



食品开封后,还能放多久?

□ 华南农业大学食品学院教授 赵力超 李清岚

你是否有过类似的经历:大桶油包装上的保质期写着18个月,用了不到一年就闻到了哈喇味;一袋米保质期写着12个月,开封后还没半年就发霉甚至长虫了;明明有3个月保质期的果汁喝不完放2天就坏掉了……食品开封后,为啥提前变质了呢?

食品保质期是指食品在标明的贮存条件下保持品质的期限,一旦开封后,食品的贮存环境发生了改变,不再是原本用于评估保质期的密封体系,因此其保质期也不再是包装上原来的保质期,会相应缩短。因为影响食品品质的内部因素有

微生物增殖、酶反应、物理变化、化学变化,外部因素有温度、湿度、氧气、光照等。食品开封后,其外部因素发生改变,从而影响到内部因素,往往就会加速食品的变质。

不同种类的食品,其保质期、贮存条件、开封后的处理方法都不一样。在购买食品时,除了关注食品的生产日期和保质期,大家也要看一下贮存条件,如请置于阴凉干燥处、-18℃以下保存等。

调味品类。经过加工的调味品在未开封的状态下保质期为1~2年,但开封后放在室温较高的厨房,甚至常在煤气灶旁

边,其环境温度较高,容易变质。因此植物油、酱油、醋开封后只能放2~3个月,而花生酱、沙拉酱、番茄酱等酱类开封后只能放1~3个月。建议将不常用的调味品放在冰箱,有助延长保质期。

米类。家庭装的米类都是一大袋的,未开封的保质期一般可达1~2年,开封后如果保存得好,存放一年也无大碍;如果储存不当,大米容易霉变,产生对健康有害的黄曲霉毒素,并滋生米虫。因此在存放大包装的大米时可以去掉外包装袋,放进可以密封的缸、桶等容器,置于阴凉、干燥的环境下。

粉类。面粉、蛋糕粉等开封后极易吸湿结块,发生霉变,其保质期和开封后的储存方法跟大米相似。不过建议平时用得少的食品不要一次性购买太多,小包装即可。与粮谷粉类不同,由于奶粉的含糖量较高,颗粒细腻,开封后更容易回潮变质,因此应尽量在1个月内吃完。奶粉和乳品也不同,开封后不要放进冰箱,否则容易吸湿结块。奶粉取完应及时密封,在避光、干燥、阴凉处储存。

坚果类。未开封的坚果产品保质期一般为8~12个月,但由于坚果类脂肪含量较高,开封后如果储存不当,容易受潮

氧化产生哈喇味甚至有毒物质。因此买回家的坚果短时间吃不完,要及时盖紧罐子或密封袋子,以减少坚果与空气、水分的接触。

饮料类。不同类型饮料有所区别,如可乐、雪碧等碳酸饮料喝不完封死盖子,放进冰箱可以存3~5天;对于果蔬饮料,酸性较大的山楂汁、柑橘汁等,微生物不容易繁殖,因此开封后放冰箱2~3天也无大碍,不过营养价值有所降低;而酸度较低的桃汁、梨汁等开封后保质期就会相对短一些。因此,为保证营养和安全,饮料类开封后建议在24小时内喝完。

快乐有七个秘诀

追求快乐、幸福是很多人的目标,但人生不如意事十有八九,即使是事业有成、对生活满意的人,也会有沮丧、不开心的时候。为了阻止悲伤蔓延,寻回快乐,可以谨记以下几个秘诀。

1.把目光放远一些。“要想获得好心情,你就不能过于纠结眼前。”《随遇而安》一书的作者罗伯特·维克斯说。谁都有受挫折的时候,但这只意味着你的计划暂时未能实现,不代表永远无法实现,也不代表你人生失败。遇到挫折时,后退一步,接受眼前的现实,抱有希望地去寻找其他机会。还要记住,很多事情你是无法控制的,你只能改变看待这件事的心态,试着想想“五年十年后,这件事还重要吗”,也许就能释怀很多。

2.学会静思。美国著名作家伊丽沙白·吉尔伯特在她的自传《饮食、祈祷、爱情》中说,一次离婚让她陷入了深深的痛苦中,后来她在一座印度神庙里静思了几个月,终于从苦恼中走了出来。我们可能没有条件和时间像她那样做,但可以暂时关掉电脑、手机,给自己一个思考的空间。静思能让你在遇到棘手情况时,更有弹性地应对,在解决复杂问题时思路更开阔。美国《心理科学》杂志所做的一项研究显示,坚持在3个月里经常静思的人注意力更持久,做精细工作时也表现更佳。

3.欣赏音乐。优美的音乐能刺激人脑释放内啡肽,这是一种能让我们感到快乐的激素。一些曲调能让我们回忆起过去,重温以往感受过的快乐。美国西雅图大学的一项研究显示,音乐可以说是万能药,不但能减轻紧张感、降低血压,还能缓解疼痛。把音乐当成一种爱好,郁闷时播放最喜欢的音乐,轻松享受一曲。

