



天热了,消暑解渴的西瓜又开始走入寻常百姓家。一个大瓜,动辄十多斤重,如果一时吃不完,只能冰箱冷藏后第二天接着吃。然而,诸如“吃隔夜西瓜险些丧命”之类的“网络科普”却常令人纠结不已,“隔夜西瓜”是否真的“有毒”,到底能不能放心吃?

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究馆员阮光锋表示,隔夜西瓜能不能吃,主要取决于西瓜的保存条件和处理方式是否卫生,与“夜晚”本身没啥关系。

网上“隔夜西瓜不能吃”的“科普”,常引用一些媒体报道的案例作为佐证。比如有媒体报道称,安徽一女子吃了用保鲜膜包裹后冷藏冰箱里的西瓜,开始上吐下泻,随后陷入昏迷,最后导致器官衰竭住进ICU。经确诊,该女子的症状是典型的死亡率较高的感染性休克。

阮光锋解释说,感染性休克是人体发生感染后最严重的情况之一,主要标志是血压下降,身体的组织灌注不足(像稻田得不到灌溉),有缺血坏死、死亡的危险。导致感染性休克的病因主要是细菌感染,最常见的细菌有大肠杆菌、克雷伯菌、肠杆菌等,有些病毒例如流行性出血热病毒,也可以造成感染性休克,而且最容易击倒抵抗力差的老年人、婴幼儿以及正在接受免疫抑制治疗的患者。

不过,感染性休克与“隔夜西瓜”之间并没有必然联系。阮光锋分析说,导致感染性休克的重要原因是细菌感染,一个好的西瓜本身没有细菌污染的问题。把西瓜放到一个相对无菌的环境里,无论隔夜与否,也不会导致中毒。

但是,如果环境中存在可能导致感染性休克的细菌,那就是另外一回事了。

夏天气温高,细菌容易繁殖。西瓜水分、糖分含量高,更受细菌欢迎。如果西瓜放入冰箱前,已经在空气中暴露过久并被细菌污染,切西瓜、撕保鲜膜时,也没有清洗刀具、没有注意洗手,保鲜膜本身因各种原因携带了细菌,存放西瓜的冰箱不太卫生或温度没有控制好,那么就有可能存在较严重的食用安全隐患。

所以,西瓜“隔夜”并不一定就“有毒”,关键还是要看西瓜的保存和处理是否卫生。

(李建)

『隔夜西瓜』最怕细菌污染



●专家支招

如何放心吃瓜

酷热的天气里,吃一口脆甜多汁的西瓜,是不少人中意的解暑方式。如何放心吃瓜?中国农业大学食品与营养工程学院范志红教授提醒消费者注意以下几点:

提示一:不知道什么时候切开的瓜不要存到第二天再吃。买回去后,应削掉切口处的一层,然后及时吃掉。

提示二:一般来说,西瓜切得越小,和细菌接触面就越大,被刀和案板污染的机会就越多。超市里那些切成丁、切成块的西瓜,如果不是放在冷柜里,最好不要购买。即便放进冷柜,胃肠功能较弱的人最好不要冒险。

提示三:切开一个西瓜后,可以先把马上要吃的部分留出来,剩余部分要立刻盖上干净的保鲜膜,放进冰箱里。

提示四:鉴于西瓜外皮也是被污染的,所以切西瓜之前要先把瓜皮整体洗干净;切西瓜最好直接用专门切水果的刀和案板,绝对不能和切生肉的菜板、菜刀混用。同时必须尽量保持干净。

提示五:冰箱储藏一定要生熟分开,切开的西瓜用保鲜膜覆盖,放在冰箱冷藏室上层,或专门储藏水果的保鲜抽屉里。

冰箱不是保险箱。特别是冰箱管理不当的时候,各种微生物交叉污染的风险很大。决不能让西瓜直接和生蔬菜、生豆腐放在一起,更不能接触到生肉、生鱼、生海鲜等;盖上干净的保鲜膜,主要是避免和冰箱里的其他食物发生交叉污染,但并不能防止病菌增殖。

提示六:冰箱里冷透的西瓜,即便微生物没有超标,对肠胃也有一定的冷刺激。所以,对于本来胃肠功能较弱,容易腹泻的人,即便按照以上几条安全操作,也不宜一次吃太多的冰西瓜。同时,“隔夜”的西瓜拿出来后,可以先切掉表面一层,然后在室温下稍微放一会儿,等温度不再冰嘴再吃。

切勿盲目相信 苏打水的“健康功效”

夏天燥热难耐的时候来一口冰凉的苏打水,是再解渴不过了。但是在某些苏打水商家和某些网红博主嘴里,苏打水不仅“预防痛风”,还有各种“健康功效”,比如有助于减肥、可以中和胃酸……事实是这样吗?

