



美味与隐患并存 生腌食品需谨慎食用

夏天来了,又到了非常适合吃生腌食品的季节。从鲜嫩的虾蟹到肥美的贝类,这些海鲜经过简单的腌制,便能呈现出独特的口感和风味。但其背后的安全问题也引起了大众的关注:生腌食品到底安不安全?能不能吃?

生腌食品用酒泡过就能杀菌?

生腌,即生食腌制。其做法就是将新鲜的食材,如海鲜或肉类,用白酒、生抽、大蒜、小米辣圈、芥末酱等调料进行腌制,然后直接食用或和其他食物一起烹调。因为生腌食品通常被保存在冰箱中,吃起来口感凉爽,特别解暑,其酸辣的味道也很开胃,能够在炎炎夏日增加食欲,所以非常适合夏季食用。

虽然生腌的做法可以保留食材的原汁原味,但也带来了一定的安全性

问题。生腌食品里放有白酒、辛辣的芥末、含盐的调味品等,这些都不能彻底杀死病菌和寄生虫。以最常用的白酒为例,即使是高度白酒,大多数也只有50多度,距能杀菌的酒精浓度(70%~75%)还有一定距离。另外,即便是75%的医用消毒酒精,也不能把所有病菌都杀灭,比如诺如病毒、乙肝病毒等就对75%的酒精有一定的抵抗力。而且,在海鲜里,除了细菌、病毒,还有寄生虫。

生腌食品到底“毒”在哪里?

生腌食品的安全性一直备受争议。虽然有些生腌食品经过严格的处理和腌制,可以杀灭一部分细菌和寄生虫,但并不能完全保证其安全性。

一是寄生虫感染。寄生虫的存活或导致的健康问题可能会潜伏几十年。以淡水鱼中寄生虫最突出的华支睾吸虫(肝吸虫)为例,超过100种淡水鱼可感染到肝吸虫,当中主要为鲤科鱼类,例如草鱼、花鲢或鳊鱼。肝吸虫在人体内的平均存活时间通常为15~25年,感染了肝吸虫,并不一定会出现症状。在轻度感染的情况下,可能没症状或者只有轻微的表现,而这些表现可能与其他常见疾病相似,因此容易被忽视。但如果感染较多的肝吸虫,会导致食欲下降、腹泻、发烧等问题。因为其主要寄生在成人的胆道里,所以还会导致胆梗阻、肝硬化,甚至出现黄疸,一些人可能还会出现胆管癌。为此,中国疾病预防控制中心呼吁:在有生食鱼虾习惯的地区,要移风易俗,革除不良饮食习惯,不吃生鱼、生虾,不吃未煮熟的鱼虾。

那么,海鱼长期生活在高盐的海水里,是不是就没有寄生虫的问题?其实,海水中的寄生虫有上千种。海鱼中常见的寄生虫主要是异尖线虫,像鲳鱼、鳕鱼、墨鱼、带鱼、黄花鱼等都会感染。感染此类寄生虫后,症状可能在几小时之内显现,延迟的话,则大

约在一周后出现。表现为轻微的可能是胃肠道不适,而严重时可能会出现剧烈的腹部疼痛、持续的腹泻、呕吐、胃部溃疡,以及在极端情况下的胃部穿孔。

二是病毒和细菌感染。除了寄生虫感染,生腌食品还可能存在细菌和病毒的潜在危害。由于生腌食品没有经过高温烹饪,其中的细菌和病毒可能无法被完全杀灭,从而对人体健康造成威胁。世界卫生组织(WHO)均指出,未经充分加热的生食或半生食食品可能携带细菌,导致感染。生腌食品或者没有完全煮熟的海鲜中可能存在副溶血性弧菌、创伤弧菌、沙门氏菌等致病菌,这些细菌进入人体后可能导致腹泻、腹胀、呕吐、恶心等症状,甚至出现严重的菌血症,乃至死亡。

三是影响消化、营养缺乏。贝类、淡水鱼中含有硫胺素酶,会分解食物中的维生素B₁。经常食用生腌食品,可能会导致维生素B₁缺乏而出现“脚气病”。患有脚气病的人,主要表现为神经系统和循环系统的症状,如神志淡漠、精神恍惚、反应迟钝,甚至肢体感觉障碍、运动障碍,也有一些人会出现心脏方面的健康问题。另外,生的水产品中,蛋白质并没有加热后的变性,蛋白质的结构不利于人体的吸收,增加消化负担。所以,生腌食品除了不安全,也会影响长期的健康。

