



剩菜剩饭须科学打包 专家教您正确方法

近日,央视新闻多次对餐饮行业的浪费现象进行报道,以此呼吁公众珍惜粮食,杜绝浪费。广东人一直秉着不能浪费的原则,通常会吃不完的剩菜剩饭

“打包”。有外地人会问“剩菜剩饭放久了会产生亚硝酸盐,吃了会得癌症”,真是这样吗?广东省疾控专家教你几个科学打包小妙招,避免有害情况发生。

宁剩荤菜,不剩蔬菜。蔬菜中硝酸盐较多,在存放过程中因为细菌的活动,可能产生亚硝酸盐。因此,不建议蔬菜存放24小时以上。无论是哪种食物,在

室温下放得越久,微生物就繁殖得越多,因此打包的食物要及时放入冰箱冷藏。冷藏时生熟要分开,生的食物放在冷藏柜下方,熟的食物放在上方。

打包的食物要分类装好。不同食品中微生物的污染程度不一样,对于餐后的剩饭剩菜,应用干净的器皿分开盛放,并盖好盖子,可以有效避免交叉污染。

打包食物必须彻底加热再吃。冰箱的作用是抑制细菌繁殖,但无法彻底杀灭它们。因此,冰箱中存放的食物取出后必须彻底加热方可食用,高温可以有效杀灭细菌。所谓彻底加热,就是把菜加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。如果采用微波炉加热,那么必须保证食物的中部也被完全加热。

广东省疾控中心专家表示,一般情况下,剩饭剩菜受到细菌污染的概率较大,且营养价值也没有新鲜烹制的饭菜高,因此经常吃剩饭剩菜,对健康还是有一定影响的。所以,还是自己做饭菜或者外出点菜时“量体裁衣”,响应国家号召的“光盘行动”,吃多少、做(点)多少,做到不浪费的同时也要减少剩饭剩菜。

淡而有味,日本美食新标准

减盐酱油销量倍增 炸鸡味噌也在控盐

日本政府早在1975年就开始重视国民减盐问题,并发起了一系列减盐运动。而且,在世界卫生组织的督促下,日本人现在非常注意从饮食的方方面面控盐。比如,不喝太多味噌汤,吃拉面时少喝汤,炒菜、炖菜时最后放盐,这样能最大限度地减少盐的摄入量。不仅如此,他们还开发了不少减盐调味品和食品,特别受民众喜爱。

记者看到,同样是酱油,减盐酱油被放在超市明显位置,并附带“店长推荐商品”字样的牌子。其中最著名的当属龟甲万公司生产的“万字”牌酱油,销量占市场总份额的30%,在日本任何一家超市或便利店都可以买到。上世纪五六十年代,龟甲万公司受东京大学医学部委托,希望能生产一款面向高血压和肾脏病患者的酱油——既能保留酱油原本的香味,又能减少盐分。经过无数次尝试,终于在1965年,该公司研制出专为病人使用的“保健酱油”,并在1967年更名为“减盐酱油”。当时,人们对吃盐太多影响健康的认识还不足,减盐酱油的价格又高于传统酱油,因此消费者并不买账。近年来,随着人们健康意识不断提高,减盐酱油也迎来了春天。龟甲万公司家庭减盐酱油的销售额比5年前增长了50%。而且多项研究证实,如果连续1个月食用减盐酱油,人们将会适应这种味道,再吃普通酱油将会感到齁咸。慢慢的,淡而有味成了日本人考量美食的新标准。

除了龟甲万公司,其他调味品和食品企业也纷纷推出减盐食品。日本人特别爱喝味噌汤,但有些人担心盐分过高,于是很多味噌企业专门推出减盐味噌。沙拉酱、烤肉酱等也出了减盐款,日清食品公司去年9月还推出了减盐方便面,伊藤食品公司则专门推出一款无盐水煮鲑鱼,深受中老年消费者喜爱。

纵观日本的减盐食品,目前主要集中在调味品(酱油、蘸汁、调味汁等)、加工熟食(便当、烤鱼、炸鸡等)、烘干食品(鱿鱼干、海苔等),以及速冻食品(冷冻水饺、冷冻中华料理、速冻奶油蘑菇汤等)上,基本涵盖了日本人经常摄取的食物。就连超市的熟食加工区也推出减盐食品,不少超市自制的寿司、炸鸡等都在盒子表面贴上了“盐分控制”标签。减盐食品的价格也亲民了不少,仅比非减盐食品高出100~200日元(约合人民币6.5~13元)。

日本中央政府和地方政府目前仍在不断积极呼吁人们控制每天的盐摄入量。根据日本厚生劳动省制定的“日本人饮食摄取标准”,男性每天盐分摄入量不应超过7.5克,女性不超过6.5克。在日本,因为减盐还应运而生了专门卖减盐食品的企业,销售一般超市很难买到的各种减盐食品,种类超过200多种,且每年都在扩大规模。民众可以在这里买到减盐或无盐的调味料、咖喱、饼干、薯条等,消费者在享用美食的同时,可以不必担心摄入过多盐分。

(生命时报)

你了解维C吗

□北京友谊医院营养科营养师 石正莉

维生素C是最受关注的营养素之一,网上有各种讨论关于它的。我来跟大家说说,关于维生素C,你不知道的4件事。

维生素C防不了流感和新冠。有研究显示,病毒感染后补充维生素C对恢复健康有益,但这并不等于在果蔬充足摄入的情况下,再服用大剂量维生素C,能有效预防流感和新冠。目前也没有这样的研究证据。预防和治疗本来就不是一回事,患病者和健康人的生理状态不一样,对维生素C的需求量也不一样。所以,未感染病毒的人,没必要为了防病而吃大剂量维生素C,只要保证日常膳食供应充足就行了。治疗用的维生素C服用量,通常是几百毫克到几千毫克;而日常膳食的推荐量只有100毫克,即便是孕产妇,推荐量也不到200

