

自制酸奶的最大隐患是有害菌

□ 阮光锋

酸奶一直都是老少皆宜的食品。不过,有家长认为,市面上销售的酸奶普遍含有防腐剂、增稠剂等多种添加剂。于是,很多家长就选择在家自制酸奶,还有不少人特意买了酸奶机。自制酸奶是否比市售酸奶更安全?



奶”不仅不会更健康,反而还对健康造成威胁。

相比家庭自制酸奶,企业工业化生产的酸奶要经过严格的工艺流程,其中,杀菌是非常重要的一个步骤。杀菌的目的是除去原料乳及环境中可能隐藏的有害细菌,保证安全。

怎样才能喝上放心酸奶?

怎么样才能喝到放心的酸奶呢?其实,目前市场上在售的大品牌酸奶普遍是可以信赖的。不过,需要提醒的是,消费者应尽量去大型超市等正规渠道购买。另外,酸奶买回家后,要尽快食用或放到冰箱保存。

如果你依然对市售酸奶不信任,或者希望体验一下DIY的乐趣,建议可以按照营养师或是达人推荐的制作方法多多练习,熟练掌握自制酸奶的要领。在制作过程中,要优选好的奶源、菌种,同时要做到灭菌彻底,保证器具和个人卫生,这样才能做出既安全又好喝的酸奶。

(作者系食品与营养信息交流中心人员、营养与食品安全硕士)

合理使用添加剂不必太担心

首先要明确的是,酸奶就是牛奶经过乳酸菌发酵而成的,属于发酵乳。国标中允许发酵乳使用添加剂,这是生产工艺的需要。而且,添加剂的安全性都是经过评估的,只要合理限量使用,并不会对人体健康产生危害。所以,家长们不用太担心酸奶含添加剂的问题。

自己在家来做,我的酸奶我做主,当然可以不用添加剂。不过,这并不意味着自制酸奶会更安全。

自制酸奶口感可能并不好

自制酸奶的基本原理其实就是在牛奶中接种乳酸菌,让它在合适的温度(常用40℃~42℃)下大量繁殖(发酵),把牛奶中的乳糖分解成乳酸。因为发酵过程中产生的乳酸,发酵液的酸度逐渐下降,到pH值大致达到4.6左右的时候,牛奶中的酪蛋白就会缓慢地沉降下来,形成细腻的凝冻,整体溶液的黏度也会增加,就形成了我们喜爱的酸奶。

但自制酸奶也极容易让我

们事半功半。自制酸奶在发酵过程中需要在42℃~45℃的环境中进行发酵,这是保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌混合后的最适生长温度。但是,普通家庭自制酸奶很难保证这样的条件,极易受天气影响,受热不均匀,容易发酵过度,或者发酵不足,最终也导致自制酸奶的口感可能并不好,导致你花了大量时间却没有做出好喝的酸奶。

最大隐患是有害菌的污染

自制酸奶需要发酵,而发酵

就需要微生物的参与。由于在环境中也存在大量细菌,在进行发酵前我们必须对原料牛奶和发酵器具等进行杀菌。但是,我们普通人在家庭环境中自制酸奶,很容易无法保证严格的杀菌条件。即使将牛奶煮沸,把制备酸奶的相关器皿全部在开水中消毒,也很容易在操作过程中受到其他杂菌的污染。

要知道,我们自然界中到处有微生物的身影,其他致病菌一直在伺机而动,一旦稍有不慎,如盛装酸奶或者牛奶的容器没消毒或者我们在做酸奶前手没清洗干净,都可能让酸奶混入其他杂菌。这样做成的“自制酸

健康厨房

美味的香辣蟹



原料:新鲜梭子蟹2只、芹菜100克、大蒜1头、葱姜适量、淀粉1大勺、花椒少许、辣椒适量、生抽1/2小勺、盐1/2小勺、糖1小勺、白酒1/2小勺、豆瓣酱1小勺

做法:

