

夏天撸串

吃得爽更要吃得健康

正规渠道肉制品更靠谱

城市夜晚诱人的肉串儿到底从哪儿来?

在河北省石家庄市多家夜市烧烤店和啤酒广场了解到,店主们每天都会从批发市场采购鲜肉,白天切好后存到冰箱里,等晚上来了客人随点随烤。

西仰陵农贸市场负责人高淑红表示,针对每批次生鲜肉,市场管理部门都会检查是否有动物防疫条件合格证、畜禽定点屠宰证、肉品品质检验合格证等材料。每隔两三天,市场食品检测室都会随机取样快检。

今年30多岁的牛羊肉专营店店主底先生表示,他店里的肉是当天早晨6点多送来的,都有可以追溯来源的二维码小蓝卡。除了零售,市里的烧烤餐饮店是大主顾。有些生意好、人手不够的烧烤店还会提前送过来调配好的调料,请店里负责把鲜肉腌好后穿成串儿。

“烧烤店的调料都有什么,有没有可能加了人们担心的亚硝酸钠呢?听说肉里加了这些东西味道更好,保存时间也更长。”面对笔者的疑虑,底先生笑着说,每家的调料大同小异,大都是孜然、辣椒和香料,有的还有洋葱末儿,区别只是配比不同。

科信食品与健康信息交流中心科学传播部主任、副研究员阮光锋说,烧烤店的原料质量(包括肉类真实性、寄生虫检疫、人畜共患病检疫、微生物污染控制等)是否可控,的确是消费者应该重点关注的内容,选择品质有保障的烧烤店十分必要。至于腌制的肉串是不是不如“原味”的安全,阮光锋认为,关键还是食材本身是否新鲜。有研究表明,提前用蒜汁、桂皮粉、迷迭香、柠檬汁、番茄汁等富含抗氧化物质的调味料腌制肉类食材,一定程度上有助于减少致癌物的产生。

一串串肉块儿在炭火烘烤下滋滋作响,孜然、辣椒和各色调味料爆出的香气四散扑鼻,嘴里喊着“撸串就啤酒,越喝越有”的食客们推杯换盏……夏天是烧烤旺季,更是烧烤拥趸们的狂欢季。然而,烧烤的肉不新鲜、烤肉“致癌”“不健康”等声音也让醉心烧烤的人们难以“快乐加倍”。人们撸的肉串儿质量怎么样,吃烧烤用什么样的“打开方式”相对更安全呢?

半成品储藏问题易被忽视

晚上,在石家庄市北国超市光华店门前的小广场上,烤鱿鱼、烤面筋等摊点的摊主从保温箱里拿出预包装冷冻食材。

阮光锋表示,烧烤食品的半成品储藏条件对食品安全的影响较大。冷冻预包装食品在保温箱里自然化冻2个小时,细菌滋生的可能性相对较小,但前提是要保证保温箱内环境的洁净卫生。而如果是新鲜的肉串,就不能放到简易的保温箱里,更不能在室温条件下存放。

阮光锋解释说,夏季高温环境利于细菌滋生和繁殖,而鲜肉则是细菌生长最理想的温床。因为室温条件下,鲜肉中的细菌分解蛋白质和脂肪的速度变得更快,细菌繁殖并产生有害物质的概率也就更高,有可能在几小时内就达到危险水平。因此,长时间将鲜肉放在室温环境下,存在较高的食品安全风险,建议消费者选择那些把肉串放在冷藏柜里的烧烤摊。

短时间电烤方式相对安全

阮光锋认为,烧烤其实是通过加热空气,将食物放置于热干空气中较接近热源的位置来加热食物。烤制过程中,肉会因为局部过热而产生致癌物,烧烤烟气也含有苯并芘之类致癌物。电烤是相对安全的烧烤方式。不同的加热方式产生致癌物的量略有不同,一般来说,“带烟的炭火>无烟炭火>电火”。电烤不使用明火,也较少存在油脂滴到火中起烟的情况,相对减少了致癌物质的产生。

据调查发现,在常吃烧烤的人群中,约有25%的受访者更喜欢炭火烧烤,并认为“炭火烤的肉串味道才正宗”。阮光锋分析说,炭烤时木质炭火燃烧时的气体与肉香合二为一,从而产生某些人喜欢的独特的烧烤风味。不过,从健康的角度来讲,这种气味并没有什么特别之处。当然,无论电烤还是炭烤,都会产生苯并芘、杂环胺等有害物质,烧烤还是尽量不要多吃。

虽然吃烧烤难免吃到苯并芘等多环芳烃类致癌物,以及加热时产生的杂环胺和丙烯酰胺等,但如果只是偶尔为之,平均到一年当中,数量还是微乎其微的,身体可以缓慢消除这种不良影响。因此,偶尔跟朋友一起撸个串儿也不必太纠结,注意不要过于频繁就可以。