毫克。而且,不存在任何单一的营养素或者食物,能够凭一己之力支持免疫系统的正常运作。长期保持均衡、多样化、健康的膳食模式,才能让身体保持健康。

土豆和红薯的维生素C含量比某些果蔬高。除了新鲜果蔬,维生素C还存在于其他类别的食物中,比如薯类。数据显示,每100克土豆中维C含量为27毫克,红薯为26毫克,高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜,如白萝卜21毫克、扁豆13毫克、西红柿19毫克、茄子5毫克,但低于大部分的叶、花类蔬菜,如大白菜31毫克、菜花61毫克。然而,只吃薯类并不能满足身体对维生素C的需求,对于绝大多数人来说,维生素C主要还是由新鲜蔬菜和水果提供。一般来说,每天“半斤水果、

一斤蔬菜”就能补够维生素C。

水果越酸,维生素C含量不一定越高。维生素C的确能给食物带来酸涩的味道,但决定食物酸甜口味的因素不是唯一的。食物中含有各种有味道的成分,比如能带来甜味的糖类,包括葡萄糖、果糖等;能带来酸涩口味的有机酸,包括苹果酸、枸橼酸等。食物最终的风味是酸是甜,得让这些成分“较量”一番,看谁占上风。所以,用口感去判断维生素C含量不可取。我们吃到的很多甜甜的水果,比如红枣(243毫克/100克)、草莓(47毫克/100克)等,维生素C含量都比较丰富;而许多酸涩的水果,比如柠檬(22毫克/100克),维生素C含量并不是很高。

短时间快炒,加点醋有助保护维生素C。维生素C对热、光照和碱性环境敏感,所以长时间加热、放置时间太久,都会造成维生素C流失。要想留住它,需要做到以下几点:食材尽量现买现吃,采用短时间快炒、蒸等方式烹调,加点醋等酸味调料。

新研究:食用十字花科蔬菜有益维护血管健康

近日一项由澳大利亚伊迪斯考恩大学主导的研究发现,经常食用花菜、卷心菜和抱子甘蓝等十字花科蔬菜的老年妇女主动脉上钙大量积累的可能性更低,这也意味着她们患上中风、心脏病的风险更低。

研究人员在新一期《英国营养学杂志》双月刊上发表报告说,他们

观察了1998年招募的684名西澳大利亚州老年妇女的研究数据。结果发现,这些妇女中每天摄入超过45克十字花科蔬菜的人,其主动脉上钙大量积累的可能性比那些每天不食用或很少食用这类蔬菜的人低46%。主动脉血管壁上钙大量积累是结构性血管疾病的重要标志,也是导致中风、心脏病发作的主要原

因之一。主导该研究的伊迪斯考恩大学劳伦·布莱克肯霍斯特博士解释说:“十字花科蔬菜中富含的维生素K可能与抑制我们血管中发生的钙化过程有关。”他同时表示,为了维持身体全面健康,人们还需每天进食多种蔬菜,而不仅限于十字花科蔬菜。(新华网)

吃错东西会性早熟?

近年来,随便在网上搜索,就能看到各种有关性早熟的报道,很多人质疑这是由食物引起。“中枪”最多的食物莫过于:反季节蔬果、豆浆、洋快餐、蜂蜜、鸭脖……它们真是性早熟的罪魁祸首吗?

反季蔬果 大众经常说这些蔬菜瓜果是用激素催熟的,这个说法其实很不严谨。严格来讲,这些所谓的植物激素其实叫植物生长调节剂,和人类激素是两码事。植物激素导致人性早熟有点天方夜谭。动物和植物的生理生化机制完全不同,植物激素和人类激素也不存在化学结构上的相似性。

豆浆 有人说,豆制品里面含有

类雌激素大豆异黄酮,可能导致婴幼儿性早熟。可是请大家注意类雌激素的“类”字,类雌激素并不等同于人体的雌激素,而且在豆制品中含量也十分有限。只要不过量,每天一杯也是不会有问题的。

蜂蜜 蜂蜜中的糖占总量80%以上,再除去百分之十几的水,其他成分不到1%。而这1%的成分包括维生素和矿物质、蛋白质、有机酸、微量元素、酶类以及花粉。蜂蜜中因含有花粉,确实存在少量植物激素,但并没有动物性激素。因此并不会对人体产生太大的影响。但蜂蛹、蜂王浆,包括成人补品如雪蛤,都不适于儿童食用。

可乐配炸鸡 美味可口的炸鸡加

可乐,别说孩子,大人也都爱吃。但有传言,制作炸鸡的鸡是被打了催长素激素长大的。真相是,我们通常吃到的大块头的鸡是良种选育、科学喂养的结果,鸡打激素后不仅不会长胖长大,反而更加容易生病。目前没有科学研究证明,这两种食物和性早熟有关。但炸鸡配可乐,吃多了容易长胖,而肥胖是导致性早熟的一大原因。

鸭脖 有些人担心,现在的家禽多是被“催熟”的,禽肉中的“促熟剂”残余主要集中在家禽头部颈部的腺体中,因此,长期吃鸡鸭鹅的颈部,就成了“促性早熟”的高危行为。实际上,经过正规处理的鸭脖是不存在这些问题的,偶尔食用不会造成性早熟。但鸭脖这类食物普遍盐分含量高,摄入过多的盐的确不利于儿童的身体健康。(摘)