健康享用海鲜

一是正规途径购买新鲜食材。超市、大型市场的水产品一般会定期抽检,安全性更为可靠。另外,海鲜的新鲜度不仅会影响口感,也决定了其安全与否。一些青皮红肉鱼不新鲜了,会产生有毒的组胺,组胺是一种生物胺,当人体摄入过量时,会引起中毒反应,如头晕、疼痛、呕吐等症状。

二是一定要煮熟。无论是寄生虫,还是细菌、病毒,经过高温加热,能大大减少生存率。世界卫生组织在《食品安全五大要点》中提到:食物要彻底煮熟,尤其是肉、禽、蛋和海产品。适当烹调可杀死几乎所有的微生物。研究表明,烹调食物到达70℃可有助于确保安全食用。所以,在制作时,保证充分加热。如果切得比较厚或者食材本身不易熟,就多加热烹调一会。

(科普中国)

每天一杯蜂蜜水 能养颜通便? 并没有太多效果

关于蜂蜜能养颜、通便……,建议“每天早上一杯蜂蜜水”。这种说法有待商榷。蜂蜜的成分75%以上都是葡萄糖和果糖,另外20%以上是水分,仅有0.5%左右的成分可能与促进健康有关。

靠蜂蜜水养颜、通便真没那么靠谱

蜂蜜中所含的营养素,其实很少。“喝蜂蜜水能通便”,这只是因为蜂蜜含有大量的果糖,有些人对果糖不耐受,才会在大量摄入蜂蜜后因无法消化果糖而发生腹泻。如果你对果糖接受良好,蜂蜜对你就没有通便的效果,不如直接喝水,补充水分,软化粪便。

“靠蜂蜜养生、提高免疫力”并不靠谱也是同样的道理。既然只有0.5%左右的成分可能包含着对健康有所助益的营养素,比如各种酶,那自然也就不能指望其发挥多少养生、提高免疫力的效果了。真想提高免疫力,不如适当补充含有优质蛋白质、各类维生素和矿物质的其他食物。

每天喝一杯蜂蜜水身体会有什么变化?

一是可能会血糖升高。蜂蜜的甜味来自于其中的葡萄糖和果糖。“清晨起来喝一杯蜂蜜水”的习惯,对血糖水平正常的人来说,影响尚不算太大,就当是空腹时补充能量的来源。但是,对于血糖偏高或糖尿病的朋友来说,蜂蜜中的糖分可比馒头、面包等主食中的糖分吸收速度更快,因此容易导致血糖的快速上升。

二是可能会发胖。如果蜂蜜水调得过浓,或者喝得量大,摄入了较多的糖分,引起胰岛素分泌增快,脂肪囤积量也会增加。时间一长,自然会令肥胖的风险更大,甚至可能会增加我们患脂肪肝的几率。

三是可能会影响其他营养素吸收。蜂蜜中除糖之外的各类营养素含量少之又少,如果早起喝大量蜂蜜水,会占据胃部空间,可能会影响我们摄入其他营养素含量高、种类丰富的食物,比如奶类、蛋类、蔬菜水果和瘦肉等。血糖正常的朋友,如果只是晨起喝少量淡蜂蜜水来滋润口腔、激发食欲,倒是可以。

想靠喝“水”提升健康三个妙招

一是温开水要喝足。如果你平常有便秘的困扰,可以多喝温开水。温开水既能促进肠道蠕动,又不会因过热或过冷刺激胃肠道,是通便的好助手。在吃够膳食纤维的基础上,再加上充足的饮水量,这样才能令膳食纤维在肠道中吸水膨大并软化,利于排出。

二是适当多喝淡茶、花果茶。一方面,茶水比白开水更有滋味,本身就能促进我们多喝水,为身体和皮肤补充更多水分。另一方面,茶水中的茶多酚以及其他黄酮类植物化学物质,不仅具有预防癌症的效果,还能帮助人体抗氧化、抗衰老。不额外添加糖的花果茶,不仅香气四溢,还能保留花果中部分维生素C等营养成分。

三是每天一杯奶或者豆浆。如果想要提升免疫力,自然要考虑优质蛋白含量相对丰富的饮品,才能为人体提供合成各类免疫物质的基础。纯牛奶、无糖或低糖酸奶,以及无糖或少糖的豆浆都是不错的选择。

牛奶虽然含有一定量的脂肪,但蛋白质(4g/100g左右)和钙含量(115mg/100g左右)都很高。如果实在介意脂肪,还可以选择低脂奶、脱脂奶。

豆浆的蛋白质含量(3g/100g)比不上牛奶,但胜在脂肪含量(1.6g/100g)很低,而且其中含有大豆异黄酮,对于双向调节人体雌激素水平有所帮助。

(王璐)