

科教周刊



微信扫描二维码
关注安康日报公众平台

2020年11月5日 星期四
第33期 (总第791期) 5版

科教周刊 编辑部

主编 陈俊
执行主编 田丕
电话 3268517
邮箱 akrbkjkz@163.com

	放入冷藏室保鲜盒 可保存3周
	放入冷藏室 可保存2周
	放入冷藏室 保存4天
	放入冷藏室保鲜盒 可保存3-5天
	常温存放 可保存5天
	放入冷藏室 可保存5天
	常温存放 可保存5天
	放入冷藏室保鲜盒, 可保存3周
	放入冷藏室保鲜盒, 可保存5天
	放入冷藏室保鲜盒, 可保存2周
	放在阴暗凉爽处 可保存2周
	放在阴暗凉爽处 可保存1个月
	放入冷藏室 可保存2周
	放入冷冻室 可保存1个月
	不开包装放入冷藏室 可保存2周
	放入冷藏室 可保存1天
	放入冷冻室 可保存6个月
	放入冷藏室 可保存3周
	放入冷藏室 可保存3个月
	放入冷藏室保鲜盒 可保存1周

(图片来源于网络)

健康的正确打开方式



近几年,网络和现实都刮起一阵追求健康的热潮,然而,追求健康这件事,可不是吃瓜群众所说的“跑步撸铁减脂餐”而已,这背后,有很多科学原理,需要我们去了解。

而在生活中,我们往往忽视的一些小问题、小现象会在我们身边慢慢埋下“暗雷”,如何才能避开这些,养成健康的生活方式呢?那就需要健康的正确打开方式。

撰稿人:崔峰峰 郑加欣 朱新鹏 张佳伟 付路静 胡雪峰



晚上吃东西一定会长胖?

对于晚上要不要吃东西这个问题,起决定因素的不是长不长胖,而是在保持健康的前提下哪些东西是“合理”的。很多关注饮食健康的人,都听说过诸如“过午不食”等说法,但真不吃到晚上又会很饿,晚上到底吃东西会不会长胖就成了一个触及灵魂的话题。

随着生活节奏的加快,很多人白天忙于工作,在晚上喜欢给自己加餐,但是稍不注意就会长胖。然而肥胖是一个不断升级的疾病,会提高糖尿病、中风、高血压等一系列疾病发病的风险。晚上吃东西真的会长胖吗?我想大多数人都认为会。其实体重的增长最关键的还是取决于摄入的卡路里的总量和消耗的卡路里的总量,如果一天摄入的卡路里的量大于消耗的卡路里的量,造成总热量超标,就会长胖。很多人晚上往往喜欢吃一些高糖、高油脂和高热量的东西,热量摄入过多,加之运动量少,自然就会导致长胖。

那么,晚上还能不能吃东西?有关研究资料显示,晚上是可以吃东西的,但是要合理选择食品种类,并且要适量。只有这样才能保证自己既能享受美食又能摆脱长胖的烦恼。选择不当就会有意想不到的坏结果。美国《糖尿病》杂志曾刊登一项研究,夜班族晚上应该避免吃牛肉等富含铁的食物,否则更容易增加罹患II型糖尿病等多种慢病的风险。

由此看来,学会科学正确地在晚上给自己加餐也是一门不可或缺的科学,那么我们晚上吃什么才会健康呢?

鸡胸肉、香蕉、酸奶等都是可以在晚上适当选择的。例如,在晚上食用香蕉除了可以提供人体所需的营养物质,还有助于睡眠,并且香蕉的卡路里较低,睡前吃了香蕉不会引起长胖。此外香蕉中丰富的膳食纤维,可以起到促

进排便的作用。另外推荐夜间食用的还有酸奶,酸奶对人体的消化系统有积极作用,还可以消除一定的饥饿感。在晚上可以食用的食物还包括南瓜、鸡蛋和鱼等,鱼中含有丰富的维生素B6,有利于合成帮助睡眠效果的褪黑激素。

很重要的一点是,在管不住嘴的情况下,那就迈开腿,选择一项适合自己的运动方式把吃进肚子里的食物消化掉。

跑步是一个都能接受的运动项目,部分跑步习惯晨跑,甚至在清晨五六点钟就已经开始跑步锻炼,那么对于这部分人群,在前一天晚上适量多摄取一些能量,供第二天早上消耗是适宜的。但对于那些习惯于傍晚跑步的人来说,就没有必要在前一天晚上就准备能量。与此同时,晚餐和人睡时间也会起到影响。比如一些人在五六点钟就吃了晚饭,到了晚上11点左右准备睡觉,那么中间可能就需要额外进食一些夜宵。而一些人在晚上八九点钟才吃晚饭,那么就没有再另外进食的必要。适量的坚果、水果或是奶制品的组合是晚上的好选择。

