

正确烹调才能让猪肉更营养

猪肉,美味又百搭,是深受百姓喜爱的营养好食材。吃猪肉,怎样选购和食用才靠谱、安全?来听听食品科学领域的专家如何说。

选购两前提 场所正规,检疫合格

买猪肉,人们最在意的是不安全、新不新鲜。目前,市面上的猪肉主要有两种,一种是活猪经宰杀、加工后,不经过冷冻处理的鲜肉;另一种是在-18℃冷冻处理的冻肉。

中国肉类食品综合研究中心副总工程师、教授级高级工程师臧明伍提醒消费者注意以下几点:

销售场所是关键,检疫合格有保障。购买鲜、冻猪肉,应尽量选择证照齐全且具备冰箱、冰柜等制冷设备的商超或农贸市场。不要购买来历不明的猪肉,注意查看“两证两章”(即动物产品检疫合格证、肉品品质检验合格证、动物检疫验讫印章、肉品品质检验验讫印章);对于进口肉类,可索要并查看入境货物检验检疫证明。无相关证章或证章不全的,应避免购买。

感官指标细分辨,包装标识要注意。购买鲜猪肉时,应仔细观察其感官指标是否正常。新鲜猪肉脂肪洁白,肌肉有光泽,肉色淡红均匀,外表微干或微湿润,用手指压在瘦肉上凹陷能立即恢复,弹性好,且有鲜猪肉特有的正常气味。

购买冻猪肉时,应注意查看冷冻展示柜运行温度是否正常。如有包装,应选择包装完好、标识清晰的产品,避免购买解冻变软、包装袋内冰霜较多的产品。

病害猪肉有特点,仔细辨别勿粗心。注水猪肉很容易被挤出水分离,且肉身周围有水渗出,渗出的水不发黏。变质猪肉脂肪失去光泽,偏灰黄甚至变绿,肌肉暗红,切面湿润,弹性基本消失,有腐败气味散出。病死猪肉周身瘀血呈紫红色,脂肪灰红,肌血暗红,在血管中充满着黑红色的凝固血液。

食用需注意 食用碱腌肉不可取

猪肉怎样才能吃得安全又健康呢?中国农业大学食品与营养工程学院教授范志红提醒消费者留意以下几点:

首先,留意猪肉中维生素B₁的烹调损失。瘦猪肉维生素B₁含量特别高,是我国多数人膳食中维生素B₁的主要来源。每100克瘦猪肉中维生素B₁含量是0.5毫克左右,而瘦牛肉、羊肉、鸡肉都不到0.1毫克。维生素B₁是能量代谢中很重要的辅助因素,人体缺乏维生素B₁,可能会经常感到疲惫,思维迟钝,肌肉疼痛麻木或心跳异常等。

不过,维生素B₁又很“娇气”,特别怕碱和油炸高温。不少人喜欢用食用碱、嫩肉粉等腌肉,以便让肉变得更加柔软滑嫩。但是,碱类物质(有些复合嫩肉粉里也含食用碱)也会使维生素B₁等B族维生素损失殆尽。因此,炒肉炖肉时,不建议用食用碱等来腌制。

猪肉也不宜高温油炸。范志红解释说,最受欢迎的猪肉部位往往都是高脂肪的,如五花肉、排骨等,采用少油的蒸、

煮、清炖等烹调方法更理想。最好搭配清爽少油的蔬菜食用。

其次,加工工具需洁净,烹调加热要熟透。加工猪肉时,切肉案板和刀具须清洗干净,同时注意生熟分开操作。烹调时,使肉从外到内均被充分加热,有效杀灭肉中可能存在的致病微生物,完全熟透后方可食用。如果在家烤肉,夹生肉与熟肉的餐具应分开使用。此外,肉类菜肴烧熟后要尽快食用,剩余的肉菜应回锅充分加热后再食用。

最后,猪肉食用需适量,膳食平衡更安全。不少人认为猪肉是“红肉”,吃了容易上火。其实,猪肉是红肉中最“白”的一种,其血红素铁含量明显低于牛羊肉。因此,猪肉不会像牛羊肉那样有明显的促炎症反应,在某些方面,猪肉相比牛羊肉有一定优势。不过,我国居民猪肉食用量在肉类中所占比例已经很大,因此日常食用应适量。从预防心脑血管疾病和肠癌的角度来说,适当增加鸡鸭等禽肉及鱼类的比例更为理想。

储存有窍门 即买即食,切勿久放

臧明伍提醒消费者,不建议一次性购买大量猪肉,鼓励按需购买,即买即食。

消费者购买的鲜、冻猪肉,应尽快烹调食用。如需临时储存,应用保鲜袋或保鲜膜包装后置于冰箱冷藏,避免裸露并与其他食物混放,鲜猪肉在冰箱冷藏室存放时间不宜超过3个小时。

