

越漂亮的食物可能越危险

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 何丽

色香味俱全,是对美食最高的评价。色彩亮丽的食物总能勾起人们的食欲,但有些食物看起来赏心悦目,却可能存在安全隐患。

土豆 菜摊和超市里的土豆常常灰头土脸,疙疙瘩瘩,很多人挑半天也下不去手。但有些小贩卖的土豆却外表光滑,看着干净。这些漂亮的土豆很可能是老土豆“翻新”的。部分商贩会用竹签将土豆发芽、发青、腐烂的地方剔除,经过水洗后当新土豆销售。这些“新”土豆虽然外表光鲜,但内部有毒的龙葵素并未被去除。人如果摄入多了,可能会出现喉咙发痒、腹痛、呕吐、腹泻等中毒症状。因此,如果发现土豆外表光滑,但身上的孔洞较深,皮较难搓掉,捏着很硬,最好别买。真正的新土豆孔浅皮薄,皮容易搓掉,可以掐出水。

姜 有些老姜被不法商贩用硫磺熏过,混进市场摇身一变成了新姜。这样的姜看上去非常干净、光滑,就像打了蜡一样,但姜皮很容易被搓掉,姜肉的颜色和姜皮差别很大,而且质地较硬,缺乏水分,纤维粗大,味道辛辣,用鼻子能闻到淡淡的硫磺味。有的“硫磺姜”姜心变黑、变糠、生出嫩芽,更是不能购买。而正常的姜虽说表皮颜色发暗、发干,但去皮后的姜肉很水灵。



选购姜不妨要上面有泥,外皮粗糙紧绷不易剥开,肉质硬,味道浓的。

海带 市面上有些海带颜色翠绿、鲜亮,非常好看,但泡在水里十来分钟就会变成褐色,原本清亮的水却变绿了。这种海带可能是用孔雀绿染料加上其他化学物质染出来的。这些物质都是有毒的,吃下去会在人体内蓄积,带来伤害。其实,好的海带是深褐色或褐绿色的,黄褐色的品相稍差一点,但至少不是被化学物质泡过的。海带买回家要洗一洗,如果水变色或外皮有脱落就别吃了。此外,长而宽、肉质厚的海带是比较好的。

银耳 洁白的银耳深受消费者喜爱,但银耳并非色泽越白越好。银耳的生长周期一般

为45天左右,一些商贩会一次性购买大量银耳,为了延长保质期就对银耳进行熏硫处理,长期食用这样的银耳对健康危害很大。新鲜的银耳烘干后,颜色是偏黄的,泡水后变回天然的白色。建议大家购买银耳时,一定要从颜色、气味、味道上仔细辨别。第一,正常的银耳是自然的黄白色,而不是洁白的,而且外形圆润、朵大、质感蓬松;第二,硫磺熏过的银耳会有一股刺鼻的味道;第三,取少许银耳试尝,如果舌头有刺激或辣的感觉,证明用硫磺熏过。

干辣椒 为了让干辣椒颜色亮泽、卖相好、保质期更长,有些不法商贩竟然使用工业硫磺熏制“毒辣椒”。硫磺熏制过的干辣椒外表呈金黄色、颜色鲜

亮,但吃下去会刺激呼吸道,诱发呕吐、腹泻、恶心等症状,长期大量食用还可能致癌。因此,购买干辣椒时要留意,不要买外表异常光亮、闻起来有硫磺味、捏起来粘手的。安全的干辣椒外表呈暗褐色,不会有湿感,也没有刺鼻的异味。

口蘑 口蘑在采摘过程中,根部容易带上土,受伤部位常常变成褐色,而且在运输过程中容易磕碰,所以不会是均匀的纯白色。为了卖相好,有些商贩会用亚硫酸钠、荧光剂等漂洗口蘑,这样的漂白口蘑往往颜色很白、发亮。所以,买口蘑不妨选择带有一点土、菌体不太光滑,根部有一点发褐变色的。

枸杞 大家购买枸杞时,都倾向于买粒大饱满、颜色鲜红的,但这样的枸杞很可能是用硫磺熏制的。这样的“毒枸杞”往往摸上去有黏腻感,色泽特别好看,试吃会有较重的酸苦味。而天然枸杞相对干燥,颜色略发暗、带点土色,酸中带甜。

大米 随着储藏时间的延长,大米原有的正常光泽会逐渐消失。一些商贩就会对陈米进行加工打磨、抛光,使其光透润滑。抛光一般会选择水或油。如果用水为大米抛光,水分一般会及时挥发,不会对米质产生影响。而油脂粘上大米不易去除,又不像水那样可以挥发,就可能

存在隐患。用食用油抛光,一旦环境气温上升,或保存时间过长,就会发生酸败、霉变等;如果用的是有毒的工业用油,食用后更会严重危及人体健康。挑选大米,一要辨色,选色泽洁白、晶莹的,而不是过于油光光、透明、颜色不均匀的。二要捻摸,正常抛光的米摸起来有圆滑的感觉,油米则又腻又油。三要嗅味,陈米常有发霉的味道,抛光处理的大米用塑料袋包半小时后,仍可闻到明显陈味。