- 1.挑选新鲜螃蟹,放入水中清洗,将肚脐解下,然后将蟹盖揭开,撕去螃蟹的腮,然后将清洗干净的螃蟹一剁两半。
- 2.螃蟹加入盐1/2小勺、白酒1/2小勺腌制10分钟,然后在螃蟹盖、外壳以及刀口处蘸一层干粉,芹菜洗净去掉叶子后切断、葱姜、豆瓣酱和辣椒切碎,大蒜剥皮备用。
- 3.锅里放油,油六七成热时,让沾有淀粉的螃蟹下锅炸,炸至螃蟹表面金黄即可捞出,将大蒜下锅炸至金黄,将油倒出,将芹菜下锅炒熟。
- 4.另起锅放一勺油,油热后将剁碎的豆瓣酱下锅煸炒出红油。将辣椒、花椒和葱姜下锅爆香,将过油的大蒜和螃蟹入锅翻炒,加入半小勺生抽和1小勺糖调味。
- 5.最后将芹菜下锅翻炒均匀即可出锅。

健康新知

多吃鱼肉可能有助降低抑郁风险

近日,中国青岛大学医学院的研究人员在英国《流行病学和公共卫生杂志》上发布的一项新的研究结果显示,多吃鱼肉的人患抑郁症的风险或许更低。报告说,他们对超过15万人的健康数据进行梳理后发现,那些日常食用鱼肉较多的人群患抑郁症的风险比其他人低17%。

报告表示,导致上述差异的一个可能解释是鱼肉所含的“欧米伽3”不饱和

脂肪酸可能有助大脑中多巴胺和血清胺水平提升,这两种脑分泌的化学物质与抑郁症的发生存在较大关系。有研究显示,缺乏多巴胺会导致抑郁症,而抑郁症患者大脑中的血清胺含量较低。

此外,爱吃鱼肉的人,其总体膳食结构比较均衡,有助他们的身体维持健康水平,这也会让他们的精神状态保持在一个不错的水平上。

不过研究人员也指出,现在还不清

楚上述健康作用是否会因食用不同的鱼类而出现变化,食用鱼肉与精神健康的关系未来还需更深入的研究才能得出最终结论。

英国专家也指出,目前还不能简单地就这一实验结果做出相关结论,因为抑郁症的成因比较复杂,并不是简单一两个因素就能解释,但鱼肉中的不饱和脂肪酸确实有益健康,长期食用对保持整体健康水平有很大益处。(新华网)

盘点那些不宜在晚餐吃的食物



比较凉的食物,比如凉拌黄瓜、生鱼片、凉拌海蜇等。而黏硬,则指汤圆、年糕等不易消化的食物,以及干煸、干炸、水分很少的干硬食物。晚上肠胃需要温和消化,这些食物进入胃之后,会直接影响胃的工作,让消化活动变得异常亢奋,容易导致急性慢性胃炎等疾病。

5.晚餐不吃主食

曾经,米饭、面条都是人们餐桌上常见的主食,可现在有些人为了减肥,晚上只拿水果充饥。中国传统医学历来强调“五谷为养”,主食摄入不足,容易导致气血亏虚、肾气不足。晚餐只吃水果,极易造成营养不良和营养不均。

6.晚餐总吃剩饭

有些人怕浪费或者为了方便,晚上把中午的剩饭剩菜热一热就解决了晚餐。统计发现,很多胰腺炎尤其是急性胰腺炎的发病,都与不健康的饮食习惯有关,比如暴饮暴食、食用变质食物等。

现代人生活节奏快,午餐常常是买个便当就完事。对于晚餐,有些人想着别亏待自己,于是晚餐不离肉、煲营养浓汤、吃大量甜品等;另一类人则是为了减肥晚餐不吃主食,或者随便吃点剩饭。这两种极端的做法都是极为伤身的。那么究竟哪些食物不宜在晚餐吃呢?

1.晚餐离不开肉

在多数人的晚餐中,肉是绝对的主角。据《每日邮报》报道,晚上过量摄入肉类或者加工肉制品,会增加患肠癌的风险。另外,肉类经过油炸或烧烤后,会产生异环胺类化合物,也可能导致肠癌。

2.晚餐爱喝浓汤

很多人晚餐的餐桌上离不开排骨汤、猪蹄汤等浓汤。事实上,这类汤的脂肪含量很高,尤其是对心血管有害的饱和脂肪含量很高,不宜常喝。如果要喝营养浓汤,应该撇掉大部分浮油,且选在中午吃更佳。

3.晚餐喜吃甜品

不少人喜欢在晚餐后吃甜品,事实上,过于甜腻的东西很容易给肠胃消化造成负担。另一方面,晚餐后活动少,甜品中的糖分很难在身体中分解,进而会转换成脂肪。

4.晚餐吃“生冷黏硬”食物

生冷,一般指未经过烹饪处理的,