



隔夜饭、隔夜茶究竟会不会致癌?

沃尔玛食品安全协作中心执行主任 严志农

随着生活水平越来越高,人们对营养健康也越来越关注了。近来,网上有传言说隔夜饭菜不能吃,会致癌;隔夜茶、隔夜水不能喝,有亚硝酸盐。有业内人士专门进行了辟谣。由于信息的不对称,这样的谣言还是造成了一些人的恐慌。

先说隔夜饭菜。从科学角度来看,亚硝酸盐伴随着蔬菜的自然生长过程而存在,亚硝酸盐在自然界中也是普遍存在的。比如,农民在种植粮食时会使用氮肥,粮食在生长中会吸收氮合成氨基酸,在这个过程中就会产生硝酸盐。而所有的植物体内都有一种还原酶,会将硝酸盐转化成亚硝酸盐。

同样,蔬菜采摘以后,还原酶就开始起作用了,同样会把硝酸盐转化为亚硝酸盐。但是,经过高温烹饪,蔬菜中所含的亚硝酸盐的浓度会大幅降低,不会对人的身体健康造成危害。还有一种情况,有一些细菌也会产生

一些还原酶,也会把一些食物中的硝酸盐转化为亚硝酸盐。烹饪食物时,通常温度都会超过70℃,这些细菌会被高温杀死。

一般情况下,饭菜做好后两小时之内应该吃掉;如果不食用,应放在冰箱里冷藏起来。实验表明,常温时饭菜所产生的亚硝酸盐要比在冰箱里产生的量多7倍至10倍。

国家强制性标准中规定,乳制品中亚硝酸盐含量不得高于0.2mg/kg;肉制品中亚硝酸盐的残留量不得超过30mg/kg。检测发现,在冰箱里贮存的隔夜饭菜,亚硝酸盐的含量远远低于国家规定的标准。所以,隔夜饭菜注意冷藏,就不必担心亚硝酸盐带来危害。

就食品安全来说,应坚持五个原则:一是操作人员的健康,注意清洁卫生;二是防止交叉污染,对做熟的饭菜要有防护措施,尤其是在夏天,苍蝇、飞虫比较多,要防止其将致病菌传到食

品上;三是及时冷藏,不食用的饭菜及时放在冰箱里;四是做好封存,防止饭菜同生肉、生鱼等其他食物接触;五是注意清洁,保证储藏器皿卫生。

当然,也不建议做好的饭菜长期存放,最好还是尽快食用。如果能在24小时之内把剩饭菜吃掉,是比较好的。对于放在冰箱里的饭菜,拿出食用前还应该再加热一下,而且要热透。

那么,隔夜茶能否喝呢?

隔夜茶会产生茶多酚,而茶多酚氧化后,会使茶颜色变深,然后会在茶具上形成茶锈,对人的健康也是不好的。

另外,隔夜茶也有亚硝酸盐的问题,同隔夜饭菜有相似的地方。但茶叶里的亚硝酸盐含量非常低,不足以对人的健康造成影响。

茶放置时间长了,表面会产生一些有光泽的东西,这不是重金属,是多酚类物质氧化后产生的。

值得一提的是,喝茶有不少讲究,比如绿茶,一般不建议放太长时间,因为绿茶里的茶多酚、氨基酸、茶多糖等营养物质,会在1个小时内慢慢地渗出来,如果时间过长,这些营养物质就会流失。

有些发酵茶或者半发酵茶,放置时间可以长一点。比如在室温下开水冲泡普洱茶,里面的茶多酚、氨基酸在12小时以后会达到最高值。一般来说,茶叶里的亚硝酸盐有一定比例,比如红茶、绿茶、龙井茶,用240ml水冲泡,里边的硝酸盐和亚硝酸盐的含量都不足0.03mg。按照这样的比例,远低于国家规定的亚硝酸盐在食品中的限量标准。

隔夜茶是否会产生细菌?

通常,人们泡茶的水温在90℃~100℃,一般的细菌都会被杀死。茶叶本身的一些物质,就具备一定的抗菌作用。有研究表明,茶凉了以后,也许有一些

细菌,尤其是空气中的细菌会进入茶里,但茶里的细菌生长非常缓慢,所造成的影响微乎其微。

隔夜水,一般是指凉白开。水煮沸,2~3分钟,亚硝酸盐的含量基本降到很低了。细菌在室温条件下的凉白开里生长率非常低。若凉白开放在冰箱里,亚硝酸盐的含量可以忽略不计。需要注意的是,平时不要喝生水,以防里面有寄生虫,给人体带来病害。

夏天微生物和致病菌非常容易滋生,大家一定要养成良好的卫生习惯,将生熟分开,该加温加热的要加热到70℃以上,需要冷藏的应放在5℃以下的地方。同时,要积极做好就餐环境、厨房环境的清洁消毒,冰箱也要及时清洁消毒。

总之,对隔夜饭菜、隔夜茶、隔夜水要有客观、正确的认识,不能听风就是雨;同时注意养成良好的卫生习惯,这样就能避免一些致病菌对人体造成危害。

养生厨房

煲首乌黑豆乌鸡汤

肾虚的人,最常见的症状之一就是腰腿疼痛乏力。推荐这样的人群常服用首乌黑豆乌鸡汤,有助滋阴养血、补益肝肾、降血脂。

具体为:取制首乌15克、黑豆50克、乌鸡半只、枸杞10克、红枣3颗、盐适量;将乌鸡洗干净,下锅焯水;制首乌提前泡一晚上,黑豆泡涨,其他材料洗净后一同入锅,煮2小时后加盐即可。

