

“一周备餐”会产生亚硝酸盐吗

快节奏生活下,吃饭成了令许多上班族头疼的问题。出去吃太贵,长期点外卖怕不健康,每天做饭又太麻烦,“一周备餐”因此成了不少人的新选择。

“一周备餐”是指将一周所需食材集中进行预处理,分装后冷冻保存,每次用餐前再取出加工的一种备餐模式。社交媒体上有着丰富的教程。但不少网友也担忧,这样的吃法是否会产生亚硝酸盐。

亚硝酸盐是从哪冒出来的?专家指出,它是由食物中原本无害的硝酸盐“变身”而来的。而这种“变身”取决于四个核心变量:温度、细胞完整性、催化介质和时间。

简而言之,当蔬菜被切碎导致细胞破裂,其中的硝酸盐与硝酸还原酶或环境中的细菌(催化介质)接触。此时,如果温度适宜,经过一定时间的放置与发酵,这一过程持续进行,亚硝酸盐也就随之产生。放得越久,它就累积得越多。

专家指出,不同食材的处理方式会导致截然不同的亚硝酸盐生成曲线。对于“一周备餐”的食材,大多数人会选择生食、煮制或炒制等方式。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科注册营养师陈倩怡说,像蔬菜沙拉这样的生食,切碎蔬菜会直接导致细胞液渗出,常温下放置,亚硝酸盐生成极快。她提示,此类生食最好现切现吃,或在4℃以下冷藏且不超过12小时。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛说,高温沸水会使硝酸还原酶彻底失活。但需要注意的是,蔬菜细胞壁受热破裂,硝酸盐大量流出,在冷却后容易与环境中的细菌发生作用,导致亚硝



酸盐含量飙升。高温炒制同样能使酶失活,但食材完整度更低,破碎组织多,一旦后续受到外源细菌污染,如餐具不洁等,依然有产生亚硝酸盐的风险。

值得注意的是,不同食材的硝酸盐含量有所不同。于海涛说,绿叶菜、白菜、萝卜等蔬菜天然富含硝酸盐,在适宜温度下(20℃-40℃),蔬菜的细胞破损,硝酸盐流出,就会大量产生亚硝酸盐。与之相对的,鲜肉中硝酸盐含量极低,没有硝酸盐底物,硝酸盐还原菌再活跃也没有原料,只能依靠蛋白质腐败分解生成微量亚硝酸盐。

那么,冷冻可以有效抑制亚硝酸盐的产生吗?“冷冻储存食物可以抑制新增亚硝酸盐的产生,但不能消除已有亚硝酸盐。”于海涛说,如果冷冻前食材新鲜完好,几乎没有亚硝酸盐,冷冻全程不会产生新亚硝酸盐;

如果冷冻前食材已经萎蔫、腐烂,在室温中放了很久,内部已经积累了大量亚硝酸盐,低温并不会破坏其结构,解冻后含量不变。

因此,于海涛建议,处理蔬菜时先焯水杀灭表面硝酸盐还原菌,过冷水降温,快速跨过20℃-40℃危险温区,再迅速冷冻,这样一来,细菌还没来得及繁殖就进入了冷冻模式,再加上低温可抑制硝酸盐还原酶活性,能有效降低亚硝酸盐的产生。“但长期冷冻仍会存在极微量亚硝酸盐缓慢累积。”于海涛说。

除此之外,为了降低“一周备餐”产生亚硝酸盐的风险,专家建议在分装时阻断氧气。“冷冻并非真空,推荐公众使用食品级真空密封袋或密封圈完好的保鲜盒,分装时挤出多余空气,并将生熟食材严格分装。”陈倩怡说。(新华社 包庆龄 赵丹丹)

早醒睡不着别急着吃安眠药

早早醒来,再也无法入睡,夜里频繁醒,白天疲惫不堪,很多人第一反应就是购买安眠药。殊不知,长期随意服药容易产生依赖。

早醒很多时候和情绪、作息密切相关。如果连续两周以上早醒,同时伴随心情低落、对事情失去兴趣、乏力,要警惕情绪问题,单纯助眠药治标不治本。

想要改善睡眠,先调整生活习惯:下午3点后不喝茶、咖

啡;睡前一小时放下手机,屏幕蓝光会抑制睡眠激素;不要长时间躺在床上等待睡意,躺20分钟睡不着,就起身到客厅静坐看书,有困意再回到床上;固定起床时间,哪怕前一晚睡得很差,也不要白天长时间补觉。

安眠类药物属于处方药,必须经过医生评估后短期使用。长期睡眠紊乱,一定要到专科就诊。

(燕赵老年报 王 梅)

清淡饮食≠吃素 小心伏天越养越虚

三伏天暑热熏蒸、湿气壅盛,高温易让人食欲不振、周身困乏。不少人秉持“伏天吃素更养生”的理念,彻底忌口荤食,只吃白粥、果蔬等清淡素食。其实这是典型的养生误区,看似清心降火,实则会让身体越养越虚。

营养跟不上,湿气出不来

从中医角度来看,伏天暑湿困脾,脾胃运化功能本就偏弱,且夏季阳气外散、内里亏虚,人体正气易耗损。

长期纯素食,会造成饮食结构单一,碳水化合物摄入量比例过高、营养不均衡。这样吃不仅无法补足气血精微,还会导致脾胃气虚、营卫不足,使得体内水湿难以运化,让湿气滞留体内,形成“脾虚生湿、湿重更虚”“越清淡、越体虚、湿气越重”的恶性循环。这时,就会出现疲惫乏力、精神萎靡、面色萎黄等问题。

