

## 牛奶，如何“转身成毒”？

□记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 严焱

本月，问题奶制品造成中小小学生中毒的事件，频频见诸报端。我市医生提醒，异常、过期奶制品不要食用。

4月9日，邢台市巨鹿县后辛庄中心小学数十个孩子出现呕吐、头晕、拉肚子等症状，经初步判断，为饮用了过期酸奶；4月19日至24日，陕西省发生4起学生食用奶制品引发不良反应事件，其中19日发生在旬阳县、勉县的200余名中小小学生中毒事件与牛奶变质有关；23日和24日发生在周至县和洋县的80余名小学生食用蛋奶后出现腹痛、呕吐等不良反应……

营养丰富的牛奶、酸奶，如何“转身成毒”了呢？河科大三附院（东方医院）营养科主任杨春娟介绍，酸奶和牛奶富含优质蛋白、碳水化合物、钙、各种维生素、矿物质等，为骨骼的生长发育提供营养，促进人体新陈代谢，维持免疫功能等，是很好的营养食品。牛奶、酸奶在制作过程中，需要进行消毒、分装等工序。但消毒主要指的是杀死致病微生物，一些非致病微生物和细菌的芽孢仍然存活，在一定的温度、水分和pH值环境下，就会大量繁殖，引起食物腐败变质。奶制品胀袋，正是微生物大量繁殖所致。这时候牛奶、酸奶中的营养物质减少、被破坏，营养价值下降甚至消失，而各种细菌等微生物达到一定数量，就可能引起肠源性疾病，如恶心、呕吐、腹痛、头晕，甚至休克等。所以，尤其对中老年人来说，过期和出现胀袋等异常情况的奶制品不要继续食用，不要因为怕浪费而影响身体健康。



## 中国的超级食品 枸杞受芬兰人青睐

据芬兰媒体近日报道，中国的枸杞被芬兰列为进口的“超级食品”。芬兰一保健食品商介绍说，现今芬兰人非常热衷于食用枸杞。“枸杞也是最热销的‘超级食品’之一。常常因为购买的人过多而脱销。”

“超级食品”是指那些富含利于健康的营养素的食品，例如抗氧化剂、花青素和维生素含量高的食品。目前，芬兰市场上出售的“超级食品”主要有蓝莓、越橘和黑加仑等水果，还有枸杞、玛卡根、生可可、螺旋藻和各种坚果等。

枸杞富含铁、钙、锌等20多种矿物质以及胡萝卜素和维生素A、B、C、E等，还富含抗氧化剂，因此得到芬兰消费者的认可。芬兰人食用枸杞的方法与中国人不同，他们习惯于把枸杞加入酸奶或麦片粥中食用。（健康养生网）

# 传统中国菜最健康

□记者 朱娜

近日，《福布斯》刊文称，在全世界拥有健康饮食的国家中，中国菜排名第三。是不是国人吃的所有中国菜都是健康的，什么样的中国菜才是健康的？

据了解，《福布斯》是按食物导致肥胖率来对各国饮食进行排名的。排在第一名的是日本料理，导致肥胖率为1.5%。中国食物导致肥胖率为1.8%，排在世界第三名。看到这一结果，可能不少人会因此沾沾自喜：“我们平时吃的菜都是健康的，不用在吃上讲究那么多，图个嘴上美就中。”

其实，这里所说的中国菜与我们所理解的还是有些区别的。据市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞介绍，饮食结构被分为4类：动植物平衡型膳食结构、



以植物型结构膳食为主、以动物性膳食结构为主、地中海型膳食结构。中国的传统饮食则是以植物型为主的，主料多是蔬菜、水果、豆类等食物。这

些食物不仅容易消化，而且也非常健康。烹调方式多以蒸、炖、煮为主，偶尔也会油炸、油煎等。

但是，随着生活方式、饮

食习惯和饮食结构的改变，一些传统的中国菜已经被高脂肪、高热量、高蛋白的食物所取代，烹调方式也多以油炸、油煎为主。也就是说，生活水平提高了，吃的好了，并不代表吃得就健康。因此，现在的中国菜与传统的中国菜是有区别的。从营养学的角度来说，饮食是否健康要看原料和烹调方式。原料选择要求新鲜、荤素搭配平衡，如大叶类蔬菜、菌类、鱼、鸡等。哪种烹调方式做出来的菜，能让食物的营养损失最少，产生的毒素最少，这样的菜才是健康的。我们平时做菜应尽量选择蒸、煮、烩、余、炖、卤、煨、拌8种烹调方式。炒菜时要讲究热锅凉油，即炒菜时锅热后再倒油，可以避免油经过高温加热后产生苯并比等致癌物质。

