

凉菜制作有讲究

夏季,凉拌菜清凉爽口、味美色鲜,很受大家欢迎。不过,人们食用凉拌菜一定要注意饮食卫生。随着夏季的到来,医院里腹泻、腹痛等急性肠胃炎的患者明显增多,其中很大一部分与食用凉菜引发的食品卫生问题有关。

夏季气温较高,处理凉拌菜时,如果没有清洁卫生的环境,菜品中就会有细菌残留,细菌在高温下快速繁殖,进而导致腹泻。建议少吃外面的凉拌菜,因为我们对外面餐厅的制作环境并不了解,而且那里的凉拌菜大多是提前准备好的,一般放置时间较长,很容易滋生细菌。

家庭制作凉拌菜时,要注意些什么呢?

1.挑选新鲜蔬菜,用流动的清水多冲洗几遍,需要焯水的蔬菜用煮沸的水焯几分钟,捞出后才可凉拌。

2.制作凉拌菜时,刀具、案板、筷子和器皿等,用开水冲烫、晾干后再使用,切忌用切肉的刀来切菜。

3.吃多少拌多少,拌好的菜应一次吃完。没吃完的凉拌菜哪怕放进冰箱,也难免滋生细菌。

4.吃凉拌木耳和银耳时,宜用温水泡发并及时食用。不要食用隔天泡制的银耳、木耳及其制品。因为在夏季高温潮湿的环境下,长期泡发的木耳和银耳很容易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素,且这种毒素冷冻和加热都无法消除,食用后可引起米酵菌酸中毒。

冷食不宜吃太多

冰镇饮料和冰镇西瓜是夏季广受人们喜爱的消暑佳品。很多人在大汗淋漓、口渴难忍时,都会拿出冰镇饮料和冰镇西瓜来解渴。但是,冷饮和冰镇西瓜不宜吃太多,也不宜总吃,否则容易刺激肠道黏膜,造成胃肠道供血减少和消化液分泌减少,导致胃肠道生理功能失调,诱发上腹疼痛和腹泻等症状。

夏季,我们吃冷食一定要有节制:

1.即使天气再热,也尽量不要吃刚从冰箱里拿出来的冷饮、冰镇水果。

2.胃肠道功能虚弱,本身就有肠胃疾病的人以及老人、儿童最好不喝冷饮和不吃冰镇水果,如果想要解渴,可以喝常温的白开水。

3.如果水果需要“冷处理”,在冰箱内的放置时间应小于2小时,这样既可防暑降温,又不伤肠胃。

巧存食物防变质

夏季高温环境下,豆腐、肉类和剩菜剩饭是细菌繁殖的良好培养基。它们最容易受到细菌污染,发生腐烂变质。其中的蛋白质、脂肪

俗话说,民以食为天,食以

安为先。炎炎夏日,如何吃

得健康又安全?

炎炎夏日, 怎样吃得 健康又安全?

会
被分解,
产生硫化氢、
氨等物质,并导致细菌大量繁殖和产生毒素。过多的有害菌会引起急性胃肠炎和食物中毒,使人出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头晕甚至昏迷;而细菌产生的毒素比如肉毒毒素等,会破坏人体的神经,导致肌肉僵硬麻痹。这些毒素耐高温,稳定性强,普通的高温消毒不能去除。

夏季,易变质食物要这样储存:

豆腐 最好是吃多少买多少,如果实在吃不完,可以在碗里倒入凉开水,再加入适量食盐,把豆腐放进去浸泡,并封上保鲜膜,可在冰箱里保存2天。

肉类 鸡鸭鹅肉、牛羊猪肉、鱼类等,应去掉内脏,清洗干净,再用独立的保鲜袋装起来,放到冰箱冷冻室进行冷冻。不要放到冷藏室,否则很容易变质。

剩菜剩饭 做饭时不要一次做太多,最好一顿吃完。不过,剩饭剩菜难免会有。如果家中有使用公筷的习惯,那么剩菜受到的细菌污染相对较少,可以将剩菜用保鲜膜包裹放置于冰箱内;如果家中没有使用公筷的习惯,那么剩的都是“口水菜”。隔夜的剩菜中亚硝酸盐和细菌一定会增加,不建议再食用。

