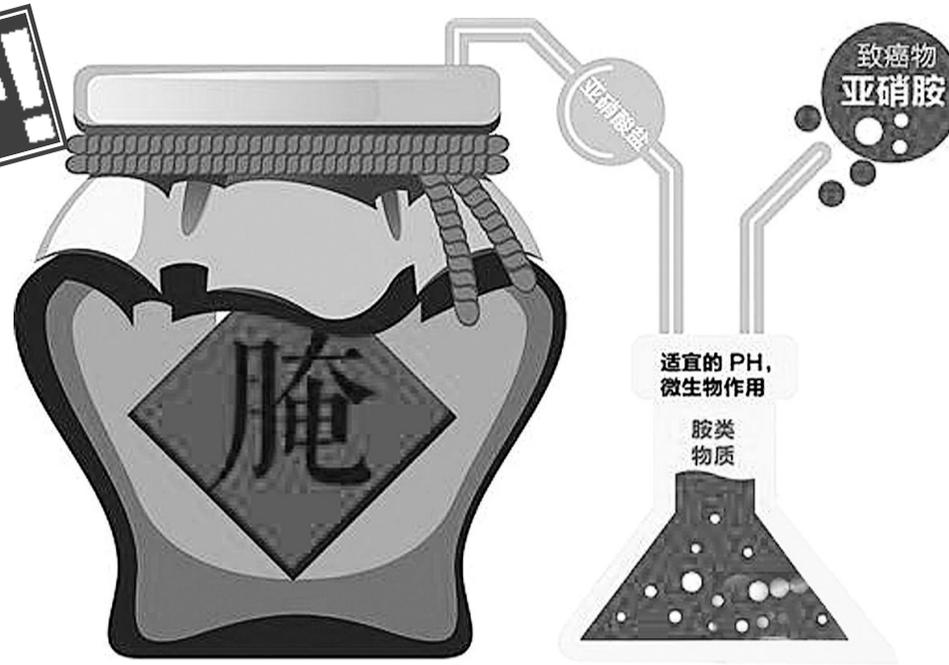


腌制食品有“毒”？

不至于！



腌制食品是大众生活中常见的食物,深受大众喜欢,不仅在于它食用、储存方便,更在于腌制过程中加入的一些调味剂使它们产生了一些独特的风味。

但现在有一种说法,称腌制食品会致癌,这令不少人对腌制食品想吃又不敢吃。不过食品专家说,这种说法根本并不科学,不过,腌制食品吃多确实对健康不利,尽量不要天天吃。

“腌制食品有毒”的说法不科学

腌制过程就是以食盐为主,并添加(亚)硝酸钠(或钾)、蔗糖和香料等的腌制材料处理食品。通过腌制使食盐或食糖渗入食品组织中,降低它们的水分活度,提高它们的渗透压,借以有选择地控制微生物的活动和发酵,从而防止食品腐败变质。

所谓腌制食品会致癌这一说法,从科学的角度来说是根本站不住脚跟。“所有的腌制食品都含有有毒物质,但不能说所有腌制食品都有毒。有没有毒是看食物所含的有毒成分是不是达到了一个量,达到产生毒性作用的那个量之后才能说它是有毒。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授何计国说,“我们吃了几百年的腌制食品,突然说它有毒是不合适的,况且腌制食品里的有些物质本身是杀毒的”。

何计国进一步解释说,“亚

硝酸盐是一种强氧化剂,一般不会危害人体健康,也不致癌。大多数的亚硝酸盐在人体内以‘过客’的形式随尿排出,只在特定条件(适宜的PH,微生物作用)下,亚硝酸盐与胺类物质反应,才转化为致癌物——亚硝酸胺。而我们平时所使用的化妆品、抽的香烟、喝的啤酒等里面就含有一定的亚硝酸胺,平时应多加注意。

腌制一个月亚硝酸盐基本消失

腌制食品的周期一般有两种,一种是暴腌制,就是腌制完之后可以立即食用;另一种是较长时间的腌制,这种情况下,腌制品在被腌制的4~8天内亚硝酸盐含量最高,第9天后开始下降,一个月左右就基本消失了,这个时候可以开始吃了。

