,也就是绝大部分的橙皮苷含量它是在果皮里面。

柑橘类水果里边还含有一种物质叫 β -隐黄质,这种物质它对人体骨骼健康是很有好处的, β -隐黄质主要存在于果皮里面,果肉里面的含量相对要少一些。

这5种果皮有哪些美味吃法?

1. 葡萄皮吃法

直接食用:洗干净葡萄,在吃葡萄时不吐皮,直接食用。

葡萄皮果冻:剥下来的葡萄皮,加入冰糖煮水后,倒入碗里,然后加入果肉和白凉粉搅拌均匀,晾凉后,口感软滑,十分香甜。

2. 苹果皮吃法

直接食用:苹果洗净后直接吃。

煮食:选择1个比较面的苹果洗净,不

削皮,不切开,放入锅中隔水蒸1小时即可食用。

3. 火龙果皮吃法

榨汁:火龙果皮最好的吃法就是榨成汁,喜欢甜的可以加点糖或蜂蜜,然后放到冰箱里,口渴的时候拿来饮用,清甜可口。

凉菜:把火龙果皮剥下来,切成丝放到盘子里,加入少许香油,再放入适量的盐、鸡精搅拌均匀即可。

4. 西瓜皮吃法

凉拌:将西瓜皮的绿色外皮削掉,留白色的部分切成小块。将香菜、蒜泥放入碗中,加入适量盐、醋、酱油、白醋、香油,调匀后倒在瓜皮上搅拌均匀即可食用。吃腻了凉拌黄瓜,偶尔换换口味也不错。

煮汤:西瓜皮削去外层青皮,白色部分切成细条,番茄切片,鸡蛋打散。锅内加水,放入瓜条煮开,依次加入番茄,淋入蛋液,加盐、油调味即可。

此外,还有人会选择用西瓜皮和成饺子馅,用来包饺子。

5. 橙子皮吃法



糖渍橙皮:橙子用盐洗净,切八瓣,用小刀去掉果肉和白色部分。橙皮放入水中煮沸,转小火再煮10分钟,盛出后切成条。将橙条倒入锅中,倒入水和100克白糖,小火煮至橙条半透明。盛出橙条铺在盘子上,晾60分钟至水分蒸发,晾好的橙条放入白糖中蘸匀,将蘸满糖的橙条放在干净的盘上晾干,这样糖渍橙皮就做好了。

这种果皮不建议吃

虽然有些果皮营养丰富,但并不是所有果皮都可以食用,比如柚子皮中含有一种叫鞣酸的物质,易引发胃胀、恶心、呕吐等不适的症状,建议大家食用。

另外,由于果皮中的膳食纤维略高,老人、儿童等胃肠功能较弱的人群,不建议吃太多,以免引起消化不良,普通人群带皮吃水果时,一定要清洗干净。

重视水痘疫苗查漏补种 开启美好校园生活

新冠疫情放开后的首个开学季来临啦!人们在享受开放后愉悦生活的同时,一定警惕已经开始肆虐起来的春季呼吸道传染病。尤其是像水痘这种高传染性的疾病,不仅儿童易感,青少年、成人有时也逃不过!

一、水痘是什么? 哪些人易感? 临床表现如何?

水痘是由水痘-带状疱疹病毒(VZV)感染引起的高传染性疾病,常于冬、春两季多发,一年四季均可发生。主要表现为发生于躯干、头面部、四肢及全身的各类型皮疹。水痘-带状疱疹病毒的战斗力极强,可引起两种疾病:初次感染能引起儿童发生水痘,但近年来成人水痘发生率也逐渐增高,随后病毒并不会随着水痘的痊愈而消失,而是伺机潜伏在人体内,当免疫力下降时再次“逃”出来引发带状疱疹,极易发生在老年人、免疫力低下者及过度劳累的人群中。

感染水痘病毒后临床表现有哪些? 一般有低热、头痛、乏力、咽痛、恶心、食欲减退等症,持续1-2天后开始出现皮疹。首先见于躯干和头部,历经斑疹、丘疹、疱疹及结痂四个时期,各类型皮疹可同时存在,最终痊愈,整个病程在14-21天之间。虽然水痘是一种自限性疾病,但部分水痘患者会发生水痘并发症,严重威胁生命健康。

二、哪些场所容易暴发水痘疫情? 如何预防?

人群普遍易感水痘,常在托幼机构和学校等聚集人群中发生暴发流行。2016~2019年我国报告水痘病例中,学生及学龄前儿童合计占比超过病例总数的80%;2016~2019年我国水痘突发公共卫生事件中,幼儿园及学校占比超过95%,成为我国水痘疫情的主要暴发场所。因此,各类人群聚集场所的水痘疫情不容忽视,除了日常防护外,更重要的是要及时接种水痘疫苗建立免疫屏障,有效阻断水痘疫情的暴发。

三、开学季,家长如何做好查漏补种?

尤其是即将到来的春季开学季,各大高校、中小学校和托幼机构迎来新冠疫情后的首次人员聚集,此时更是传染病高发的时期。目前我国大多数省市水痘疫苗接种率偏低,无法在人群中形成坚实的免疫保护屏障,将导致水痘等传染性呼吸道疾病在校内暴发流行,及时开展水痘疫苗查漏补种,逐一攻破免疫漏洞,能最大程度避免水痘疫情暴发。

近年来,各地不断出台关于疫苗的入托入学查验政策以及两针水痘疫苗免疫策略来支持水痘疫苗的两针免疫接种,家长可根据各地政策及时为孩子接种两针水痘疫苗来预防水痘的发生。同时家长朋友们要注意在开学季来临前及时查看孩子的预防接种证,如果发现有水痘疫苗的漏种,尽快到附近的预防接种门诊去补种。对于未接种过水痘疫苗的青少年及成人,可选择具有规范成人两针免疫程序的水痘疫苗进行补种。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会

· 健康你我他 ·

绛县疾控中心