



山东发布春节假期小型客车免费通行通知

1月6日,山东省交通运输厅发布关于做好2025年春节假期小型客车免费通行工作的通知。

按照《国务院关于批转交通运输部等部门重大节假日免收小型客车通行费实施方案的通知》(国发〔2012〕37号)《国

务院办公厅关于2025年部分节假日安排的通知》(国办发明电〔2024〕12号)等要求,现就做好2025年春节假期小型客车免费通行工作有关事项通知如下:

一、免费时间和范围

1月28日(除夕)0时至2

月4日(正月初七)24时,全省所有收费公路(含机场高速、收费桥梁和隧道)免征小型客车通行费。2月5日(正月初八)0时起,恢复正常收费。

二、工作要求

各有关部门和单位要提高政治站位,强化责任意识。认

真落实《交通运输部办公厅关于印发〈重大节假日免收小型客车通行费运营保障方案〉的通知》(交公路明电〔2021〕46号)要求,在当地政府统一领导下,优化收费系统、及时发布信息,消除公路病害、维护交通秩序,强化应急处置、保障出行安

全,确保节日期间不出现路网整体拥堵和收费系统瘫痪,及时详实答复各类咨询投诉,为人民群众欢度新春佳节提供安全、便捷、舒适的出行环境。

(山东省交通运输厅)

“腊八蒜”为什么会变绿? 吃腊八蒜有这么好处,你知道吗?

1月7日是农历腊月初八,是大家熟知的“腊八节”,有泡“腊八蒜”、喝“腊八粥”的习俗。

每到腊八这一天,北方家庭都会买一堆蒜,处理干净之后,放在瓶子或者坛子里,倒入大量的醋一直到完全浸没过所有的蒜,然后密封起来放在阴凉处。腊月初八泡上,到过年的时候,这腊八蒜就能吃了。

乍一看,腊八蒜挺吓人的,面目惨绿,就好像是有毒似的,但其实腊八蒜是非常健康的食品,它保留了蒜大部分的好处,但是又不像生蒜那么刺激,又不含额外添加的糖和盐,而且吃起来酸辣脆爽,无论是单吃还是作为配菜都不错,吃肉馅饺子的时候来一颗,更是一绝。

>>>腊八蒜为什么是绿的?

那么,为什么腊八蒜会是个“惨绿少年”呢?

这里牵扯到一个复杂的反应,叫做酶促反应。酶是这种反应当中的关键角色,而额外添加的醋和较低的温度,则是让酶释放出来的条件。

所谓的酶,就是在生物体内起催化作用的蛋白质。它平常就在细胞内,不容易发生反应。

不过,醋改变了这一情况,它营造的酸性环境导致细胞的

通透性增加了,细胞里的酶就会释放出来。接着,低温激活了这些酶。在酶的推动下,大蒜里的特殊氨基酸与特定的酸类反应,形成了黄色素。怎么是黄色的,说好的“惨绿少年”呢?

其实啊,在这个过程中,大蒜里含硫化化合物的代谢,又会产生一定数量的蓝色素。两者叠加,“惨绿少年”就出现啦。

如果腊八蒜存放的时间太长,你可能会发现,它渐渐地“掉色”了,变成了黄色的。这其实是因为蓝色色素不太稳定,会逐渐分解。所以,储存的时间太长的话,腊八蒜会由绿转黄。

>>>腊八蒜和生蒜谁更好?

要说清楚这个问题,得先从大蒜原本的营养讲起。新鲜的大蒜里含有70%的水分,约25%的碳水化合物,4%的蛋白质,不到1%的脂肪,以及一些膳食纤维、维生素、微量元素和抗氧化成分。

微量元素里含量比较突出的有硒、锗、锌等。值得一提的是,大蒜的含硒量是一般蔬菜的3倍。硒有抗氧化效果,还能与铅、镉、汞等有毒重金属结合成蛋白质复合物而起到解毒作用。锌是我们体内不少酶合成的必须元素,而锗与免疫功能有关。

当然,需要特别说明一下的是,咱们日常吃蒜,是拿来当调味品吃的,吃多了还会因为过度刺激肠胃而难受。所以,营养成分这些,仅供参考,指望

不了靠吃蒜就能产生太多实质性的好处。

这些营养成分在由生蒜变成腊八蒜的过程中,又发生了一些变化,主要是一些水溶性的营养物质跑到醋里去了。

浸泡在醋里之后,大蒜里的蛋白质、淀粉、糊精等会部分降解,变成多肽或者氨基酸,以及可溶性的糖。其中有一部分就会溶出到醋里。

研究发现,用醋浸泡一个月后,大蒜当中水溶性的维生素C大概只剩下1/3了,维生素B1也只剩下一半了。但是90%的硒还保留着。

与此同时,大蒜也吸收了一部分醋中营养。一些研究发现,在醋里浸泡了14天之后,大蒜里的含铁量提升到

了原来的2倍左右,含锰量提升到原来的5倍左右。这些微量元素,主要就是从醋里吸收来的。

因为经过了浸渍加工,腊八蒜的抗氧化活性与鲜蒜相比下降了。不过还好,下降的程度并不大,不超过20%。

值得一提的是,经过醋的浸渍,大蒜辛辣味降低了,对消化道的刺激性也变弱了,吃起来比生蒜舒服太多了。

所以总体来说,腊八蒜既保留了蒜大部分好处,又降低了蒜的刺激性,也不像糖蒜、酱油蒜那样吸收了不健康的糖和盐,确实是个吃大蒜的好方式。

(科普中国)