莲藕 埋在泥里的莲藕刚挖出来时很难看,外皮发黄,长出斑点,所以很多商贩会花时间为其“美容”。将又黄又脏的莲藕倒进稀释的亚硫酸中,几分钟后,这些莲藕就“旧貌换新颜”,变得又白又嫩了。好的藕一般会很干净,带着点泥沙,外皮粗糙,能闻到泥土的腥气。而泡过亚硫酸的莲藕则散发着淡淡酸味,一过水就会迅速变质,开始发黄、变黑。

豆腐皮 有人买回来的豆腐皮经温水浸泡后就变成“糨糊”,而且泡出来的水质泛黄,可能是添加了水溶性染料染色所致。好的豆腐皮呈均匀一致的淡黄色,有光泽,富有韧性,软硬适度,薄厚度均匀一致,不粘手,具有豆腐皮固有的清香味。而差的豆腐皮非常白或非常黄,容易碎,有异味。

新知

不饱和脂肪有助于降低死亡率

美国哈佛大学一项最新研究发现,不饱和脂肪对人体健康益处颇多,适当增加摄入量可有效降低死亡率,而反式脂肪则堪称“健康杀手”,在所有膳食脂肪中对人体健康危害最大。

哈佛大学陈曾熙公共卫生学院近期公布了一项为期30年、包括126233名参与者的健康研究报告。这项研究每两到四年就会对参与者的饮食情况、生活方式及健康状况进行问卷调查,最长持续了32年。

研究共记录33304例死亡案例,死亡原因包括心血管疾病、癌症、神经退行性疾病以及呼吸道疾病等。

研究发现,适当提高不饱和脂肪的摄入量,包括单不饱和脂肪和多不饱和脂肪,和等量卡路里的碳水化合物食物相比,整体死亡率会分别降低11%和19%。其中,多不饱和脂肪中的omega-6和omega-3还能有效降低早逝风险,前者存在于绝大多数植物油中,后者则存在于鱼类、大豆以及多种

芥花油中。

报告显示,和坚持摄入饱和脂肪的研究对象相比,转而不饱和脂肪尤其是多不饱和脂肪作为替代品的研究对象,其整体死亡率显著降低,同时因心血管疾病、癌症、神经退行性疾病以及呼吸道疾病致死的风险大幅下降。

研究还发现,不同膳食脂肪对应的死亡率相差较大,如今正被食品工业逐步淘汰的反式脂肪对健康危害最大。研究对象的反式脂肪摄入量每增加

2%,其早逝几率会增加16%。同时,反式脂肪高摄入量也和高死亡风险紧密相连,和等量卡路里的碳水化合物食物相比,反式脂肪摄入量每增加5%,整体死亡率上升8%。

研究人员就此建议人们多选择不饱和脂肪,用富含不饱和脂肪的橄榄油、芥花油、豆油等植物油代替黄油、猪油、红肉脂肪等饱和脂肪。该研究成果已发表在最新一期《美国医学杂志·内科学卷》双周刊上。

(新华网)

夏季吃西红柿的禁忌

西红柿具有减肥瘦身、消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积等功效。在炎热的夏季,来一道糖拌西红柿,再放冰箱里冰镇一下,绝对是开胃凉菜。但是你知道吗,有些人却不适合吃这道凉菜。

西红柿拌白糖的危害

夏天的餐桌上,西红柿拌

白糖这道菜最受欢迎,不仅有营养,而且香甜爽口。但是,有些人吃后却出现腹泻、腹痛等症状,服用治痢疾或肠炎药物都不见效。这是为什么呢?

这是甜食螨在作怪。螨喜欢在白糖、片糖、麦芽糖、糖浆中取食,大多是通过饮食被吃进体内使人患病,不仅可致腹

泻,而且还可以钻入肠黏膜,形成溃疡。

营养学家认为,凉拌番茄,不如用蜂蜜。蜂蜜为滋补养生佳品,甘而平和,对人体呼吸系统、消化系统、心脑血管系统、内分泌系统及皮肤等方面的许多疾病具有治疗和调补作用。

西红柿的食用禁忌

- 1.不宜和黄瓜同时食用
- 2.服用肝素、双香豆素等抗凝血药物时不宜食用
- 3.空腹时不宜食用
- 4.不宜食用未成熟的番茄
- 5.不宜长久加热烹制后食用
- 6.服用新斯的明或加兰他敏时禁忌食用

健康厨房

蜜汁苦瓜



炎热的夏天,人们很容易出现口腔溃疡、喉咙肿痛等上火症状,夏季“上火”可通过饮食调节,多吃苦味食物,因为“苦”味食物是“火”的天敌。苦味食物之所以苦是因为其中含有生物碱、尿素类等苦味物质,夏季最佳的苦味保健食物首推苦瓜。

原料: 苦瓜1根(约250克)、枸杞5克、蜂蜜20克、细砂糖20克、矿泉水100克

做法:

- 1.枸杞子洗净备用。
- 2.苦瓜洗净,切开两半,去瓤。
- 3.将苦瓜切成薄片。
- 4.取一密封盒,将蜂蜜、细砂糖、水混合在一起,用勺子搅拌至细砂糖溶化。
- 5.将切好的苦瓜片和枸杞子一起放入蜜水中。
- 6.盖上盖子,放入冰箱中冷藏1小时左右即可取出食用。