4.多一些见面交流。你也

许每天会给家人发短信、给同事或客户发电子邮件、更新自己的朋友圈、微博,然而,你最近一次和朋友共进午餐是什么时候?网络社交是互相联系的一个好途径,但单纯地依赖于网络是不够的,它达不到面对面交流的那种亲切感,最后你的离群感反而会更深。所以不要让现实生活的关系因为科技的发展而受到冷落,建议每个星期至少和朋友约会一次。

5.与人为善。无论是带上一位遇到不幸的同事出去吃饭,还是帮朋友带一小时的孩子的,只要把时间和精力用于帮助他人,你就会得到心灵的充实,也会更有自信。具有同情心并且愿意帮助他人,你能体会到自己拥有各方面潜力,为自己在生活中的富有而感到更快乐。

6.回归自然。《环境心理学》杂志的一项研究发现,置身于大自然中,哪怕只有20分钟,都会让你感到身心放松、生机勃勃并且精力充沛。《自然法则》一书的作者理查德·罗浮说:“人的精神升华是随着美好感受开始的,这种感受更多是在大自然中才能体会到,而不是在电脑前。”确实,无论是看到丛林里的一只小动物,或者听到一声小鸟的鸣叫,都会让我们耳目一新。适时离开钢筋水泥,到大自然中寻找快乐。

7.原谅和忘记。遇到让你抓狂的人时,最简单有效的应对方法,就是想他们做事无理的可能原因。一个人开车时和你抢道,可能是正在送他怀孕的妻子去医院;你的老板说话时粗声粗气,可能是因为他公司预算上遇到了麻烦。别人对你不好时,其实针对的也许并不是你。这样一想,你就会原谅和理解对方,自己也会从烦恼中解脱出来。(生命时报)

爱喝茶者大脑老得慢

茶水是清油解腻、提神醒脑的好饮品,但喝茶的健康功效远不止这些。新加坡国立大学杨潞龄医学院心理医学系的一项小规模研究发现,经常喝茶可以提高大脑连通性,延缓大脑衰老。

为确定喝茶是否可以促使大脑中的沟通线路组织得更加有效,研究人员选取36名年龄在60岁以上的中老年人进行调查,其中15人经常喝茶,21人很少或从不喝茶。参试者提供其总体健康状况、情绪心理、生活方式等方面的详细信息,并接受核磁共振扫描及12项神经心理功能测试和认知功能测量。

研究人员特别关注了默



认模式神经网络(DMN)的连通性。DMN是连接多个大脑区域的大型网络,它的重要作用包括自我意识、共情能力、道德推理和想象未来。在比较了两组人的测试结果后,研究人员发现,喝茶者大脑的整体网络比较完善,功能和结构连接效率更高。当大脑区域

之间的连接体现出更强的结构化特征时,信息处理就可以得到更有效地执行。研究结论发表在《老龄化杂志》上。

该研究成果首次证明了喝茶对大脑结构的积极影响,表明经常喝茶对脑组织的衰老起到延缓作用。

(萧忠彦)

吃柚子 这些事你可能不知道!

中秋之后,柚子上市。在《本草纲目》中记载:柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,《日华子本草》载柚子:“治妊孕人食少并口淡,去胃中恶气。消食,去肠胃气。解酒毒,治饮酒人口气”,能治怀孕食少、口淡、消化不良等症,能帮助消化、除痰止咳、解酒除口气。

现代医药学研究发现,柚子肉含大量的甙类物质,还含有胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、烟酸、亦含丰富的钙、磷、铁,这对于孕妇有效地预防贫血和胎儿发育也有很好的促进作用。

广州医科大学附属第二医院中医科副主任中医



师郑艳华提醒,柚子虽好,但并不适合空腹吃。柚子偏于寒凉,为生冷之物,空腹吃或过量吃,易损伤脾胃。多吃也不合适,中医认为水果湿气重,如果无法正常排出去,会导致人体的阳气受困,尤其是脾胃受困,导致脾的功能失常,运化不利。

郑艳华建议,吃柚子,应该在饭后食用(如午饭后,间隔一段时

间更好),一般一天不要超过1/4个。而脾胃虚寒的人群或是幼儿、老人,近期出现腹痛、腹泻的人群更不宜多吃。另外,在服用降压药期间,吃柚子或饮用柚子汁,可能产生血压骤降等严重的毒副作用。所以,不要用西柚汁或柚子汁送服药物,也不要吃了药又马上吃柚子。

吃完柚子,柚子皮不要扔,它除了可以放在冰箱除臭,还可以用来煮汤。一般留取鲜柚皮约1/4个,切小块,配以杏仁、贝母、银耳各10克,加适量水炖煮至烂,兑入适量蜂蜜搅匀,早晚服用。适合那些咳嗽痰黏难吐、口干,或吸烟人群。

(报摘)