不过,何计国教授提醒,过量摄入亚硝酸盐就会使人中毒,“就像CO中毒一样,它会致使体内的二价铁变为三价铁,使血红蛋白失去带氧功能,一般人体摄

入200mg就会产生中毒现象,达到一定量(0.3~0.5g)会引起中毒,甚至引起死亡(超过3g)”。

腌制食品吃多确实对身体不利

腌制食物是传统食品,很多家庭都有腌菜的习惯,但腌制食品多吃对人的身体确实不利。

第一,蔬菜腌制后,所含的维生素损失较多,维生素C几乎全部损失;第二,腌制的酸菜中含有较多的草酸和钙,由于酸度高,食后容易在肠道吸收,经肾脏排泄时,草酸钙结晶极易沉积在泌尿系统形成结石;第三,腌制食品中往往会加入较高的盐分或糖分,导致此类食物钠盐、糖含量超标,造成常常进食腌制食品者肾脏的负担加重,发生高血压、糖尿病的风险增高;第四,腌制食物在腌制过程中,常被微生物污染,如果加入食盐量小于15%,蔬菜中的硝酸盐可被微生物还原成亚硝酸盐,人若进食了会引起中毒。(凤凰)



冷藏酸奶最好 7天内饮用

什么时候起,饭后想消消食,你再来一瓶酸奶;肚子有点不舒服,你再来一瓶;最近有点便秘了,你也想来一瓶。作为健康饮品,酸奶里添加的菌到底对人体有什么作用?酸奶在冷藏条件下,保存多久最合适?浓稠的酸奶更好吗?

乳酸菌 酸奶营养“大功臣”

常喝酸奶的消费者,不知道是否留意过出现在配料表中的各种菌种?嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌、长双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等。一长串的名让人眼花缭乱,其实它们有一个共同的熟悉的名字——“乳酸菌”,因为这些细菌都能够发酵乳糖,并产生大量乳酸。

乳酸菌是酸奶背后真正的“功臣”。有些人在喝牛奶时,会出现“乳糖不耐受”,也就是喝鲜奶容易产生腹痛、腹胀、腹泻等症状,而酸奶经过乳酸菌发酵后产生的乳酸使乳中蛋白质凝固变性,更利于在胃肠中消化吸收。此外,发酵过程还使可溶性钙和磷的含量提高,给人体补充钙质;酸奶中的微生物在代谢过程中还能合成大量的B族维生素,含量要比原料奶增加20%。乳酸菌的代谢产物活性益生菌,对肠道健康有益。

“嗜热链球菌”和“保加利亚乳杆菌”是酸奶中必不可少的“黄金搭档”,它们占人体肠道内益生菌的95%以上,通过维护肠道的微生态平衡起到促进人体健康的作用。这两种乳酸菌存在“共生作用”,它们相互帮忙,能促进产酸速度,让酸奶正常凝固,而且产生比较好的风味。

LGG益生菌 让活菌数易保持稳定

不过,目前市面上销售的大部分酸奶产品,或者添加剂太多,或者采用的益生菌菌株进入人体之后数量大量衰减,从而无法保证其功效。也有一些酸奶打出无添加牌,人简爱酸奶就号称“除了鲜奶乳酸菌和低糖,其他没了”,不过它也含有“LGG益生菌”。

LGG是全球最著名的益生菌之一,与其他益生菌的最大不同在于,LGG在产品保质期内活菌数保持稳定,使得酸奶在一个月内的LGG活菌数基本不变化。而大部分其它益生菌则衰减相当迅速,诸如嗜酸乳杆菌在两周后,活菌数量就降为原来的25%甚至更低,四周后活菌数降为原来的10%以下;双歧杆菌在3~7天后,活菌数可降为原来的10%以下,两周后活菌数就更低,一般在1%以下。

营养专家介绍,“目前的学术研究表明,LGG益生菌具有多种功效——预防抗生素使用引起的腹泻;治疗和预防轮状病毒感染引起的腹泻;治疗艰难梭状杆菌腹泻;预防急性腹泻;缓解克罗恩病(Crohn's disease)以及抗龋齿。”

巴氏杀菌热处理 让酸奶可常温保存

值得一提的是,如今在超市购物时,你会发现有些酸奶竟然可以脱离冷藏柜的“呵护”,出现在常温货架上,这是“巴氏杀菌热处理”酸奶,也就是“常温酸奶”,结合无菌包装,生产出来的奶可以常温储存半年以上。在我国广大农村和三四线城市,冷链不完善、物流相对不发达,于是“巴氏杀菌热处理”酸奶应运而生。

