

○热点话题

鳕鱼VS油鱼 你会区分吗

你知道吗?市场上卖的鳕鱼块,其实多数不是真正的银鳕鱼,而是油鱼。由于油鱼所含蜡酯人体无法吸收,食用后容易引起腹泻,特别是对婴幼儿来说。



马伊琍和文章的女儿一个月前,就因为吃了冒充鳕鱼的油鱼,导致拉肚子。他们在微博上就此事发怒,引来众多网友关注。

调查发现,被称作“伪鳕鱼”的油鱼易致腹泻的案例在过去几年中屡见不鲜,市民在选择食用时须谨慎。

市场调查

鳕鱼真伪确实难辨

鳕鱼因被宣传为脂肪含量低、富含多种微量元素,备受妈妈们青睐。一般来说,这种名为鳕鱼的产品最常见的只有一种:冰冻鳕鱼块,售价均在20元/斤以下。如果按马伊琍所称,银鳕鱼最便宜的至少一百多元一斤,那这些售价便宜的冰冻鳕鱼块应该多为油鱼。

据了解,正宗鳕鱼只有

大西洋鳕、太平洋鳕和格陵兰鳕3种,因过度捕捞现已被列入濒危鱼种,市场价格通常为上百元至数百元每斤不等。市场上冒充鳕鱼的,多为叫油鱼的深海鱼,因体内含人体无法分解吸收的蜡酯,故食用后肠道受到刺激会出现腹泻现象,排出橙黄色的油脂,但不会中毒。

对于怕中毒的担心,科学松鼠会成员、知名科普作家瘦驼表示,“其实油鱼是常见的商业鱼类,但是其蜡质含量较高,容易引起腹泻和油便,但没有毒。一次食用量不超过三两一般没事。”但小朋友抵抗力较弱,妈妈们更要注意。

教你一招

油鱼和鳕鱼的鉴别

油鱼与鳕鱼外形近似,

非专业人士难以分辨。加之商贩销售时,一般是将它加工成鱼段、鱼片,消费者就更是难以辨别。

看横切面

鳕鱼现在卖的基本都是冷冻切片,银鳕鱼肉色洁白,肉上面没有特别粗特别明显的红线,鱼鳞非常密,是一片压一片的那种。横切面大的是真鳕鱼,横切面小的则可能是油鱼。这是因为鳕鱼的体积比油鱼大。油鱼中间会有一条淡黄或淡红色的线条,而鳕鱼是没有的。

看肉和皮的颜色

鳕鱼的鱼段皮发白或灰白,色淡,肉质细腻;油鱼的皮为灰黑色,色深,有网格状,肉质较硬且粗糙。真鳕鱼的肉相比油鱼更为洁白,油鱼仔细看后会发现呈黄色。

看鳞片

鳕鱼鳞片较小,身上有小小的银色圆点,肉色较浅。鳕鱼的鳞片非常锋利,摸上去像针刺一样,为了体现真鳕鱼的这一“高贵”特点,卖场一般不会剥去其鳞片。而油鱼的鳞片则无此特征。

用手摸

这一点两者冰冻时很难区别,但在解冻之后,鳕鱼摸上去就会很柔滑。解冻以后摸鱼皮,银鳕鱼是很光滑像有一层黏液膜一样的手感,而油鱼相对粗糙。

价格

鳕鱼是濒危鱼种,捕捞量被严格限制,加上原产地不在中国,价格不可能过于低廉。鳕鱼售价至少每斤100元以上,而油鱼一般不到30元一斤,如果遇到价格低廉的鳕鱼,一定要谨慎购买。

(综合)

○健康速览

女性常喝可乐易患高血压

在日常生活中,可乐已经成为深入大众欢迎的一种饮品,它是一种碳酸饮料,糖分较高,长期喝容易导致发胖。可乐中含有安纳咖,与咖啡因同类,同时还含防腐剂。对于女性来说,还是少喝为好。在国外有一项历经了12年的研究,约有15.5万名女性参加,在研究人员所分析的3万多个高血压案例中,都没有发现高血压与经常喝咖啡有什么关系。相反,在这些人群中,一天饮用超过3杯咖啡的妇女,患高血压比率,平均较一天喝少于3杯或不饮咖啡者,低7%—12%。而一天喝4罐以上可乐的人,高血压比率则比少饮或不饮可乐者,高出28%—44%。

常练咀嚼记性好

近日,一项最新研究表明,咀嚼能帮助老人提高对外界各种刺激的感知能力,令大脑神经回路功能保持敏感,从而延缓大脑的衰老。

日本小野弓绘准教授让受试者咀嚼口香糖2分钟,结果显示,受试者里的老人,大脑里有关记忆的海马区活动领域扩大了。

该项试验让受试的老年人和年轻人同时咀嚼口香糖后然后接受记忆测试,结果显示,年轻人无论咀嚼口香糖与否,其记忆测试的分数都没有差别;而高龄者咀嚼口香糖后再做记忆测试,分数明显提高。

每天一口醋远离妇科病

醋能调味,能养颜,还能治病。早在张仲景的《伤寒杂病论》和李时珍的《本草纲目》中,都有关于醋的药用疗效的记载。

中医角度上看,许多妇科病由肝经不舒引起。醋味酸,专入肝经,能增强药物疏肝止痛作用,并能活血化淤、疏肝解郁、散淤止痛。除了在烹制菜品时多加点醋,或每天在任一餐后喝上一口醋,也可以用醋调制一些药方。

比如调经止痛,将香附分成三份,分别用盐、醋、黄酒浸泡,制丸内服,可调经止痛。

除了食用,醋也可以外用。白醋具有杀菌作用,对外阴瘙痒及阴道炎有很好的防治作用,每次可用1000毫升温开水加白醋10—15毫升,配成浓度1%—1.5%的溶液清洗外阴或坐浴。

编辑:王伟 美编/组版:孙雪娇