但就算是要吃,也要记住重要的一条:在入睡前两个小时建议不要进食,因为身体需要时间去消化食物并消耗掉一部分能量。

除了食物的选择以外,还要养成健康的生活习惯。例如:规律的三餐,三餐如果不规律,早餐不吃,午餐随便吃,晚上就会感到饥饿,时间一长就会导致夜食症,所以要养成规律的三餐习惯,并且不要暴饮暴食。另外,作息习惯也要规律,早睡早起;也要有合理适当的运动,应该养成运动健身的好习惯,并坚持下去;科学合理地增加进食的间隔时间有助于改善整体健康状况,甚至延长寿命。



腌制类食物能长期放置吗?

说到腌制食品,记忆中总会浮现藏在家里角落的那些参差不齐的瓶瓶罐罐,回味起餐桌上各种酸辣美味时,唾液就不由自主地分泌出来。

一直以来,民间流传着一句老话:“小雪腌菜,大雪腌肉。”腌制食品制作无论是肉制品还是果蔬处理都具有较为悠久的历史,古籍中记载的“菹”字就是指酸菜。泡菜或用肉酱汁调味的腌菜。至汉代以后,菹字泛称加食盐、醋和酱腌制而成的食物。

食物的腌制过程并不复杂,食盐等腌制剂形成溶液后,扩散渗入原料组织内,通过降低水分活度提高渗透压、降低空气含量等作用,抑制了微生物和酶的活动,从而使食物得到保藏。在此过程中原料中的硝酸盐会被还原,产生为人们所熟知的亚硝酸盐,其作用不仅仅能抑制肉类中肉毒梭状芽孢杆菌等有害菌的生长,而且具有良好的呈色作用和抗氧化作用,能够改善腌制食物的风味,从而使腌制食物具有独特诱人的色泽和良好的口感,赢得人们的喜爱。

一般来说,亚硝酸盐对人体具有一定的危害,因此人们谈之色变。它可使血管扩张,血液中血红蛋白的铁被氧化而不能与氧结合产生氧化血红蛋白,使血液的输氧能力降低,对人体产生危害。乳母在产后可通过乳汁进入婴儿体内,造成婴儿机体组织缺氧、皮肤粘膜出现青紫斑。人体只要食用0.3至0.5克就可引起中毒,超过3克则可致死。

亚硝酸盐本身不具有致癌性,但能与腌制

食品和人体消化道内的蛋白质作用,产生强致癌物质亚硝胺,可增加消化系统肿瘤如食管癌、胃癌的发病率。亚硝胺在体内微粒体羟化酶作用下,可经过一系列代谢使细胞产生突变,产妇产期还可透过胎盘进入胎儿体内,从而引发不良后果。

腌制品亚硝酸盐含量具有动态变化,多数按其种类可分为两种:一种为暴腌类,腌制完之后很快可以食用。另一种是较长时间的腌制,其中腌制4到8天时亚硝酸盐含量最高,第9天后开始下降,一个月左右基本消失了。因此最佳食用腌制品在“前四天,后二十一天”,此时间段亚硝酸盐含量较少。

但这并不意味着腌制食品搁置越久越好,在腌制过程中也存在成长期、成熟期和衰老期,腌制时间过久口味减退,营养损失加大,食用品质下降。另一方面,经长期存储的腌制品,渗透压会降低,有害微生物的耐受力增强,导致食物发生变质。而且民间大多采用传统的腌制方法,存放时间较长,容易产生保存不当等问题,使食物产生哈喇味或腐败现象,难以辨别,导致消费者误食变质食品而引起肠胃道等疾病。

由于腌制食物存在不安全因素,在日常生活中,不宜经常食用腌制食品。在食用腌制品时,适当搭配一些富含维生素C的新鲜蔬菜,可阻断亚硝酸盐与胺的结合,避免或减少致癌物对人体的危害。也可搭配抗癌食物,利用其抗癌成分抑制亚硝胺类致癌物。应避免亚硝酸盐含量高亚期,在腌制适当的时间食用。



