

食品过期了一天,到底还能不能吃?

这两年,临期食品突然火了起来,走在商场里,处处都有它们的身影。所谓临期食品,也就是距离过期只有几个月或者几天的食品,价格却比日期新鲜的同类商品低了不少。这也变相反映出,人们对保质期的要求往往是极高的。但过期真的如此可怕吗?一包薯片在到期那一天的24点之前吃,和24点之后吃,就会有本质的区别吗?

保质期,保的到底是什么

在这里,要明确一下,我们担心的“过期了能不能吃”中的“能不能吃”往往是从安全性的角度出发;即过期了食品,吃了会不会对人体有害。从这个角度来看,有一些食品,过期了绝对不能吃,比如鲜奶、鲜肉这类需要冷藏储存且保质期极短的。很多人可能都会有相似的体验,同样是肉类,冷藏的就比冷冻的贵。而牛奶里,新鲜的牛奶也总是比保质期长的好喝。这是由于生鲜类的食品减少了保鲜技术的介入,往往更容易保留原有风味,也因此必须采取成本更高的冷链等方式储存。但这也意味着,它们滋生细菌的可能性要远超其他食品。如果不尽快吃完,不但口味和营养会大打折扣,安全系数也会大幅降低。其实,保质期这个概念的最初设定,就是为了安全起见。

不过,对于许多商家而言,为了规避风险,也为了商业利益,它们通常会把保质期的标准抬高一些。像是薯片之类保质期长达一年的膨化食品,其实在制作的过程中就已经用了比较严苛的防腐工艺,减少了细菌入侵与滋生的可能。商家们设置的保质期,保的不仅是安全性,还多了“风味”与“口感”。毕竟,薯片作为零食,吃的就是美味以及咔咔脆的爽快。如果薯片一买来就是软的,就算没有安全问题,想必你也会直接拉黑这个品牌。为了不砸招牌,商家可谓是煞费苦心:对食品设定多个指标,并且不断进行实验与改良,综合确定出一个日期,在这个日期前,保证食品的各项数据——尤其是与风味有关的数据都能达标。所以,咱们一般说的“保质期”,其实本身就包含好几层意思。就拿日本来说吧,在食品日期的标注上一般有三个不同的说法:最佳赏味期、安全使用期以及货架期。对于那些保质期比较长的食品来说,其实用最佳赏味期来描述才相对符合。所以,这类食品就算是在“过期一天”的情况下吃,也是可以的。



保质不仅在于日期,还在于储存

有人会想,为了口味和安全的双保险,只要在保质期前吃掉就绝对没问题了。实际上,这个观点并不全面。一般来说,保质期往往和另一个指标挨着,那就是“储存方式”。根据我国《预包装食品标签标准》(GB 7718—2011)中的定义,保质期指的是,预包装食品在标签指明的储存条件下,保持品质的期限。例如,采取巴氏灭菌法的鲜奶,往往会注明在冰箱里冷藏储存,有的甚至还会标出具体的温度区间。如果在太阳下放,不用等到保质期里说的3~4天,可能2小时就已经没法吃了。诸如海苔这类外包装套着小包装的食品也是同理;如果拆开外包装,将其放置在比较潮湿的地方储存,再拿出来时,很可能就已经失去了脆脆的口感。当然,还有一个很

重要也极易被人忽视的:开了包装的食物和全新包装的食物相比,保质期要重新计算。当你打开包装之后,食品原本的环境就会被破坏,这种破坏性也会随食物种类的不同而变化。例如鲜肉,在真空包装里能放2~3天,但在打开包装令其接触外来空气的那一刻,细菌就已经在滋生、繁衍。

哪怕采取将其重新冷藏、放在密封袋里保鲜等措施,也避免不了其在原定的保质期前就会变质的可能。对于那些保质期长的食品而言,打开包装的那一刻,它的美味程度就注定会直线下降了。很多人都会有这样的体验:家族聚餐,买了瓶大容量的碳酸饮料,当晚喝的时候还是刺激感满满,但第二天再打开瓶盖倒出来喝,就几乎只剩甜味了。

怎样依据保质期判断能不能吃

关于过期食品到底能不能吃,怎样才能做出正确判断?这里,就为大家奉上一份攻略。

保质期较短的食品如鲜肉、鲜奶,或者在店里购买的蛋糕、寿司、便当等即做即食类食品,此类食品,建议按照食品包装上的建议进行储存,过期了就算未开袋也不要再食用了。如果一次没有吃完,最好做好保鲜措施,如放进保鲜袋里密封并在冰箱储存,尽快吃完。