吃太素直接拉低免疫力

结合现代营养学来看,伏天人体新陈代谢加快,出汗量大幅增加,汗液不仅会流失水分,还会带走蛋白质、微量元素、电解质等多种营养物质,身体的营养消耗高于春秋季节。

如果只吃白粥、青菜、瓜果等素食,会导致优质蛋白质、必需脂肪酸摄入严重不足。蛋白

质是人体免疫力、肌肉修复、机体运转的核心营养,长期缺失会造成体力不支、精神萎靡、抵抗力下降,出现频繁乏力、易感冒的情况。

尤其老年人、体质虚弱人群,本身消化吸收能力偏弱,纯素食饮食会加重营养失衡,引发营养不良、气血不足等问题,反而会加重伏天湿气重、身体困乏的症状。

伏天清淡饮食这样吃

我们要明确:清淡饮食≠纯素食饮食。真正的伏天清淡饮食,并非杜绝荤腥,而是摒弃重油、重盐、重辣、油炸红烧的厚重烹饪方式。

伏天科学养生的核心是顺势清补、均衡膳食。无需忌食荤食,只需选对食材、把控做法、适量摄入。

日常可优先选择低脂、高蛋白、易消化的优质荤食,比如清蒸鱼肉、白灼虾、去皮鸡胸肉、水煮蛋等,肉质鲜嫩,能温和补益气血、补足身体损耗。

饮食搭配上遵循荤素均衡原则,主食做到粗细搭配,同时搭配冬瓜、丝瓜、秋葵、绿豆等清热祛湿的时令食材。进餐坚持少食多餐、每餐七分饱的原则,适配伏天虚弱的脾胃状态,既可以清热解暑、健脾祛湿,又能全面补充营养。

(北京青年报 袁 悻)



小心“雷暴哮喘”

近期多地雷暴天气频发,不少医院急诊科接连收治因雷雨后发现急性喘息、胸闷及持续性干咳的患者。医生提醒,这可能是“雷暴哮喘”急性发作,过敏体质人群需格外警惕。

新华社发 商海春作

三伏天,花椒泡脚真能祛湿?

医生提醒:这几种人不要尝试

三伏天高温高湿,社交平台上“祛湿秘方”铺天盖地,尤其是花椒水泡脚,号称能祛湿减肥。花椒水泡脚到底有没有用?哪些人能用,哪些人碰不得?

浙江省中医院互联网诊疗中心主任叶文怡表示,花椒确是一味中药,性温味辛,有温中止痛、杀虫止痒之效。但《中华人民共和国药典》中,其外用主治仅明确列举湿疹和阴痒两类,未将泡脚祛湿、治关节病列为适应症,花椒泡脚属于民间经验拓展。

中医讲究辨证,湿气温热与寒湿。叶文怡坦言,对寒湿体质者,花椒性辛温,配合温水热刺激,确实可理解为“辛温助散、温通局部寒凝不适”的辅助做法,但“散寒祛湿”是对

某类症状的中医解释,不是说将体内水湿从脚底排出。泡脚后感到温暖,只能说明局部受热,不能证明排湿成功,更非治疗水肿或风湿病的证据。至于“泡脚减肥”,叶文怡直言不可信,出汗减去的只是水和电解质,补水即回,与减脂关系不大。类风湿关节炎、痛风等各有诊疗规范,花椒泡脚无法阻止病情进展,关节肿痛应及时就医。

哪些人绝对不能泡?叶文怡说,足部有破溃、湿疹急性期、足癣感染者不易泡脚,热水浸泡易增加感染风险;糖尿病足、周围神经病变者感觉迟钝,极易烫伤且伤口难愈;高血压、心脏病患者热刺激,增加血压波动风险;过敏体质者可能对花椒中的辛辣素等成分

过敏,引发皮疹甚至呼吸困难。阴虚火旺、实热明显者同样不宜。

浙江省中山医院针灸科主任韩德雄提醒,湿气温外湿和内湿。外湿源于梅雨、回南天等环境;内湿多由脾胃功能失调所致。夏季湿气重,与多雨、空调致汗液难排、嗜食冰饮损伤脾胃阳气有关。湿性“黏滞、重浊”,典型表现为头重如裹、身似灌铅、舌苔厚腻。

韩德雄给出更安全有效的除湿建议:饮食上少吃生冷油腻甜食,多食薏米、赤小豆、白扁豆、山药、莲子等;居家可按揉足三里、三阴交、阴陵泉三穴,轮流按揉,每周2-3次,每次10-15分钟,以酸胀或温热为度。

(武汉晚报 杨茜 邵安怡)

别把腰酸驼背当常态

生活中,不少人觉得年纪增长后腰酸背痛、弯腰驼背是正常现象,无需刻意干预。其实这是认识误区,这些症状大概率是骨质疏松发出的预警信号,也是危害骨骼健康的隐形杀手。骨骼健康关系中年后的生活质量,做好养护,才能远离骨折、骨关节疼痛困扰。

很多人日常养骨只靠喝骨头汤补钙,殊不知骨头汤脂肪含量非常高,钙质极少,补钙效果微乎其微。还有人盲目服用钙片,不结合自身情况,反而可能加重身体负担。

科学养骨要做好三件事。首先是均衡补钙,日常多食用

牛奶、鸡蛋、豆制品、深海鱼虾等优质高钙食物,搭配西红柿、橙子等富含维生素的果蔬,促进钙质的吸收。

其次是坚持适度运动,散步、太极拳、慢走、广场舞等温和运动,能刺激骨骼代谢,增强骨骼韧性,避免骨骼退化过快。

同时,日晒必不可少,每天坚持20至30分钟温和日晒,可合成维生素D,助力钙质沉积。建议45岁以上人群每年做一次骨密度检测,早发现骨量流失问题。一旦出现持续腰背疼痛、身高变矮、轻微磕碰疼痛,需及时就医干预。

(燕赵老年报 李 婧)