品尝水果防过敏

夏季,水果大量上市,人们消费水果的种类和数量也大大增加,水果过敏成为多发问题。

引发过敏反应的水果种类很

多,常见于苹果、桃等蔷薇科水果及菠萝、芒果、草莓、猕猴桃、荔枝、香蕉等。引发过敏的主要原因是:第一次吃某种水果时,过敏体质的人体内产生一种抗体,再次吃时,接触该抗原而发生抗原抗体反应。常见水果过敏症状分为轻微口腔反应和全身系统性反应,前者出现在口腔周围,发病轻微,表现为发痒、肿胀等,称为口腔过敏综合征;后者可累及全身皮肤、胃、肠道、肺、心血管系统等,出现荨麻疹、瘙痒,严重时出现过敏性哮喘、呼吸困难、休克等症状。

过敏体质者,吃水果时要注意以下事项:

1.牢记自己对哪些水果过敏并且远离。如果不清楚自己对哪些食物过敏,就要养成记食物日记的习惯。这样,一旦发生食物过敏,就能尽快分析过敏原,有助于饮食管理。

2.水果上残留的防腐剂等化学物质也可导致人体过敏。要选择新鲜和安全的水果,食用前要充分浸泡并反复清洗,削皮加热或者烹调后再食用,效果更好。

3.关注身体的警示信号。如果发现食用某种水果后口唇周围瘙痒、起水泡,这时就不要再吃这种水果了,因为很可能下一口就会引起急性喉头水肿,一旦气道闭塞,会导致生命危险。出现过敏症状应立即停止食用水果,并将脸、手、嘴周围清洗干净。如果出现全身大片红斑和呼吸困难,则是严重的水果过敏症状,应该立即到医院就诊。

(国家卫健委)

豆腐怎么吃 更营养?

高蛋白、低脂肪,豆腐有着“植物肉”的美称,也是一种深受国人喜爱的家常菜。白白嫩嫩一个小方块,只要简单加以烹饪,就可以赋予它各种美妙的滋味。

豆腐被誉为“中国第一菜”,其口感鲜嫩又极富养生效果,几乎是很多家庭餐桌上的必备菜。那么,豆腐怎么吃更营养呢?

第一名:冻豆腐

豆腐在冷冻后,组织间的水分冻结形成冰,这些冰结晶会把豆腐的网状结构撑大,从而更有利于人体的消化吸收。而且,冷冻后豆腐中的钙、蛋白质等营养素基本上没有损失。

冻豆腐的做法也简单,把切好的豆腐凉水下锅,加适量盐,待水煮开后,继续煮1分钟,将豆腐捞出,过凉沥干后放入冰箱冷冻室即可。

第二名:拌豆腐

这是豆腐最简单的烹调方式,对其中营养素的影响也最小,且不会引入过多的油脂。

需要提醒的是,豆腐比较容易变质,买回家后最好先彻底加热,拌时要少加盐。

第三名:烧、炖、煮豆腐

这是大家最常用的烹调方法,比如麻婆豆腐、鲫鱼豆腐汤、肉末豆腐等。此过程中,豆腐本身的营养损失较小,且跟其他食物搭配,营养素利用也更全面合理,但烹调中容易引入过多的油盐,不利于健康。

炖煮豆腐除了要少油少盐外,还要给豆腐找好“搭档”。比如搭配鱼等富含维生素D的食物,可以促进豆腐中钙的吸收利用;搭配肉类等可以实现氨基酸互补,使蛋白质的组成更加合理;搭配青菜,可以补充更加丰富的维生素。

第四名:煎、炸豆腐

煎炸之后,豆腐表面微黄,口感香脆浓郁,特别受人喜爱。但这样也使豆腐的含油量大大提高,而且煎炸时温度往往过高,豆腐的营养损失也最严重,甚至还可能产生致癌物。平常尽量避免这种烹调方式,若实在想吃,要控制好油用量、油温和加热时间。

除此之外,把豆腐做成腐乳也是一种非常健康的吃法。因为豆腐发酵后,部分蛋白质变成了更容易消化吸收的氨基酸和多肽,并且产生更多的B族维生素、钙、镁等矿物质的吸收率也会提高。

但豆腐乳是高盐食物,高血压、心血管疾病、痛风、以及肾脏疾病和肠胃疾病患者不宜食用,以免加重病症,危害身体健康;正常人也控制其日常摄入量。

(北京市卫健委)