

健康“涮”出来 火锅吃法有讲究

锅底选不对 健康全白费

麻辣牛油锅香气浓郁,堪称火锅界的“顶流”,但高油脂、高盐分的属性却暗藏健康隐患。厚重的油脂包裹食材不易散热,辛辣汤底还会刺激肠胃黏膜,胃肠功能较弱者、慢性病患者以及老人、儿童需谨慎选择。

骨汤锅底凭借醇厚口感圈粉无数,可其本身嘌呤含量不低,且涮煮时间越长,嘌呤浓度越高,高尿酸人群和痛风患者要尽量避开。

想要健康“打底”,清水锅和番茄锅才是优选。清水锅热量低、无添加,能最大程度保留食材本味;番茄锅酸甜开胃,富含维生素和番茄红素,妥妥的养生之选。

蘸料别任性 清爽才靠谱

北方的麻酱醇厚、南方的油碟香浓,堪称火锅蘸料的“两大流派”。但传统蘸料往往高油高盐,长期过量食用不仅会导致热量超标,还可能加重肾脏代谢负担。

不妨解锁蘸料新吃法:用蒜泥、香菜、小葱、姜末搭配醋汁,根据口味加少许小米辣提鲜。这样调配的蘸料,鲜香不打折,热量还更低,既能满足味蕾,又能甩掉“热量包袱”,吃着更轻盈。

食材有顺序 营养不“翻车”

一顿丰富的火锅,轻松实现食物多样性。根据

寒冷的冬日最惬意的事,莫过于约上三五好友围坐一桌,热气腾腾的火锅、鲜香的汤底翻滚、各色食材在锅中交融……暖胃又暖心。

不过,火锅虽美味,但一不小心就可能上火、胃痛、长痘,甚至诱发痛风。别担心!下面为大家送上健康指南,让大家安心享受火锅盛宴。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天应至少摄入12种食物,每周摄入量需达到25种以上。掌握正确的涮煮顺序,才能吃得营养又健康:

一是先涮蔬菜、菌菇:蔬菜和菌菇富含膳食纤维,既能增强饱腹感,避免后续过量进食,还能吸附肉类析出的油脂,减轻肠胃负担。

二是接着优选薯类或粗粮面:用红薯、山药等薯类,或粗粮面替代精制主食,每餐生重控制在50克左右,既能补充膳食纤维,又能帮助平稳血糖。

三是再煮豆制品:豆腐、豆皮等豆制品低脂高蛋白,可轻松补充优质蛋白,好吃无负担。

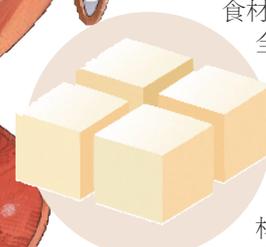
四是最后涮肉类:优先选择瘦肉片、鱼虾、鸡肉片、鸭血等低脂高蛋白食材。动物内脏胆固醇含量较高,高盐高糖的半成品加工食材,则建议尽量少食用。

温馨提示

一是食材务必煮熟煮透。很多人追求“鲜嫩”口感,涮肉时习惯“七上八下”,但未煮熟的食材可能残留细菌和寄生虫,存在安全隐患。建议将食材完全涮熟,确保饮食安全。

二是滚烫食材别急入口。刚出锅的食材温度过高,直接入口容易烫伤口腔和食道黏膜,引发炎症或溃疡。不妨将食材沥干汤水,放入小盘晾至温热再享用,美味和安全两不误。

(王蕾 北京市第六医院营养科科长、中级营养师)



年轻人的养宠思路,永远比你以为的更离谱——变质茶饮里长出来的“茶菌球”。所谓茶菌,就是把茶饮开盖喝了几口,随手一放,过几天再看,瓶里冒出来的白色的球形菌团。以前大家见到它的第一反应是快扔掉,现在却有人交流它的养攻略,甚至研究哪个口味更容易出大球,把饮料瓶当成了微生物宠物箱。但如果从安全的角度上来说,总结起来就是:别养,更别喝。因为这类茶菌宠物,本质上是不明微生物污染,不建议继续饮用或培养。

茶饮料里为何会长出茶菌

首先必须澄清,正规厂家生产,保存得当的饮料是很安全的,在未开封、无胀包、无破损的情况下几乎不可能“凭空长菌”,而茶菌的生长情况,也不能用来评判饮料的营养和质量。

密封状态下的饮料,工厂会把“无菌+密封”这两道门锁得挺紧,微生物几乎没有机会搞事情。但拧开瓶盖抿一口,空气、手、嘴巴中的微生物,都有机会扎根到这瓶饮料中。可是,为什么这些混进瓶子的微生物能在狭小的饮料瓶里安家落户?因为饮料对某些微生物来说确实挺友好,有微生物喜欢的营养,还暂时没有竞争者,温度适宜的情况下,就会迅速繁殖。

据了解,大家养的茶菌有白的、黄的,甚至还有黑的,很多朋友都会好奇这些茶菌的身份——它是谁?遗憾的是,不可能通过仅凭鉴定图片就给出一个严谨的答案,因为茶菌可能至少有下面这些情况:

