

健康大讲堂(五)

来这里学几招 你可以吃得更安全

见习记者 靳松



在超市里,选购到安全食品,也是门学问。

超市购物如何避开“问题食品”

当下,要解决食品安全危机,除了依靠媒体的曝光和执法部门的监管外,作为普通老百姓来说,学几招有用的方法,也是很有必要的。

本期,我们请来的专家是烟台大学副教授贺君。5月20日,他曾接受本报的专访,对当下食品安全危机给出了自己的判断。在学校里,他还教授学生一门课,其中有一节就

是“超市食品选购”。今天就让他教我们几招,如何选购放心食品。

贺君说,有一首“超市购物歌”,可以作为超市购物的指导原则。

“想要购物找商场,卫生许可不可少;生产日期不可缺,保质期不能少;看品名,找产地,食用方法瞧一瞧;规格、配方是否有,厂名、批号要找到;

玩具、食品混合装,这种东西不能要;包装破损咱不选,购买食品请记牢。”

贺君说,在超市中,经常出现以下的问题:无“QS”认证标识;预包装食品无条形码;凉拌菜成乱拌菜,没有标注生产日期,而且售货员未按要求戴口罩、手套,而且鼻子外露;保鲜食品不保鲜,散装食品随便摸,防尘设施不完善,无生产日期;

本期嘉宾

烟台大学生命科学学院副教授 贺君

今年47岁的贺君的专业是“生物”,虽然不是食品。但是从1988年开始做“食品分析”,1995年开始关注食品安全问题。2003年起,开始在学校,面向学生普及食品安全的知识。

“望闻问切”辨别常见食品优劣

在贺君的“超市购物”课上,他教给学生们,如何用最普通的方法辨别食品的优劣。下面我们学几招。

蔬菜防农药,水果买“时令”

蔬菜中最大的问题是残留农药超标。

蔬菜中的多虫蔬菜,在种植时,往往喷药很多。比如青菜、大白菜等就属于多虫蔬菜。而茼蒿、生菜、大葱、香菜等少虫蔬菜,喷药就少些。

在选购蔬菜时,要警惕警惕形状、颜色异常的蔬菜。如果韭菜的叶子宽大肥厚,那么就有可能使用了激素,毛豆外壳是碧绿色,就可能使用了甲胺磷农药;正常的豆芽是有根的,一些无根豆芽,可能就添加了尿素等违禁化学物质。

蔬菜买回来后,可以采取下面的方法去除残留农药——冷水浸泡,30分钟,反复清洗2-3次;碱水浸泡,每

500ML水用5-10克碱,5-15分钟,清水冲洗3-5次;热水余烫,如芹菜、菠菜、青椒、菜花、豆角等,沸水烫2-5分钟。

水果选购时,一般应选时令水果,不选反时令水果,除了时令水果,具有新鲜、质量好,价钱合理等优点外,更重要的是反时令水果,可能施加了大量的化学试剂,以提前或延后上市。

在选水果时,一般表皮光滑的,农药残留较少;外表不平或有细毛,易附着农药。选择蔬菜水果,不要担心有虫孔,稍有瑕疵和小虫孔的话,并不影响营养,这样的农药反而残留较少。

选面包要“四看”

面包分为主食面包和点心面包,主食面包有圆形和长方形,多咸味;点心面包多甜味,分为清甜型、水果型、夹馅型等。

它们的辨别方法基本上

是一致的。

一看色泽。优质面包表面金黄、棕黄色,色泽均匀,有光泽,无烤焦、发白;次质,表面黑红色,底部棕红色,光泽度略差,色泽不均;劣质,生、糊严重,或有部分发霉而呈现灰斑。

二看形状。优质面包,圆形的成凸圆,听型的,截面大小相同,其他形状的整齐端正,表面均向外鼓凸;次质,略变形,少部分粘连,有花纹产品不清晰;劣质,严重走形、塌架,粘连严重。

三看组织结构。优质面包,气孔均匀细密,无大孔洞,内质洁白、富弹性,组织蓬松似海绵状,无生心;次质,蓬松喧软稍差,气孔不均匀,弹性差;劣质,无气孔,有生心,不蓬松,无弹性。

四看气味、滋味。优质面包,香甜喧软,不粘牙,酵母发酵清香;次质和劣质,柔软程度稍差,食之不利口,稍有酸味。

散装食品:未明确标识生产日期、厂家、配料等;卖剩食品改“生日”,过期降价、赠品;过期食品搞促销。

作为消费者,在遇到这些情况后,一定要提高警惕。

此外,在超市购物还要注意:饥肠辘辘不购物,提前准备购物清单,购物时有所选择,而且购物时一定要索取并保存购物凭证。

酱菜吃起来要脆嫩爽口

酱腌菜(酱菜)是我们生活中常吃的小菜。

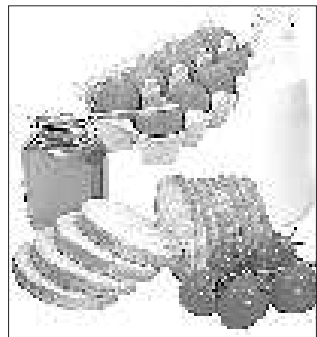
贺君说,酱腌菜存在的主要问题是甜蜜素、糖精钠、山梨酸、苯甲酸等添加剂超标。

优质的酱腌菜,色泽鲜艳透亮,成黄褐色,表面起皱,菜体柔软,有弹性,吃起来清香、脆嫩爽口;劣质的,颜色发白,表面光滑,比较硬,由于添加剂过多,吃起来过咸、过甜,气味酸臭,表面发粘,白膜斑点。