猪肉如果较长时间冻藏或反复解

冻,会导致食用品质和营养价值降低。如需冷冻存放,要尽量切成小块、减少存放时间并尽快食用。

虽然冷冻有利于长期保存,但长期吃冷冻肉可能导致营养缺乏等。因此,不建议长时间食用冷冻猪肉,尤其是冷冻肉出现发黄现象,说明肉的品质已经下降,不建议再食用。

●相关链接

冷冻食品也有保质期

不少人认为只要把食物放到冰箱里冷冻起来,就万事大吉。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究馆员阮光锋提示说,食物即使被冷冻也有保质期,而且保质期并没有人们想象的那么长。

首先,冷冻保存的温度一般是在-18℃左右,在这样的环境中,一般细菌都会被抑制生长或杀死,但并不等于完全杀菌,有些抗冻能力较强的细菌依然能存活下来,因此还是存在微生物污染食物的风险。如果烹饪加工时食物又没有完全熟透,细菌没有完全被杀死,食用后可能引起食源性疾病。

其次,食物冷冻保存时间过长,营养会逐渐流失,食用品质也会随之降低。一般来说,鸡、鸭、牛、羊、猪肉的冷冻时间最长不能超过6个月;培根片、腌肉不能超过3个月;火腿和培根块不能超过4个月;鱼类中,多脂鱼和鱼块冷冻时间不宜超过4个月,白鲑不宜超过8个月,贝类不宜超过3个月;用开水焯过的蔬菜可以冷冻保存10~12个月。

阮光锋建议,把食物放入冷冻室前可以贴个标签,注明放入时间和食用期限,根据存放时间提醒自己或家人及时食用。

(李建)

膳食纤维虽好 并非多多益善

膳食纤维是植物中天然存在的,可以从植物中提取或直接合成,虽然它不能被人体小肠消化吸收,但是对人体有健康意义。

根据调查,中国人均膳食纤维摄入量仅10.8g/d,远低于《中国居民膳食指南(2022)》推荐的25~30g/d。所以,大家应增加每天膳食纤维的摄入量。

但是否摄入量越多越好呢?中国有句古语叫“过犹不及”,我们也不能忽视食用过多的问题。

膳食纤维的来源:一是天然存在于植物中;二是通过物理、化学、酶的方法从植物中提取获得;三是通过合成获得。

对于天然存在于植物中的膳食纤维,人类食用千百年,一般不会出现摄入过多产生危害的问题。

如果通过植物提取、合成形式获得的膳食纤维需要注意。这些膳食纤维含有低聚果糖、菊粉、聚葡萄糖、低聚木糖等等,经常会作为食品的添加剂和保健食品的原料。这类膳食纤维纯度高、功效强,他们不易被小肠吸收,在结肠容易导致高渗性腹泻,低聚果糖甚至可以作为治疗便秘的药物。

总的来看,膳食纤维虽好,但不是多多益善,需要区别对待。(向雪松)

嘴馋烤红薯 好吃需限量

秋冬寒风阵阵,有什么能比一个热气腾腾、香气扑鼻的烤红薯更能温暖人心呢?那么,街边的烤红薯安全吗?高温烘烤会产生致癌物质吗?

红薯中的膳食纤维对肠道益生菌生长有利,可促进肠道蠕动。红薯中胡萝卜素的含量是胡萝卜的3.5倍,维生素A的含量是马铃薯的100倍。另外,红薯的热量仅为同等重量下大米的1/3,且脂肪含量很少,是一种健康粗粮。

烤红薯会致癌?网传烤红薯中含有“丙烯酰胺”会致癌,是因为淀粉类食物经过140℃以上高温加热,会产生一定量的丙烯酰胺类物质。然而,有研究表明,高温烘烤后的红薯仅外皮中含有微量丙烯酰胺,瓤中几乎未检出丙烯酰胺。消费者食用烤红薯时可将红薯外皮剥掉,只吃红薯瓤。

吃红薯能减肥?与馒头、米饭相比,红薯的水分和膳食纤维含量更高、能量更低。另外,红薯可以增加饱腹感,还可抑制脂肪和胆固醇在肠内的吸收。

吃红薯能降血糖?研究表明,不同加工方式下的红薯GI值(血糖生成指数在55~75之间的为中等GI食物)是不一样的。生红薯是低升糖食物,但经过烘焙或烘焙处理的红薯,可导致较高的GI,煮红薯的GI值为77,烤红薯的GI值则可达90以上。因此,可根据自身情况选择不同加工方式的红薯。

红薯吃多了会胀气?红薯好吃,但也得限量,一次吃得过多会出现反酸、腹胀等症状。《中国居民膳食指南(2022)》建议每人每天吃薯类50~100g,常见的薯类包括土豆、红薯、山药等。

在街边买烤红薯时,要注意烘烤设备的卫生情况。(熊铮 朱海)

