

蜂蜜

从营养学的角度来说,真正的蜂蜜是没有“保质期”的,即便长时间储存也不易出现发霉变质的现象。虽然市面上售卖的蜂蜜都标有明确的“保质期”,这是因为国家规定食品必须标明“保质期”,而蜂蜜的“保质期”大多为2年。蜂蜜中含有0.1%~0.4%的抑菌素,几乎没有水分,生活环境中的细菌也几乎很难滋生。密封好的蜂蜜放在阴凉干燥处,一般是不会变质的。

目前,人类能找到最古老的蜂蜜是5500年前酿造的,并且至今仍然可以食用。可见保存得当的蜂蜜本身并无“保质期”,但有一个前提,蜂蜜不能是勾兑的假蜂蜜,且要足够成熟。

食盐

食用盐在制作过程中会出现氯化钠和其他化学物质,这样就能有效维持食用盐的“保质期”。

因此,无论是什么盐,一般都不会过期,只不过会因为储存不当而出现潮湿结块的问题,其实也可以继续食用。

固体糖

固体糖类结构内部水分少、渗透压强,不利于微生物生长,不易污染,因此不容易变质,也没有“保质期”。

但是糖容易吸收湿气,如果放置不当,性质改变就会被微生物污染。如果将糖放在阴凉环境下,避免高温、高湿环境,一般能保存很长时间,建议尽量将糖放在密封的容器中储存。

高度白酒

高度蒸馏白酒,特别是粮食酿造的高度白酒是没有“保质期”的,如果保存得当能够放置很多年。

俗话说,酒是陈的香,纯粮食酿造的白酒,在储存过程中微生物会继续发酵,味道会越来越醇厚绵柔。

老陈醋

据国家规定,酸度在4.5 g/dL以上的老陈醋是可以免标“保质期”的,醋度到了这种程度,PH值过低可以明显抑制微生物生长,防止杂菌污染,也能达到长期保存的作用。

但是陈醋一旦开封后,难免会受到外界温度和空气的影响,如很多家庭一般会将陈醋放在炉火旁边,这时温度比较高,醋也容易暴露在空气中,受到微生物污染后,就容易过期、变质。

建议将陈醋密封放在阴凉避光处,但这并不意味着可以永久保存,若是陈醋液体变浑浊、有沉淀物或是口感异常,则说明醋已经变质。

干黄豆

黄豆在晒干之后,其中所含的水分很少,如果在干燥、阴凉、通风的地方保存,可以保存更长时间。

但是,如果黄豆表面有明显的霉变现象,而且带有霉味或其他的异味,说明黄豆已经沾染上了黄曲霉毒素,建议不要再吃了。

富含铁的食物不只有红肉

人体内的功能性铁包括血红蛋白铁、肌红蛋白铁、血红素酶类、辅助因子和运输铁。人体内的储存铁有两种基本形式,分别是铁蛋白和血铁黄素,主要存在于肝脏、网状内皮细胞和骨髓。

生活中常见的高含铁量食物有哪些?

铁广泛存在于各种食物中,但分布并不均衡,吸收率相差也极大。食物中的铁分为血红素铁和非血红素铁两种,血红素铁的生物利用率高,有效吸收率接近40%,而非血红素铁的有效吸收率仅为5%~10%。

动物性食物如动物肝脏和血液、红色肉类(牛肉、猪肉、羊肉)、鱼虾贝类中的铁含量最丰富,而且是吸收率高的血红素铁,是最重要、最好的铁来源。

大家在购买食品时,经常会先看“保质期”,毕竟“保质期”关系到食品的质量安全。也有不少人在购买食物时,喜欢买很多,但经常吃不完,存放一段时间后,发现过期了就直接扔掉。

但是你知道吗?有些食品是没有“保质期”的,即使存放很久也可以继续吃,劝你别再傻傻扔掉了!究竟哪些食物没有“保质期”呢?这就带你去了解一下!

这些食品没有“保质期” 别再傻傻丢掉

●小贴士

生活中常见食品的“保质期”

蛋类 没有固定的“保质期”,3~5周一般都没有问题。但蛋类食品每过1个星期,质量就会下降一个级别。鸡蛋最好放置冰箱保存,在常温保存1天,鸡蛋质量下降的速度相当于在冰箱保存1周,最好尽快食用。

肉类 鱼肉、牛肉、猪肉、禽肉等新鲜肉食,冷藏时间最好不要超过2天。肉买回家后,如果不冷冻保存应尽快煮熟,熟肉冷藏时间稍长些,但也最好在1周内吃完。

米面 米面的“保质期”常温情况下是6~12个月。如果是在北方,只要不放在高温、潮湿的地方,在储存条件正常的情况下,则可以延长到24个月。

面包和糕点 面包和糕点这类散装食物,冬季“保质期”一般是7天,春秋为3~5天,夏季只有1~2天。因为这类食物富含水分,如果保存不当,面包和糕点很可能隔天就发霉,不能继续吃了。