相对于保质期较长的食品而言,只要没有异味,表面没有发霉痕迹,即使过了保质期几天也是可以吃的,只不过口感可能没以前那样好了。但要注意的是,保质期当天的24点以前吃和24点以后吃区别不大,但过期1天和过期1年差别可就大了。毕竟,谁知道《重庆森林》里只买凤梨罐头的金城武,是因为吃了太多酸的凤梨还是因为吃了太

多过期凤梨而吐。

特别需要注意的是,除了上面提到的这些买来可能短期内就会吃掉的食物,生活中还有一类食品,由于太过常见而被人们忽略了它们的保质期。那就是每天做饭都离不开的调料。很多人习惯把调料单独拿出来,放在好看的调料盒里,每次拿取也方便,但这样其实就已经在缩减它的保质时间了,毕竟,既开了包装,又换了储存的地方。而且,对于这些调料的储存方式,很多人是不太会注意的。这可不是危言耸听,如果你到厨房拿起蚝油瓶仔细看,会发现,它上面标注了要冷藏储存。但是想解决,办法也很简单:调料瓶最好能用密封的,并且写上它的存放时间。这个攻略在常常做饭的家庭里,也许用不着,但是对于那些偶尔才做一顿饭,一盒盐能用几个月的打工人而言,可就太有必要了。

(李明)

春季养生多吃这四种食物

俗话说:一年之计在于春,春季是万物勃发的季节,适宜的起居饮食对一年的精气神都至关重要,同时春季也是多发病的季节。因此,我们要更加注意科学饮食、合理膳食。

全谷物

春季的到来,也预示着露肉的季节快到了,很多小伙伴又开始了减肥的辛苦历程。

可是为了达到更快的瘦身效果,很多人会选择不吃主食。这可不,首先,主食可以为我们提供丰富的碳水化合物,碳水化合物是大脑能量的主要来源,摄入不足可能会导致反应变慢、低血糖、疲劳。其次,主食不是导致身材变胖的罪魁祸首,在不吃主食的情况下,为了填饱肚子,还会增加脂肪和蛋白质的摄入。

所以,即便春季要减肥也不能不吃主食,建议粗细搭配,增加全谷物的摄入。相对于精白米面,全谷物不仅有利于餐后血糖的控制,还能增加膳食纤维、矿物质、B族维生素的摄入,也能增强饱腹感。

新鲜水果

春季万物复苏,不仅有利于植物和动物的生长,也为细菌、病毒等微生物的繁殖提供了更好的条件,会增加春季流行疾病的传播。为了预防春季疾病,一定要注重提高免疫力。

要想提高免疫力,少不了的就是维生素C。维生素C能促进身体胶原蛋白的合成,促进角质形成细胞分化,防止氧化损伤,促进伤口愈合。并能促进抗体的产生,支持中性粒细胞、单核细胞和巨噬细胞吞噬病原体的能力。

新鲜水果是提供维生素C的重要途径,维生素C含量比较可观的水果有冬枣、番石榴、猕猴桃、草莓、橙子、葡萄柚、木瓜、橘子等。

另外,蔬菜里的柿子椒维生素C含量超级棒,还可以直接生吃,如果能吃上100克新鲜的柿子椒,就能满足一般成年人每天维生素C需求的130%了。

所以,要想春季身体健康、远离疾病,一定要注重新鲜水果的摄入。

深色蔬菜

我们常说的深色蔬菜,就是指颜色比较深的橙色、深绿色、紫色的蔬菜,比如胡萝卜、西兰花、小白菜、油菜、紫甘蓝、紫洋葱、西红柿等。

这些蔬菜中富含β-胡萝卜素、花青素、番茄红素等抗氧化成分,能帮助人体清除自由基、抗炎、抗衰老。让你在春季更有活力,皮肤更好。

多喝奶

想要拥有好的免疫力,除了维生素C,还得有蛋白质的参与。牛奶中不仅含有优质蛋白质,也是补钙的重要途径。人们也认为,春季是适合强筋健骨的好时机。

钙摄入不足会增加患心血管疾病、骨质疏松以及骨折的风险。要想补够钙,喝奶是一个非常经济的选择。根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,每天喝奶需300~500毫升。

(薛庆鑫)