“巴氏杀菌热处理”能杀灭酸奶中的微生物,在阻断乳酸菌过度发酵时,也降低有害微生物的风险,因此可大大延长保质期,并无需冷藏。

对于传统冷藏酸奶来说,低温是保持酸奶新鲜的必要条件。中国农业大学食品学院何计国教授透露,“实验证明冷藏酸奶最多存放二十天就会开始变质,为了安全起见,所以一般写保质期时,会缩短一些,一般在7天内最为适宜”。何教授还表示,冷藏酸奶和常温酸奶在蛋白质、脂肪等营养成分上并没有很大差别,“只是冷藏酸奶里面含有活的菌,风味相对好一些。”

很多人喜欢口感浓稠的酸奶,何计国表示:“以前来说酸奶是浓稠一些会好一点,但现在工业生产过程中会加一些增稠的东西,如果是这样那浓稠未必就是好的。”(腾讯)

出双入对新玩意



这对智能戒指,可以说是缩小版的手环,情侣间一人戴一个,既充满爱意,又能传递信息。

智能戒指通过搭载蓝牙及相应的APP,当手机有来电或者邮件或者别的信息的时候,你可以同步智能戒指接收到相应的消息,并且,你可以触摸它的LED显示面选择接听或者拒绝,它还可以同步操控你的手机里面的相机、音乐等,让爱侣间相互分享。

手环现在很流行,这对手环就是专门给出双入对的情侣们准备的。除了手环的一些常用功能,这对手环还有个特别的“触摸感应”。

两个配对的手环,情侣间一人一个。戴上它,爱侣不在身边,你要是禁不住思念,就轻触手上的手环。这时,即使爱侣远在千里之外,也能通过手环感觉到这充满爱意的触摸。如果你要是会莫尔斯电码,大概还可以通过这种触摸相互“交谈”呢!

走在街头,常看到情侣用一个手机在共享音乐,一个耳机的两个听筒,一人用一个,虽然分享动听的音乐能让彼此的心靠得更近,但这样用耳机音质显然大打折扣,这个甜心耳机分线器正是为这些情侣设计的。

心形的设计固然透着甜蜜,更重要的是它能让手机上的一个耳机插孔,通过它接出两条立体声耳机,爱侣同时欣赏美妙的音乐,比起原先只能一只耳朵听音乐,一只耳朵满是嘈杂的背景音要幸福多了!(综合)



“啤酒肚”不是啤酒惹的祸

人们常说“啤酒肚”,但其实真正长胖的幕后黑手并不是啤酒。因为啤酒的热量和卡路里是较低的。市面上的啤酒酒精含量一般在3.6—5.1度,按3.6度计算,一听(330毫升)啤酒的热量和一个红富士苹果(300克)差不多。而“啤酒肚”的真正罪魁祸首则是人们喝啤酒期间搭配的其他美食,如油炸、烧烤类食物等,这些会导致人体摄入过多的热量。

见的饮料都低,而且补充体能的功能更强,使健身减肥更轻松。西班牙巴塞罗那大学医学运动生理学教授拉蒙·巴尔巴尼说,运动后适量喝点啤酒有助于消除肌肉酸痛和身体疲劳。啤酒成分具有抗氧化作用,造成肌肉酸痛的原因在于运动中肌肉纤维进行了重要的氧化活动,喝啤酒可以缓解这一过程。

口感好的啤酒更解渴

口感丰富微苦回甘的啤酒更解渴。格拉纳达大学医药生理学教授曼努埃尔·卡斯蒂略·

加尔松则指出,为了缓解高温或运动造成的口渴,人体需要一些味道,这是水不能提供但啤酒却能够提供。因为啤酒里的碳水化合物可以补充人们在运动中失去的能量;而所含的糖、盐和泡沫可以通过胃壁散播,从而有助于消除口渴。(金洋)

100毫升饮料卡路里对比

啤酒:38卡	可乐:43卡
橙汁:44卡	牛奶:54卡
红酒:96卡	鸡尾酒:105卡

被误解的低卡路里饮料

等量的啤酒不仅热量比常