食用油 在未开封的状态下,一般食用油的“保质期”是18个月。一旦开封后,食用油的“保质期”就会相应地缩短,3个月内食用完是最好的。食用油最好避光保存。

虽然有了“保质期”,但有些食品可能因为储存不当等原因提前坏掉。如果因为储存不当,食用这些食品时发现有表面发霉、发黏、质地变软或变硬,有苦、酸、臭味等情况,即使没过期也千万不要吃。

(健康中国)

大豆、黑木耳、芝麻酱、干果中含铁量也较为丰富,但是其中的铁是吸收率较低的非血红素铁。蔬菜和牛奶及奶制品中含铁量不高,且生物利用率低,如谷物、菠菜、扁豆、豌豆等。

铁有三大重要的生理功能

1.铁为血红蛋白与肌红蛋白、细胞色素A以及一些呼吸酶类的主要成分,参与体内氧与二氧化碳的转运、交换和组织呼吸过程。

2.维持正常的造血功能。铁与红细胞的形成和成熟有关,红细胞中约含有机体总铁的三分之二。缺铁会影响血红蛋白的合成。

3.铁还有很多重要功能,如催化β-胡萝卜素转化为维生素A、参与嘌呤

与胶原的合成、抗体的产生、脂类从血液中转运以及药物在肝脏的解毒等。

正常人体内的铁含量为每千克体重30~40毫克,其中约三分之二是功能性铁,其余以储存铁的形式存在。一般女性储存铁含量为0.3~1.0克,男性为0.5~1.5克。

科学安排三餐有诀窍

1.红肉50~100克,每周食用1次动物血或肝脏25~50克;

2.同时应摄入富含维生素C的蔬菜和水果;

3.避免与茶、咖啡、牛奶、钙片等同时吃,以免影响铁的吸收。

4.可以吃一些强化了铁的食物,如强化了铁的奶粉、米粉、豆浆等。

(郭晓晖 张曼)

吃对瘦身 吃错增肥

薯类 要适量摄入

红薯、土豆、芋头、山药都是薯类,哪个营养好?怎样合理搭配?晚餐经常是一大块烤红薯,没瘦身反而胖了,怎么回事?

北京市疾控中心表示,薯类搭配,粗细结合,营养更均衡。薯类蛋白质含量偏低,可以搭配蛋白质丰富的蛋类、豆类、奶类和肉类等食物一起进食。

另外,薯类吃对了瘦身,吃错了增肥。适宜的摄入量和适宜的烹饪方式很重要,最好是使用蒸煮炖的烹饪方式,不宜多吃油炸薯条和油炸薯片,如网红芝士焗红薯能量就比较高。

薯类食物在《中国居民膳食指南》中推荐成人每天摄入50~100克,65岁以上老年人每天摄入50~75克。一大块重量500克红薯烤后重量约400克,能量305千卡,相当于262克米饭。红薯虽好,也不要过量。建议进食薯类的同时减少部分主食的摄入。

还有人说,薯类没什么营养,多是碳水化合物。

对此,北京市疾控中心表示,这种说法其实不然,薯类中碳水化合物含量15%左右,蛋白质、脂肪含量较低,比如米饭100克含有蛋白质2.6克,红薯100克含有蛋白质0.7克,摄入同等量的红薯和米饭,红薯的蛋白质含量不足米饭的三分之一。

土豆中钾的含量也非常丰富,可以达到米饭的十几倍,薯类中的维生素C含量较谷类高,红薯中的胡萝卜素含量比米饭高出百倍。

薯类中还含有丰富的膳食纤维(包括可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维),如纤维素、半纤维素和果胶等,其是肠道益生菌生长的好伙伴——益生元,帮助肠道益生菌的健康生长,膳食纤维还可促进肠道蠕动,预防便秘的发生。

研究发现增加10克膳食纤维,心血管疾病死亡率下降25%。膳食纤维可以减少人体对脂肪胆固醇的吸收,同时减少心血管疾病的风险,帮助我们控制血脂。

薯类食物富含膳食纤维,有研究发现每人每天进食200克红薯能使首次排便时机显著提前,降低大便干硬、排便困难的发生率。增加薯类的摄入可以起到润肠通便的作用,对于控制血压、保护心血管以及保持肠道健康也是非常不错的。

北京市疾控中心提醒,薯类要适量摄入,一次吃得过多会出现反酸、烧心、腹胀,通过调味料的搭配(吃一些低盐榨菜)和控制薯类的总摄入量(每天500克),就可以避免反酸烧心这个现象的发生。

(孙红丽)