首先,有可能进入茶饮料中的酵母先发酵产气,随后某些醋酸菌分泌多糖或细菌纤维素将细胞和杂质粘成一团,出现半

“茶菌球”别养更别喝

透明或乳黄色的凝胶状块。

另一种情况,是真菌的菌丝铺开形成菌落,进一步长出更蓬松的空气菌丝,所以肉眼看起来就是发霉的一层。这个菌落的菌丝会向下深入液体,形成液下菌丝。这些菌丝在液体中会互相缠结,抓取悬浮颗粒、裹入多糖和气泡,于是容易出现你看到的絮状团块。

还有种可能是“水面霉+水下胶团”的现象,这可能是混合污染,霉菌+细菌生物膜胶团。先有细菌或酵母在饮品中发酵形成胶团,比如醋酸菌产生纤维素胶质,或者多菌种形成黏性生物膜,随后液面被霉菌二次占领。这样照片上会出现表面毛茸茸的霉菌,水下果冻样胶团。

其中真菌菌丝团更偏棉絮或纤维状,轻轻拉扯会有丝牵连、边缘毛散,使劲摇晃就会摇散。而细菌纤维素胶团更偏果冻,摇晃瓶子时更Q弹。

以上说的种种,恐怕都难以覆盖所有茶菌的情况。而网友看到的那团球球,很可能根本不是某一种菌在单打独斗,而是很多种微生物聚集在一起形成的,所以完全没法隔着屏幕给做鉴定。

实际上,现在鉴定微生物种类步骤还挺复杂,一般要先在生物安全前提下采集代表性样本,并做好阴性/阳性对照。还要进行宏观与显微形态观察,如菌落形态、菌丝/孢子结构、革兰氏染色等作为初步判断。随后以核酸为核心做分子鉴定,将样本的“基因指纹”与权威数据库比对给出属/种级判定和置信度。要是样本是茶菌这样的混合群落,则还要先采用纯培养分离获得单菌株,

再进行鉴定,更加麻烦。

只有某些品牌的茶饮料会长菌?

这其实是个经典归因误区。某个品牌的茶饮料更容易长茶菌这句话,听起来像品牌玄学,但更可能是几个因素叠加出来的错觉,其实并不是只有某种饮料中会长,而是它更容易被看到、被晒出来。

很多人喝茶饮料就是随手拧开、喝两口、放桌上。真长了东西,只有自己看得清,才会拍照、发帖、出圈。而某些瓶身更透明平整、内容物更容易被观察的饮料,天然更适合当养宠直播间。

当然,不可否认的是,不同饮料的酸度、糖含量、香精、茶多酚、是否有防腐体系、开封后的氧气条件等可能有一定区别。这些条件的不同,理论上可能会筛选出不同的微生物。但考虑到上文说的饮料瓶中茶菌的复杂程度,恐怕想对此进行研究都无从下手,何况得出确凿的结论了。

而从网友的讨论中也可以看出,很多茶饮料都能长出菌来,所以恐怕不能简单地凭感觉说特定的茶饮料会长菌。

不小心喝了一口对人体有危害吗?

评论区也有很多网友表示,不小心喝了一口才发现瓶子里有一团茶菌,担心自己喝了会不会有风险?

人体胃酸和免疫系统,对少量从消化道进入的微生物有一定防御作用,因此,对多数健康人来说少量误喝通常不会导

致什么生命危险(千万别试!)。但大家对此仍要警惕,因为这类长着菌团、发霉的饮品,意味着污染源不明、微生物种类复杂,其中可能夹杂致病菌或霉菌代谢产物,可能有毒。

而摄入这类物质后的反应,个体差异也很大,有的人可能只是短暂恶心、腹泻,有的人尤其是孕妇、儿童、老年人、免疫功能低下者、胃肠道基础病人更容易出现明显不适。

正确的做法是,立刻停止饮用,并用清水漱口并观察接下来一天内是否出现持续腹痛、频繁呕吐/腹泻、发热、血便或明显过敏反应。一旦症状明显或属于高风险人群,就尽快就医并如实告知可能的霉变/污染暴露史,必要时保留瓶子、菌供医生判断。

能继续培养茶菌吗?

虽然在很多人眼中,茶菌毛茸茸的一团很可爱,但这里还是建议大家不要随便养了。因为这不是在养宠物,而是在扩增污染源。很多茶菌“家长”会说:“我又不吃,我就养着看看,能有什么风险?”风险还真不在你吃不吃,而在你把什么东西带进了生活空间。

茶菌没有可追溯的菌种,生长在不可控的发酵体系。你以为它只在瓶子里岁月静好,现实是每次开盖观察、换瓶、倒液体时,可能产生飞溅、孢子扩散和环境表面污染。尤其是一旦霉菌参与进来,孢子传播的想象空间更大。厨房、冰箱、台面、抹布,都可能被污染。到最后,你已经不是在养茶菌了,而是在给自己家散布微生物污染。

(杨超 深圳理工大学科普主管、中国科普作家协会会员)