除了控制食用频次,阮光锋还提醒爱吃烧烤的消费者多掌握几种健康的“打开方式”。一是多搭配蔬果,吃烤串时最好搭配新鲜水果和蔬菜一起食用,比如可以用洗净的绿叶菜裹着烤肉吃,这是因为果蔬中的膳食纤维可以吸附杂环胺,从而降低它的活性,而一些新鲜干净的蔬菜中所含的功能性植物化合物,还可以对杂环胺的作用产生抑制效应。二是尽量不要选肥肉,烧烤时,肉越肥产生的致癌物质越多,因此,多选鸡、鱼、虾和瘦肉等,吃烧烤前还可以准备一些干净的吸油纸,擦掉食物表面的油。三是撸串少饮酒,很多人撸串时喜欢开怀畅饮,这样容易增加健康方面的风险。

(李建)

2023年伏天饮食
消费提示发布

本报讯 7月11日正式“入伏”。所谓的“伏天”,是指农历“三伏天”,出现在小暑和处暑之中,是一年中气温最高且潮湿、闷热的日子。民间常道:“伏”就是天气太热了,宜伏不宜动。伏天的气候特点也使其成为食源性疾病高发季节,为保证消费者饮食安全,特作如下提示:

食材选购要新鲜、食物保存应恰当

伏天气候炎热潮湿,各种食材均易发生腐败变质。因此,应在正规商场、超市或农贸市场选购新鲜的食材。避免采购或采摘不认识的野生蘑菇、野菜、野果或捕捞野生贝类,以防食物中毒。

购买的食材或食物应严格按照其贮存要求存放并尽快食用。鲜切水果避免过夜存放;干制品也应密封后冷藏保存;冷藏冷冻食品应尽快放入冰箱贮存,注意分类、分区单独包装、存放,以避免交叉污染。另外,冰箱应经常清洁、消毒,减少冰箱中微生物滋生的概率。

居家饮食宜清淡、饭菜加热要彻底

受暑热刺激,人们的消化能力往往会减弱,感到食欲不振。因此,夏季饮食宜口味清淡,烹调方式多用蒸煮炖,少用煎炸;饭菜要注意烧熟煮透,尤其是四季豆等豆类蔬菜以及水产品、肉类等。三餐中适当增加汤类,不仅可补充水分,还能调节口味、增加食欲;多吃新鲜瓜果蔬菜和鱼肉蛋奶,以补充蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。

食物制作时特别要注意清洁卫生,加工食材应充分清洗,所用刀具、砧板要生熟分开。居家饭菜制作应适量,尽量一次吃完,剩饭剩菜应及时放入冰箱,再次食用前应确认无腐败变质并经彻底加热。

外出就餐慎选择、烧烤海鲜要适量

在外就餐,应选择具备食品经营许可证,卫生环境良好、设施齐全的餐饮服务单位,餐后应主动索取发票等就餐凭证,尽量避免光顾无证流动摊点。

烤串、海鲜是不少消费者在夏日的必选美食,建议选择经加热熟透的烧烤食品和海鲜,食用要适量,不吃或少吃生海鲜。少吃新奇食材,比如各种野味,慎重选择熟卤菜、凉菜,如果发现颜色或味道异常,应立即停止食用。

冰冷食物少摄入,食用之时需注意

冷饮在夏日里常受消费者青睐。大量摄入冰冷食物,会刺激胃肠道,造成其功能紊乱,引发腹痛、腹泻等胃肠道疾病,甚至是咽炎或牙痛等疾病。建议消费者多饮白开水,也可根据自身情况选择绿豆汤、绿茶、酸梅汤等。食用雪糕、冰激凌或冰镇饮料等冰冷食品时应适量,最好在两餐之间,以减少对胃肠道的刺激和对正餐食物摄入的影响。剧烈运动、大量出汗后不要立即食用冷饮,避免刺激胃黏膜血管收缩,引起胃肠道功能紊乱。

特殊人群多注意,营养均衡多补水

老年人、儿童及低免疫力人群应控制生冷食物的摄入,建议主动、少量、多次饮水,以补充身体所需水分。

老年人由于新陈代谢减慢,咀嚼能力下降,在食物选择上宜丰富、清淡,每天食物多样化。儿童由于其胃肠功能较弱,免疫力较差,伏天需要特别注意饮食均衡,营养充足。

高温作业人群由于大量出汗,体内的钠、钾、水溶性维生素等大量丢失,应及时补充水和无机盐,并适量增加鱼肉蛋奶豆等优质蛋白质和富含钾、维生素C和B族维生素的果蔬摄入,以补充高温作业能量和营养素消耗。

痛风患者或高尿酸血症患者忌食海鲜、忌饮酒。

专家执笔人:

马冠生 北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、教授

范志红 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授

高洁 河北农业大学食品科技学院副教授

谢晶 上海海洋大学食品学院院长、教授

臧明伍 中国肉类食品综合研究中心副总工程师、教授级高工