◆科普知识

8 种富含 DHA 的淡水鱼

海鱼营养丰富，但很多朋友出于种种原因，不太愿意吃海鱼，可又担心缺了那份营养。可别担心，这就给大家推荐 8 种 DHA 含量还不错的淡水鱼，可以放心吃，其中有 1 种鱼特别优秀。最后还会教大家一些烹调鱼的小技巧，美味值 +1。

推荐 8 种淡水鱼

充足 DHA 的摄入对我们的大脑健康、眼睛健康、心血管健康都很重要，相比于淡水鱼，大多数海水鱼不饱和脂肪酸含量更高，DHA 的含量也普遍更高一些，所以平时经常推荐大家多吃海鱼。

但是，其实淡水鱼也含有 DHA，只是平均来看不如海鱼多罢了。有 8 种淡水鱼的 DHA 含量也不错，可以安排。

有研究人员对比了 15 种淡水鱼的肌肉脂肪含量及脂肪酸的组成，包括草鱼、鳙鱼、桂花鱼、花斑鱼、黄颡鱼、鲫鱼、鲮鱼、罗非鱼、泥鳅、鲶鱼、太阳鱼、乌鱼、鲟鱼、鲤鱼、鲈鱼(淡水养殖的大口黑鲈，而非近海捕捞的海鲈鱼)。结果发现它们之中：鲈鱼肌肉中的 DHA 含量最高为 22.73%，其次为乌鱼 15%、太阳鱼 14.57%、鲮鱼 13.46%、鲫鱼 11.91%、鲟鱼 11.47%、花斑鱼 11.2%、桂花鱼 11.16%，其他都低于 11%。其中鲈鱼的 DHA 含量比鲑鱼、带鱼、黄花鱼等海鱼还高呢。

所以，如果不想吃海鱼，又想通过饮食补充 DHA，可以选鲈鱼、乌鱼、太阳鱼、鲮鱼、鲫鱼、鲟鱼、花斑鱼、桂花鱼，都还不错。其中最推荐鲈鱼，不仅 DHA 含量优秀，而且没有小刺，也经济实惠。当然，咱也不用为吃个鱼就死记硬背，换着种类吃也没问题。

让鱼好吃的烹调技巧

虽然吃鱼是补充 DHA 和蛋白质的推荐途径，但是鱼身上的土腥味，实在影响食欲。

鱼身上的腥味影响因素较多，比如脂肪酸的氧化、含硫含氮前体物质的酶催化转化、鱼体内三甲胺在微生物和酶作用下的降解等都会导致鱼具有腥味。

而且，淡水鱼一般生长在池塘、河川、湖泊里，这些地方腐殖质较多，适合放线菌等微生物繁殖生长，同时会产生异味物质，比如放线菌释放的土臭素会具有土腥味。所以，吃鱼之前一定要好好去腥。

买新鲜的鱼

极其新鲜的鱼闻起来并不会很腥，而是像植物叶子榨汁后的味道。几乎所有的鱼肉都会携带一种香气分子，它可以散发出浓郁的天竺葵叶香味，还有一点点的金属味，淡水鱼会携带“新割下草”的香味和泥土味。

如果鱼放置时间久了，腥味才会越来越重。

建议购买鱼眼饱满、清亮凸出、黑白分明，鱼鳃清洁干净、颜色鲜红、无黏液，鱼鳞新鲜发光，鱼身按压有弹性、手感发硬、不塌陷的鱼。

去除鱼鳃和鱼鳞

水体中的土腥味化学物质被鱼鳃、皮肤吸收，或随着摄食藻类进入鱼体内，从而在体内产生累积。其中鱼鳃是吸收土腥味的重要部位，鱼鳞腥味也较重，处理鱼的时候最好将鱼鳃和鱼鳞弃掉。