黄曲霉毒素

迄今发现的毒性和致癌性最强的天然污染物

是黄曲霉和寄生曲霉等菌产生的次级代谢产物



影视剧常见到用氰化钾作案的情节,只需要很少一点就能致人于死命。而黄曲霉毒素中B1的急性毒性是氰化钾的10倍,砒霜的68倍。黄曲霉毒素主要危害人及动物肝脏组织,日摄入1-6mg即可发生急性中毒甚至死亡。

误食黄曲霉毒素后会有什么症状呢?有一个实例可以看出来:48岁的李女士因为胃部不适、腹胀、厌食、呕吐、尿黄,被诊断为“乙型肝炎”,服用“抗病毒和护肝”等药未见好转。过了几天,她面黄、尿黄加重,偶尔出现一过性发热,不得不转入医院就诊。医院检查后发现,导致李女士患病的元凶是黄曲霉毒素中毒。原来,近期李女士把一年前从老家带回来的土榨花生油用来炒菜、凉拌菜,之后开始出现不舒服。

黄曲霉毒素究竟为何物?黄曲霉毒素是由黄曲霉、寄生曲霉中某些菌株产生的次级代谢产物。其毒性极其强烈,是一种强致癌剂,早在1993年就被世界卫生组织(WHO)的癌症研究机构划定为1类致癌物。黄曲霉毒素进入人体后,可被肝脏吸收,通过细胞色素酶代谢转化,诱导抑癌基因发生突变,从而引发癌症。

事实上,在日常生活中许多常见的食物中都有可能因为发霉导致黄曲霉毒素超标。黄曲霉毒素及其产生菌在自然界中分布广泛,谷物和油料作物的种子及加工产品、干鲜果品、调味品、烟草、乳及乳制品、肉类、鱼虾类和动物饲料中均能检出黄曲霉毒素,其中花生和玉米最容易污染。其急性中毒症状主要表现为呕吐、厌食、发热、黄疸和腹水等肝炎症状。黄曲霉毒素具有致突变性、致癌和致畸性。黄曲霉毒素对热非常稳定,一般烹调加热温度难以破坏,在水中的溶解度低,因而不易去除,不易被人们发现,是危害人体健康的“暗雷”。

在日常生活中,黄曲霉容易“藏身”在长期未得到彻底清洁的冰箱中和潮湿、阴暗、温度较高的地方。但是需要注意的是,即便长了黄曲霉,也未必就会产生毒素,而且也并非所有黄曲霉菌株都能产生毒素。实际上,只有黄曲霉、寄生曲霉等少数菌种,会产生黄曲霉毒素。日常生活中的一些食物,比如腐乳和豆豉,它们所生长的霉菌为毛霉,而毛霉不会产生黄曲霉毒素。

怎样才能逃过黄曲霉毒素的“魔爪”呢?其实,只要在日常生活中多加注意,是完全可以避免此类食物中毒现象的发生。在此,我们有以下几条建议:

1. 购买食品要少量多次,尽量不要“囤货”,以免霉变。
2. 养成良好的厨房卫生习惯,例如,定期更换筷子、洗碗布等厨房用品。
3. 对于木耳这类营养丰富食用前需要泡发的食材,泡发时间不要超过4小时,如果暂时不吃,可以放在冰箱里进行泡发。如果发现有一颗花生霉变了,那一碗花生米或者存放的一袋花生米都得扔掉。
4. 淀粉含量高的食物的存放要注意防潮、防霉,比如花生、玉米、瓜子等。如果吃到变苦的瓜子,一定要及时吐掉并且漱口,因为瓜子等坚果的苦味正是来自霉变过程中产生的黄曲霉毒素,经常摄入会增加肝癌风险。
5. 日常做饭菜要适量,吃多少、做多少,最好当天吃完,不留剩饭菜。变质的米饭是最容易产生黄曲霉毒素的。
6. 尽量购买大品牌食品,不盲目购买来路不明或低价食品。因为大品牌食品在生产加工过程中有严格的质量控制,而来路不明的产品往往没有严格的质量控制,容易产生安全隐患。
7. 一旦食物发霉要及时丢弃,防止污染其他食品,避免因小失大。

同时,家用厨具和餐具只要保持清洁干燥,使霉菌没有机会滋生,是不会产生并累积黄曲霉毒素及其他真菌和细菌毒素的。因此,保持良好的卫生习惯,保证原材料的安全无污染,是预防黄曲霉滋生最主要的手段。