

# 现吃现做 现吃少买 谨慎保存 警惕馒头发霉 远离健康威胁

## 馒头上有哪些“霉”？ 这些霉有什么风险？

馒头发霉通常是绿色或黑色的小霉点。这通常是绿霉或黑曲霉的“杰作”。绿霉和黑曲霉是有害霉菌，会分泌有害毒素。如果误食了含有绿霉、黑曲霉及其毒素的食物，轻则出现恶心呕吐、腹胀腹泻等胃肠道不适症状，摄入量较大时还有可能出现更严重的食物中毒反应，如头晕头痛、昏迷等。

其中黑曲霉虽然可以被用于食品发酵，但部分黑曲霉菌株产生的黑曲霉毒素具有致癌性。尽管黑曲霉分泌黑曲霉毒素的产量不大，但依然对人体健康有不利影响。

另外，一些朋友可能会对绿霉、黑曲霉等霉菌出现过敏反应，比如诱发哮喘、肺炎，或过敏性皮炎等。

除了黑曲霉和绿霉，黄曲霉也不得不防。黄曲霉毒素是对人体健康危害极大的一类致癌毒素，由黄曲霉生成，具有强烈的肝毒性。其中又以常见的黄曲霉毒素B<sub>1</sub>毒性最强，其毒性相当于砒霜的68倍。

虽然，馒头等小麦粉做的主食，本就不是黄曲霉“喜欢”定居、繁殖产毒的食物种类。但如果将没吃完的馒头放在闷热、潮湿的环境下，时间一长，也有可能被黄曲霉污染。

## 发霉的地方不能吃 去皮后能吃吗？

当我们看到馒头某处发霉时，往往意味着由发霉处（霉菌孢子囊）产生的霉菌孢子已经在整个食物上存在了。而且，霉菌产生的毒素常常是无味无色的，我们靠肉眼和鼻子嗅是很难分辨的。因此，只要食物发霉，那些看不到霉点的部分，极大可能也已经含有霉菌的分布了。

虽然理论上高温可以消灭霉菌或令其产生的毒素失活，但有一部分霉菌和毒素对高温非常不敏感。比如，黄曲霉毒素耐热性就非常高，通常要到达280℃才能被破坏，普通蒸煮只有100℃，根本达不到破坏温度。

平时热馒头的情景，大概率是微波炉或蒸锅加热几十秒或几分钟而已，对于一些霉菌（如黑曲霉也需要用高压锅烹煮才能彻底杀灭）只能起到暂时性抑制其生长繁殖和产毒的效果。这样未完全杀灭霉菌的食物被吃进人体，无疑增加了健康隐患。

因此，看到馒头发霉，真的建议您别吃了。尤其是对体质偏弱、抵抗力较低的老人和孩子，更是坚决不该再冒险尝试。

很多人认为“馒头发霉了，只要有发霉的地方脏了，只要把皮撕了，热一下还能吃”；甚至有些人将发霉馒头撕掉皮放在阳光下暴晒，觉得“晒干了就没事了，吃不坏人”。

发霉的馒头真不建议再吃了。发霉的馒头上会长有黄曲霉、绿霉、黑曲霉等霉菌，这些霉菌会分泌相应的有毒物质，食用后轻则出现恶心呕吐、腹胀腹泻等胃肠道不适症状，摄入量较大时还有可能出现更严重的食物中毒反应，如头晕头痛、昏迷等，甚至可能导致死亡。

即使揭掉了皮，里面也有许多看不到的霉菌。总之，发霉的馒头，建议大家真的别吃了，别为了节约影响健康。

## 怎么判断馒头有没有发霉？

不想让馒头发霉，最佳的方法就是不要囤货，现吃现买。可一旦囤多了，自然就要关心，馒头放多久就会坏，现在的状态是坏了还是没坏？

一是看。观察馒头表皮或掰开看内部是否有黑色或黄绿色的小霉点，哪怕只有一个，也说明馒头已经变质了。

二是闻。新鲜的馒头有淡淡的面粉香气。而变质的馒头往往会有酸味或其他异味，这时我们就要警惕了。

三是摸。新鲜馒头表面光滑但干爽，一旦变质，馒头的表面会发黏，捏下去后也不像新鲜馒头那样能快速回弹，这时往往说明馒头可能变质了。

## 如何保存馒头并延长其保质期呢？

### 冷冻：最推荐的储存方式

可以将新鲜、未受杂菌污染的馒头用干净的密封袋封装，放进冰箱冷冻室内，这样既不容易变质，也不影响复热后的口感。

冷冻通常可以保存三个月。如果能在密封时抽真空，以及将每个馒头分开保存，这样每次拿出一个不会影响其他的馒头，则能保存的时间更长。虽然冷冻能保存较久，但依然建议大家在一个月以内吃完。

### 冷藏：可以短期储存

冷藏保存的温度通常在4~6℃，虽然依旧不适合黄曲霉生长和产毒，但若时间太长，馒头容易被绿霉、黑曲霉或者李斯特菌污染。再加上冷藏室开关频繁、食物种类较多，容易带入杂菌，因此冷藏保存建议不要超过3天，同时也要注意密封、干燥保存。