有些人可能还有去除鱼腥线的习惯，鱼腥线是鱼类感觉水体流动的感觉器官，可能会吸收一些外界的土腥味，但并非是腥味的主要来源，如果方便也可以去除，对减轻腥味有帮助。

多用清水冲洗

三甲胺也是鱼腥味的主要来源之一，烹调前多用清水冲洗，可去除掉鱼身大部分的三甲胺。

用醋或柠檬腌制

酸性的调味料比如用醋、柠檬腌制，它们可以提供氢原子结合三甲胺，让其与水和其他分子结合，这样我们在吃鱼的时候腥味就不会散发到鼻腔中。

撒一些料酒

黄酒是料酒的主要成分，烹调鱼类和肉类菜肴，料酒是必不可少的调味品，具有去腥去膻、调味增香的作用。

料酒中的酒精度一般在 10%~15%vol，在烹调时加入料酒，乙醇因其较好的渗透性和挥发性，能够浸入鱼肉组织的毛细血管和细胞空隙，从而进入细胞内部并溶解腥味物质。随着烹调过程温度的升高，腥味物质会随乙醇一并挥发出去，从而起到去腥的作用。同时，料酒中的有机酸也能起到更好的去腥效果。

多放香辛料

香叶、八角、桂皮、胡椒粉、花椒、肉桂、牛至等香辛料都是“去腥”的高手，比如花椒中的辣椒素，牛至中的香芹酚等化合物都可以与鱼肉中的腥味化合物发生反应，起到去腥的作用。

香辛料大多也都富含多酚类化合物，不仅能减轻鱼的腥味，还能增香提味、减少营养流失、抗氧化抗炎。

多放葱姜

葱姜可以分解鱼的腥味成分，在腌制鱼类的时候加上葱、姜风味会更好。葱中的醛类物质具有清香味，S-丙基、半胱氨-S-氨化物等在烹调中会降解产生香气；姜中的姜酮、二硫化二丙烯等物质会渗入鱼肉中，烹调的时候这些物质就挥发出来与鱼香味混合，形成一种特殊的香气，使鱼肉更好吃。

另外，在烹调鱼的过程中一定要用文火，鱼肉的肉质较为脆弱，一不小心就会弄烂。这是因为鱼类肌肉是层状结构的，一层一层叠起来呈现“W”形，结缔组织含量又少，不能更好的维持形状。如果用武火炖，不仅会导致鱼肉吃起来口感偏硬，还很容易让鱼肉支离破碎。

总结

要补 DHA 并非只有海鱼，淡水鱼中的鲈鱼、乌鱼、太阳鱼、鲮鱼、鲫鱼、鲟鱼、花斑鱼、桂花鱼也是不错的选择。烹调鱼类之前要好好去腥，让菜肴吃起来更美味。吃的时候也要细嚼慢咽，避免卡鱼刺，如果不慎被扎，最好到医院处理，可别使劲噎馒头咽米饭。

（来源：科普中国 作者：薛庆鑫 中国营养学会会员 注册营养师 健康管理师 公共营养师）

山东进入新一轮森林草原防火期

11 月 1 日起，山东进入新一轮森林草原防火期，接下来 7 个月时间内，省森防指各成员单位执行 24 小时值班和领导带班制度、观测瞭望人员 24 小时轮流值班，视频监控系统 24 小时不间断运行，森林消防专业队伍全面巡逻备战。

新形势下推动森林草原防灭火要求将工作重心向深化源头管控、全力防范风险纵深拓展，今年以来，山东全面加强整体谋划、顶层设计，构建森林草原防灭火工作新格局，下足精确作战“细功夫”。着力在“用”上求实效，预案细化到每一个林区、山头、地块，确保“一山头一预案、一林区一预案”；突出“不提前通知、不设定脚本、不预设场景、不设定地点”的方式，省级层面和各地组织实施临时性紧急拉动和应急救援装备调集，检验应急预案可行性和救援队伍的应急响应能力。

信息技术在森林防灭火领域深度推广应用，持续提高重点林区视频监控覆盖率和卫星火点监测准确率。新的森林防灭火机制逐步形成，早发现、早处置能力在不断增强，但最难也是最关键的，依然是要塑强全民安全文化，切实提升群众森林防火意识。

目前，山东一方面紧盯野外违规用火这一引发森林火灾的首要因素，加强各主管部门联合执法、联勤联动，保持对涉森林火灾违法犯罪的打击震慑态势；另一方面，森林草原防灭火宣传进农户、进社区、进学校、进机关、进企业、进军营，尤其是聚焦林区作业人员、周边生活群众以及进山游客、留家儿童老人等重点人群精准开展宣讲。

俯瞰深秋牧鹅壮景

10 月 31 日，新疆生产建设兵团第九师白杨市一六八团的牧场上，成群结队的大白鹅穿梭在冠木丛中觅食。游动中的鹅群在牧场中曲项向天歌，宛如一条条白丝带，汇成一道壮美的牧鹅风景。