第一,网络百科对于苏打水的词条定义特指“碳酸氢钠的水溶液”——不管是天然形成还是人为生产的,关键都得有碳酸氢钠。而英文中的“苏打水”也被称为“碳酸水”“起泡水”,并不非得有碳酸氢钠。

第二,苏打水不能缓解痛风,甚至有一项动物实验显示大量摄入碳酸氢钠导致痛风症状。医学上有用碳酸氢钠辅助降尿酸药物的做法,注意碳酸氢钠辅助的是“降尿酸药物”而不是本身能够“降尿酸”。碳酸氢钠也不是随便吃,需要在医生指导下服用。长期吃碳酸氢钠有可能会引起人体酸碱平衡失调,尤其是老年人、体弱者和肾功能异常者,或者有严重呼吸系统疾病的人。

第三,有“苏打水有助减肥”的传说,但它的意思是说:饭前喝苏打水有利于减少食物摄入。理论上讲,饭前喝什么水都能起到这样的作用,因为会有饱腹感——当然这也会

导致饿得更快。归根结底还是靠毅力来“扛过”饿肚子的感觉。苏打水里的气是否能产生更强的饱腹感,要看每个人的具体感觉,不要在意别人怎么感觉。

第四,苏打水对胃酸过多有缓解作用,对胃酸正常的人却没有什么意义。这种作用被演绎成“养胃”,是一种偷换概念的说法。“缓解消化不良和便秘”只是民间传说,没有可靠的临床证据。

第五,营销广告中宣称“苏打水有抗氧化作用,能预防皮肤老化;‘柠檬+苏打水’的组合有助于增进食欲,预防皮肤老化,美容养颜。”是根据消费者期望打造的“营销功效”,而不是基于科学证据的“实际功效”。简单说,这些说法来自于广告部门或者公关部门,而不是来自于研发部门或者营养部门。

所以,总结来看,碳酸饮料相比较,不含糖的苏打水(并非无糖碳酸饮料),以及弱酸到弱碱范围内的碳酸饮料(较强的酸性对牙齿健康不利),是一种更健康的选择;与纯净水相比,苏打水有一些滋味,让喝水更为愉悦。但要注意,苏打水可能含有较多碳酸氢钠,对于“减盐”是不利的。(云无心)

玉米最有营养的部位 集中在胚根和胚芽内

玉米含有丰富的膳食纤维、不饱和脂肪酸、矿物质和玉米黄素,具有良好的保护胃肠道健康和抗氧化作用,推荐大家经常食用。但其实玉米的不同部位营养价值是不一样的,有的部位甚至被我们忽略掉了,浪费了许多营养。

没有研究证明玉米须可以降血糖

首先,要提到一个近期很火的饮品——玉米须茶。有些朋友听说,玉米须很有保健价值,含有多种维生素,喝了玉米须煮的水,可以降血糖。那么,玉米须真有这样的神奇功效吗?

事实上,玉米须是否能降血糖,尚需要研究来证实。目前,还没有研究证明玉米须有降血糖的功效。而且糖尿病患者如果不吃降糖药,光喝玉米须煮的水,是要出问题的。

玉米粒的根部有维生素E、不饱和脂肪酸等有益元素

其实,玉米最有营养的部

位,并不是玉米须,而是在玉米粒的根部。建议大家吃玉米的时候一定要注意吃得“完整”。这里的“完整”指的是要把玉米的胚根和胚芽全吃进去。因为维生素E、不饱和脂肪酸和各种有益的元素都集中在胚根和胚芽内。

鲜玉米和干玉米的营养价值差别不大

有些朋友不爱啃玉米,而是喜欢用干玉米粒煮粥。那么,这种干了的玉米粒与新鲜玉米相比,营养相差得多吗?其实差异不大,玉米里的营养不像蔬菜、水果里的维生素C,存的时间长了容易流失。

玉米变成干玉米粒之后,营养素依旧保存在里面。还有超市里的冷冻玉米粒,只要别有额外的添加物,其营养价值和新鲜玉米相差并不大。

另外,还有要注意的一点,对肠胃功能较弱的人来说,一天最多吃一根玉米就足够了。假如吃太多,那么大量的膳食纤维很可能会引起胃胀、胃酸等症状。(于康)