因此,在购买时,一是要看包装。如果碰到玻璃瓶装的,瓶盖膨凸,塑料袋装的,还有标签不全、生产日期模糊,酱菜看上去变色无光、发粘,有白色菌膜这些情况,千万不要购买。

二是要看品质。要选择正规厂家、标签规范的;色香味正常,无杂质,无异味,汤汁不浑浊、固形物无腐败;尽量选购带包装的产品,它污染较少。

高考期间食谱巧安排



高考期间,正值夏季,在气候炎热的条件下,人们出汗多,不但损耗大量体液,还消耗体内各种营养物质,尤其是无机盐类,如不及时补充,可发生体液失调,代谢紊乱;同时,天热影响脾胃,减少胃液分泌,降低了消化能力,加上睡眠不足,损耗津液,从而大大地减弱了食欲。因此,在饮食上应以清补、健脾,祛暑化湿为原则,这样就可以补充机体的消耗,提高考试效率。

早餐

早餐应吃好吃,切不可空腹,否则容易发生低血糖现象。吃好早餐可充足供给大脑必需的能量,对保持旺盛的精力和较好的考试状态具有重要作用。应多吃一些补脑的食物,如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃肥肉、油炸食品等。不要暴饮暴食,以免加重胃肠负担,否则不但对健康不利,而且可使大脑灵敏度降低,影响考试成绩。早餐应该有粮食,也应有富含蛋白质的食物,干稀搭配、主副食兼顾。主食有馒头、包子、油饼、烧饼、豆沙包、鸡蛋挂面、鸡蛋炒饭等;富含蛋白质的食物有咸鸭蛋、火腿、豆腐丝、煮黄豆、酱豆腐、煮花生米、小葱拌豆腐等;稀的食物有牛奶、米粥、鸡蛋汤、挂面、麦片粥等;小菜有拌胡萝卜丝、拌黄瓜、拌白菜丝、拌海带丝等。

午餐

午餐是考生一日中主餐。上午体内的热量和各种营养素消耗很大,午餐应该吃饱吃好,可吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品,它为午后考试活动做好准备。因此午餐应摄入充足的热量和各种营养素。有粮食、有肉、有菜、有豆制品,有干有稀。主食有馒头、芝麻酱花卷、白菜猪肉包子、红豆包、玉米面豆面白面发糕、软米饭、面条等;炒菜有炒猪肝、虾皮烧油菜、肉炒芹菜、肉片柿子椒、白菜烧豆腐、肉烧茼蒿、炒洋白菜、肉片烧豆角、炒胡萝卜丝、拌绿豆芽、酸辣白菜、肉末炒鸡蛋、白菜炒海带等;汤菜有排骨冬瓜汤、虾皮白菜汤、骨头白菜汤、紫菜汤等;粥类有小米粥、大米粥、玉米面粥、绿豆粥、莲子粥、山楂粥、丝瓜粥等。

晚餐

晚餐摄入食物的量。与休息时间迟早有关系,即使是睡眠较迟,也不该吃过多的食物,尤其是不该吃油腻不易消化的食物,以免导致消化不良,影响考试。晚餐还不易吃得过饱。科学家研究发现,吃得过饱后大脑中有一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质,会明显增加,会使大脑节奏减慢,效率降低。

另外,三餐之间可以加吃水果,如西瓜、香蕉等;在饮料上可选择橙汁、苹果汁、柠檬汁、番茄汁、葡萄汁、菠萝汁等,特别是新鲜的原汁,更富含多种维生素、糖类以及矿物质。由于天热,不要过食冷饮,以免造成胃肠消化吸收功能紊乱。其他如汽水、冰水等,也应少饮,以免影响食欲。

高考这三天还要特别注意饮食卫生,生吃瓜果要用开水烫洗或消毒;做凉拌菜时,调料中应加醋加蒜泥,既可杀菌又能增进食欲。

张丽

相关链接:

挑选粽子有技巧

时尚方块粽大行其道

【挑选指南】方粽是方形盒包装,冷藏在冰柜里。消费者在挑选的时候要注意看生产日期和保质期。此外,还要注意看粽叶是否新鲜,新鲜的粽叶呈嫩绿色,有一股淡淡的竹叶香味,如果粽叶的绿色不纯正,闻之无淡香,可能是存放时间过长,不推荐购买。另外,由于方粽子

的外形特别,在选购时可以请导购员打开包装查看,看捆扎得是否紧密。

【小提醒】市面上出售的方粽是生的,有三种方法可以食用:一种是放到微波炉里加热,要注意的是一定要套上保鲜膜,否则水分会被吸干;第二种是煮熟,要注意煮熟后还要在锅里停留四五分钟才可拿出来,让粽子熟得更透一些;第三种是煮熟,这种方法比较简便,

但是不易保持粽子的原味。

传统手工粽魅力不减

【挑选指南】手工粽由于是现做现卖,在购买时,要注意看粽叶、糯米以及馅料的质量。新鲜粽叶呈饱满的绿色,不新鲜的则发红或发黄。

真空包装的粽子在挑选时要注意外包装,新鲜的真空包装粽包装袋非常紧,粽子从外