近年来，当地依托地域优势，积极探索新的养殖模式，走出了一条特色养殖致富路。

图为牧鹅风景。

11 月起一批新规开始施行，这些变化影响你我生活

进入 11 月，一批影响民生的新规开始施行。

■全国性新规

出入境人员免于填报健康申明卡

据海关总署网站消息，根据《中华人民共和国国境卫生检疫法》及其实施细则的有关规定，海关总署决定自 2023 年 11 月 1 日零时起，出入境人员免于填报《中华人民共和国出/入境健康申明卡》，但有发热、咳嗽、呼吸困难、呕吐、腹泻、皮疹、不明原因皮下出血等传染病症状，或已经诊断患有传染性疾病的出入境人员须主动向海关进行健康申报，并配合海关做好体温检测、流行病学调查、医学排查、采样检测等卫生检疫工作。如有隐瞒或逃避检疫的，将承担相应法律责任；引起检疫传染病传播或者有传播严重危险的，承担相应刑事责任。

进一步放宽境外机构入股金融资产管理公司的准入条件

近日，国家金融监督管理总局修订发布《非银行金融机构行政许可事项实施办法》，自 2023 年 11 月 10 日起施行。《办法》明确，持续扩大对外开放。进一步放宽境外机构入股金融资产管理公司的准入条件，允许境外非金融机构作为金融资产管理公司出资人，取消境外金融机构作为金融资产管理公司出资人的总资产要求。

取消出口货物原产地企业备案事项

根据海关总署公告，11 月 1 日起取消出口货物原产地企业备案事项，原产地证书申请人可直接通过国际贸易“单一窗口”互联网+海关、中国贸促会申报系统等申领原产地证书。

加大知识产权司法保护力度

最高法修改关于知识产权法庭若干问题的规定，11 月 1 日起施行。新规明确，知识产权法庭可以要求当事人披露涉案知识产权相关权属、侵权、授权确权等关联案件情况。当事人拒不如实披露的，可以作为认定其是否遵循诚实信用原则和构成滥用权利等的考量因素。

丰富个人养老金保险产品供给

国家金融监管总局近日发出通知，将专属商业养老保险由试点业务转为常态化业务，符合条件的人身险公司均可开展经营。同时明确，11 月 1 日起，对专属商业养老保险产品保险条款和费率统一实行备案管理。

增加城市居民生活用水量分级

住房城乡建设部批准国家标准《城市居民生活用水量标准》(GB/T 50331-2002) 局部修订的条文，自 2023 年 11 月 1 日起实施。本次局部修订的主要内容包括，确定城市居民生活用水量标准的原则，增加城市居民生活用水量分级，提出城市居民生活一级用水量和二级用水量的指标上限值。

满足公众多样化参赛和观赛需求

国家体育总局发布的《群众体育赛事活动运营服务规范》等 4 项体育行业标准 11 月 1 日起实施。标准涉及群众体育赛事活动办赛指南、参赛指引、安全评估等规范，有助于满足公众多样化参赛和观赛需求。

■地方性新规

天津：扩大免费乘公交人群范围

天津市明确，11 月 1 日起，年满 65 周岁，具有本市户籍老年人、常住本市外埠老年人（含港澳台老年人）和临时来津外埠老年人（含港澳台老年人），均可持免费乘车卡免费乘坐本市公共汽车。

河北：鼓励优先使用清洁低碳能源

《河北省新能源发展促进条例》11 月 1 日起施行，鼓励全社会优先使用风能、太阳能、生物质能、地热能等清洁低碳能源，推进能源消费结构绿色转型升级。

福建：为献血者提供便利

《福建省献血条例》11 月 1 日起施行，明确献血者享有优先用血权利。除临床急救用血外，同等条件下医疗机构应当优先保障献血者临床用血。

广东：强化学校教育工作预防未成年人犯罪

新修订的《广东省预防未成年人犯罪条例》11 月 1 日起施行，规定学校应将预防未成年人犯罪教育纳入学校日常教育管理工作，每学期组织不少于五个课时的法治讲座。

四川：为游客提供便利服务

新修订的《四川省旅游条例》11 月 1 日起施行，明确可根据实际需要在国省道、农村公路沿线合理设置观景台、驿站等服务设施，鼓励有条件的机关、企事业单位在旅游高峰期开放停车场所、厕所。