## 奶白色汤更有营养？

□记者 朱娜

许多爱喝汤的人都有点困惑，为什么饭店炖的汤都是奶白醇厚，那汤看着营养价值挺高的。而自己炖的汤无论炖多长时间，总是清澈透亮，看着就像没营养。

奶白色的汤从外观上来看，的确可以增加人们的食欲。其实，想要炖出奶白色的汤是要经过处理的。一个李姓厨师告诉记者，想让汤发白很简单，先用色拉油将白面稍微炒一下，然后再放凉水进行炖汤，这样汤自然就会发白了。或者汤出锅前加一些牛奶、汤

色自然也会发白。有时炖鸡汤时，添加一些猪皮，炖出来的汤不仅很香，而且口感很黏。

那么，奶白色的汤是不是营养价值更高？据市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞介绍，多数情况下，我们所说的汤是指荤汤，如鸭子汤、鸡汤、鱼汤、排骨汤等。不管选用哪种原料来炖汤，汤的营养成分基本是一样的。汤中所含的营养成分多为蛋白质、脂肪、糖类、无机盐（钙、铁、钾、钠

等）以及少量的维生素E、维生素A、维生素B族等。经过长时间炖煮后，蛋白质被分解为氨基酸、嘌呤等物质。脂肪则很少被分解。无论是放了面的汤，还是放了牛奶或猪皮的汤，总的营养成分还是那么多。只不过从观感上给人们以刺激，奶白色的汤总比透亮的汤要好一些。此外，胆囊炎、胆结石、嘌呤高的患者不适合喝太多的汤。要控制体重的人，也不适合喝脂肪含量高的汤。



## 苹果在生活中不为人知的用途

1. 利用苹果贮存土豆。把需要贮存的土豆放入纸箱内，里面同时放入几个青苹果，然后盖好放在阴凉处。由于苹果自身能散发出乙烯气体，故将其与土豆放在一起，可使土豆保持新鲜不

烂。

2. 将柿子和苹果混装在封闭的容器里，5天~7天，可除去柿子的涩味。

3. 将未熟的香蕉和苹果各半，装入塑料袋里，扎紧口，约

几个小时后，绿香蕉即可变黄被催熟。

4. 每日将一个苹果连皮吃下，对于动脉硬化、关节炎及其他一些老年病具有一定疗效。

5. 铝锅用的时间长了，锅内

会变黑。可将新鲜的苹果皮放入锅中，加水适量，煮沸一刻钟，然后用清水冲洗，铝锅就会变得光亮如新。

6. 早晚空腹吃个苹果，有利于治疗中老年人便秘。（津报网）



## 饮食方式“新”要求

说笑，会影响对食物的消化吸收。但现在，国内外营养专家提出一个新观点，吃饭边吃边聊胜过“食不语”。吃一顿午饭用30分钟左右为宜，在此时间里边吃边聊，不仅可以使一起进餐者互相交流感情，解除烦恼，还能使肠胃正常消化食物。

原理在于，愉快的心情不仅能增进食欲，还可兴奋中枢神经，从而促进消化液大量分泌，使胃肠处于最佳消化状态。

### 2. 站着吃饭最科学

研究人员对世界各地不同民族的用餐姿势研究表明，站着吃最科学，坐姿次之，下蹲位最不科学。吃饭时恰恰是胃最需要新鲜血液的时候。下蹲使腿部和腹部受压，血液受阻。回心血量减少，进而影响胃的血液供应，某些胃病就与下蹲式就餐姿势有关。

人们吃饭时大都采用坐姿，主要是因为工作劳累，采取坐姿最感轻松。由此看来，应当有意识地创造站着吃饭的条件，而蹲着吃饭是最不应提倡的。

### 3. 进食要讲先后顺序

在生活中，人们总爱根据长幼尊卑来排出一些人的位置。研究人员发现，吃饭也能排出顺序，尽管不同于人的长幼尊卑次序，但按食物消化和搭配的关系来排列，更有利于身体摄取营养，维护健康。

就餐最好按照这样的顺序进行：汤—蔬菜—米饭—肉类—半小时后再吃水果。食用藻类、鱿鱼、龙虾等富含蛋白质与矿物质的海味时，切忌同食水果，特别是柿子、石榴、柠檬、葡萄、杨梅、柚子等。吃过海味后，须将食用水果的时间延后2小时~3小时。因为这些水果中鞣

酸较多，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易与海味中的钙、铁等结合，既造成消化不良，还可能刺激胃肠，引起恶心、呕吐、腹痛等症。

### 4. 吃饭也有“黑白”区别

所谓黑白是指吃饭时有黑夜与白天的区别，时间段不同就需要吃不同的食物，即日间食物与夜间食物。日间食物最适合在上午6点至下午3点半之间食用，主要有牛肉、羊肉、西红柿、胡萝卜、柑橘类、青豌豆等；而夜间食物有苹果、香蕉、梨、土豆、黄瓜、干果、乳制品、鱼、蛋等。这些食物最好安排在下午3点半以后再吃，不仅有助于减肥，对健康也有好处。

人们掌握了饮食的这四种“新”要求，就会减少疾病，健康长寿。（中国经济网）