制首乌具有补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨、化浊

降脂的功效,常用于治疗血虚萎黄、眩晕耳鸣、须发早白、腰膝酸软、肢体麻木、崩漏带下、高脂血症等。需注意,何首乌(尤其是生品)可能引起肝脏损伤,服用本方时一定要使用经过加工处理的制首乌。建议患者在服用何首乌(包括使用中草药制剂)时应定期检查肝功能,有肝病史或者其他严重疾病的患者,需在医生指导下服用。另外,大便溏泻及有湿痰者慎服本方。(辑)

上接05版

“新农人”的出现是多方合力的结果。互联网的出现自然功不可没,没有互联网,没有互联网的普及,没有互联网与金融、物流、农业等的“+”与融合,没有众多基于互联网的电商平台的涌现,“农人”恐怕即使实现了机械化与自动化的种植,也仍然要为农产品的销路问题而日夜发愁。农业宝藏需要挖,更需要培育,需要通过铺设一条从生产商到消费者的直达快线,诱导农业从业者的创造力,鼓励与互联网紧密结合的“新农人”不断创业、创造、创新。

多方联动不可或缺。看似点对点的直达,实则是一个高效运转的销售体系。在这个体系中,需要农户之间的互助

合作,需要物流上的配套服务,需要职能部门的扶持指导,需要农民、合作社、物流企业、电商企业等各个环节的无障碍连接。有了这些,才能有“新农人”快速成长的肥厚土壤。

农业与互联网的紧密结合,“新农人”的诞生,让土地与市场发生了直接的联系,这是数千年的农业发展历史上所未有过的场景。这意味着,每一块土地,都将不再是躺在某个角落里的泥土。土地不再是土地本身,而是希望的载体,将为农民带来无限可能,也必将为乡村带来无限的生机。

拥抱技术,拥抱变化,在持续的努力中让变革快速发生,在不懈奋斗中让生活变得更好,是这个时代最美好的图景。

我们都知道吃八分饱最好,但大部分人都做不到,往往边吃美食边“扎心”。那么不如学习一下日本的健康食法,既可以满足美食欲,又不容易发胖。日本livedoor新闻网介绍的这种“替换增量食法技巧”只需将增重的食材与不增重的替换,或加入不增重的食材来填补你的胃。

增量食法使用食材有哪些

菜花、豆腐、细魔芋粉丝、豆腐渣、干萝卜、蘑菇、煮大豆、炸豆腐、车麸(烤面筋的一种)、干萝卜、毛豆、西葫芦、冻豆腐、西兰花、魔芋。

坚持按照以下4个技巧进食一定胖不了。

技巧1

在饭中加入可增量食材

对于那些如果饭吃得少就得不到满足感的人,就还是按照平时饭量,再加入增量的食物来增加饭量。特别是,菜花、蘑菇、干萝卜和水煮大豆,这些和米饭都是绝配。

技巧2

增加蔬菜比重

增加蔬菜的分量会大大提高满足感。特别推荐的是,在肉菜中灵活加入增量食材,给人一种大分量的视觉感。比如,用切薄的里脊肉包裹过水的冻豆腐后再烧制。利用这样简单的方法,在低脂肪的基础上还可以大幅降低卡路里。

技巧3

选择类似肉的食材大幅降低脂肪和卡路里摄入

如果想大大降低脂肪的摄入量,用像五花肉这样高脂肪的

肉类做成的料理就需要下一番功夫了。可以用类似肉的食材来代替肉类。它们都含有超低脂肪和低卡路里。可以和肉类完全替换的绝佳组合有,炸豆腐、冻豆腐或车麸、魔芋。它们经常可以用来代替烤肉和肉糜。

技巧4

将主食换成低糖食物大大降低糖类摄入

如果要大幅降低糖类摄入量,就将米饭或是面类等主食换成低糖的食材吧。有嚼劲的豆类或切碎的根菜类、菜花、西兰花等都是代替米饭最合适不过的食材了。代替面类的话,就推荐细魔芋粉丝了。在烹饪之前如果先将细魔芋粉丝焯一下然后再用煎锅干炒的话,其独特的腥味就可以去除了。(环球网)

想减肥得先管住嘴!

五味子绿茶保肝明目

五味子以酸为胜,酸入肝,能滋肝阴、养肝血,同时还可益气生津、滋养肾水。肝肾同源,五味子可滋肝补肾,起到养护眼目的作用。研究表明,五味子能抗氧化、调节免疫、保护神经、增强肝的解毒功能,所含的木脂素、维生素还可增进视力、听觉能力。绿茶能清热明目、解毒利尿,它富含维生素A原,被人体吸收后可转化为维生素A,有助

于提高和保护视力。蜂蜜补益脾气、滋阴降火,内含酶、氨基酸、维生素等,可以增强免疫力、保肝护肝。所以,常喝五味子绿茶,有补肾益肝的作用,对久视伤肝(如用眼过度者)或肝肾阴虚引起的头晕目眩、视力减退、耳鸣、神经衰弱等症状,有一定防治效果。但本茶品不适用于近视、散光、老花等引起的视力下降。

此外,近年的研究表明,五味子还能降酶保肝、降血糖,所以本饮品也可缓解慢性肝炎、糖尿病引起的视力减退,但糖尿病患者应去掉蜂蜜。

推荐一款滋肝明目的药茶:取五味子5克、绿茶3克、蜂蜜25克,先将五味子用小火炒至微焦,与绿茶一起用沸水冲泡5分钟,趁热加蜂蜜拌匀,代茶饮,每日一剂,连服5~7天。