

# 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。

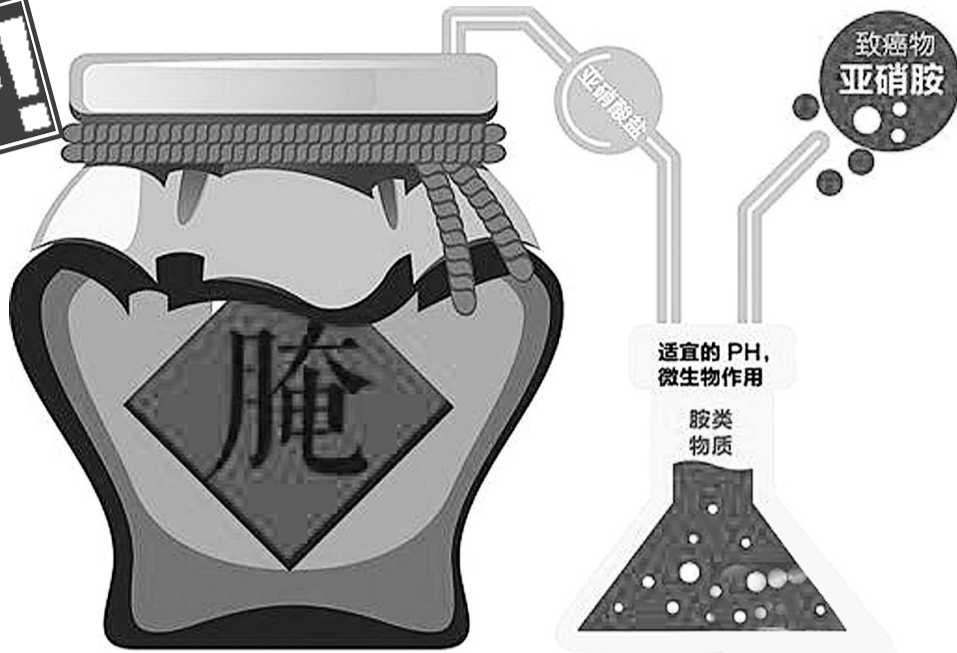
不过，何计国教授提醒，过量摄入亚硝酸盐就会使人中毒，“就像CO中毒一样，它会致使体内的二价铁变为三价铁，使血红蛋白失去带氧功能，一般人体摄

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，你想来一瓶酸奶；肚子有点不舒服，你想来一瓶；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)



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。

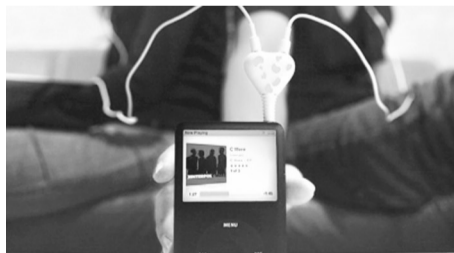
心形的设计固然透着甜蜜，更重要的是它能让手机上的一个耳机插孔，通过它接出两条立体声耳机，爱侣同时欣赏美妙的音乐，比起原先只能一只耳朵听音乐，一只耳朵满是嘈杂的背景音要幸福多了！(综合)

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！



## “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。

被误解的低卡路里饮料  
等量的啤酒不仅热量比常

见的饮料都低，而且补充体能的更强，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