要注意的是：无论是冷冻还是冷藏，在下次吃之前一定要对馒头彻底加热，最大程度消灭致病菌和毒素。

### 烤干：解锁新的吃法

和冷藏冷冻这种降低温度的方式不同，烤馒头片能迅速降低馒头的含水量，就会大大抑制各种菌类的繁殖。烤馒头片虽然没有刚出锅的馒头那种暄软绵甜，但由于高温的加持，让馒头有了酥脆的口感和焦香的风味。

而且馒头片经过高温烤制，使淀粉糊化更彻底，更好消化，对于一些胃溃疡的朋友来说，吃馒头片还有一定的保护胃黏膜作用。但一定要注意细嚼慢咽，让馒头片充分软化。

烤馒头片虽然不容易发霉，但保存时要注意干燥通风，经常查看馒头片的状态，避免因返潮而变质、影响口感，同时建议保存时间别超过一周。

其实想要吃得安全健康，还得谨记：现吃现做、现吃少买、谨慎保存。真要发现馒头发霉变质了，最保险的做法就是：丢掉，别往嘴里送了。（王璐）



# 吃蔬菜好处多 九大“冠军”蔬菜要了解

蔬菜作为人们日常饮食中必不可少的食物之一，可以为人体提供多种维生素与矿物质等营养物质，不同蔬菜所含的营养元素大不相同。那么每种营养元素排名第一的蔬菜都有哪些呢？

## 菠菜——β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素“冠军”

β-胡萝卜素不仅抗氧化，在体内还能变身维生素A，让皮肤细腻，另外正常的免疫和视觉功能也少不了它。叶黄素则是眼睛的贴心保护神，不仅能抗氧化，抑制自由基对视神经的伤害。玉米黄素同样能抗氧化，还能提高眼内黄斑色素的水平，对减缓黄斑病变有积极作用。另外菠菜还能补一定量的维生素C和钙，建议焯水后凉拌、拌炒或做汤。

## 紫甘蓝——花青素“冠军”

花青素是天然的抗氧化、抗炎之星，战胜氧化应激和慢性炎症这两个衰老大敌绝对得心应手。不过花青素怕热，焯水、蒸煮、微波都会增加花青素损失，所以紫甘蓝最佳吃法就是凉拌。

## 西红柿——番茄红素“冠军”

番茄红素的抗氧化能力很高，要想番茄红素的利用率高，最好把西红柿做熟了吃。所以像西红柿炒蛋、西红柿鸡蛋汤、西红柿炒茄子、西红柿炒青椒这些经典搭配的菜都建议吃起来。

## 绿色甜椒——维生素C“冠军”

虽然小米椒的维生素C含量比它还高，但是小米椒太辣，一顿饭吃一两个也就几克，所以，把维生素C“冠军”的头衔给到绿色甜椒。吃1个绿色甜椒就能满足成人一整天对维生素C的需求，维生素C是胶原蛋白和抗体合成的超级助手，还能改善钙、铁和叶酸的利用，对降低血清胆固醇也有帮助。

## 红苋菜——叶酸“冠军”

红苋菜叶酸含量高达419.8微克/100克，我们普通人每天的叶酸需求也不过400微克。

## 草菇——维生素B<sub>2</sub>“冠军”

维生素B<sub>2</sub>不仅有助于皮肤和黏膜的健康，也是能量代谢不可缺少的成分。草菇的维生素B<sub>2</sub>含量高达0.34毫克/100克，吃上200克就能补足这个差额，所以常见菌菇里建议多吃一些草菇。

## 鲜豌豆——膳食纤维“冠军”

豌豆的膳食纤维含量高达5.7克/100克，吃上100克就能大概满足每日膳食的1/5，直接和米饭一起焖到米饭里。

## 海带——钙、钾、镁“冠军”

海带100克的钙含量（348毫克）就相当于每日钙需求（800毫克）的43.5%，除了多喝点牛奶，真的很建议多吃点海带。

海带100克的钾含量（761毫克）就相当于每日钾需求的38%。充足的钾摄入对控制血压很有帮助，所以血压高的朋友多吃点海带。

海带100克的镁含量（129毫克）就相当于每日镁需求的39%，镁不仅参与能量代谢，也是骨骼发育的重要成分，还会参与维持神经肌肉的兴奋性，国人的日均镁摄入量也没达到推荐摄入量，海带在这点上又能帮上忙了。

## 绿苋菜——铁“冠军”

绿苋菜每100克的铁含量是5.4毫克，这个量是女性每日铁需求的1/4，虽然它的铁是不易吸收的三价铁，但是饮食中只要维生素C充足，还是可以促进其吸收的，所以建议缺铁的女性，除了吃动物肝、动物血、贝壳类海产品和瘦肉，还可以吃点绿苋菜。（谷玲玲）