

按着很瓷实,一炸就“开花”

当心! 这种带鱼可能被甲醛泡过

眼看就要过年了,不少人在忙着置办年货。虽然有些人对自己挑鱼的水平很自信,但也要多留个心眼儿了。

近日,网上流传着一段油炸带鱼会“开花”的视频。视频中指出,这是因为带鱼浸泡了甲醛。

记者实验求证真相

甲醛是致癌物,这可吓坏了一些爱吃带鱼的人。那么,浸泡过甲醛的带鱼,经过油炸会爆裂“开花”是真的吗?记者对此做实验来验证一下。

实验用到的材料有从正规渠道购买来的正常带鱼、福尔马林(甲醛溶液)以及食用油。

实验结果显示,未浸泡过福尔马林的带鱼,经过高温油炸一切正常,并未产生任何爆裂“开花”的情况;然而,浸泡过福尔马林的带鱼,在下锅后不久,就爆裂“开花”。记者由此得出结论,带鱼油炸爆裂“开花”,确实与浸泡甲醛有关。为什么会出现这种现象?记者就此咨询了上海海洋大学食品学院水产品加工及贮藏工程系主任陈舜胜。

陈舜胜告诉记者,甲醛是一种无色、有强烈刺激气味的气体,35%至40%的甲醛水溶液叫福尔马林。它有较强的杀菌、防腐功能,故可用来浸制生物标本。之所以浸泡过甲醛的带鱼会产生爆裂“开花”的情况,是因为甲醛能使带鱼的蛋白质变性,鱼肉会因此失去弹性与张力,很快就变脆。用甲醛处理的时候,鱼体内部与表面接触的甲醛浓度不一样,变性程度也不同,突然遇到高温时收缩应力也不同,就会产生扭曲、爆裂现象,状



经油炸后,左为已“开花”的含甲醛带鱼,右为正常带鱼 资料图

如“开花”。

市场上有没有这种浸泡过甲醛的带鱼?陈舜胜认为,水产商一般是采用低温的方法对带鱼进行保鲜,很有效、很方便,建议市民去正规菜市场 and 超市购买带鱼。

专家教您如何鉴别

专家指出,正常的带鱼弹性较差,而含甲醛的带鱼弹性非常好;正常的带鱼用手按压会有指印,而含甲醛的带鱼肉质很瓷实。当然也可以通过闻一闻是否有刺激性气味来辨别。(据新华社)



扫码看鉴别
“甲醛带鱼”的实验视频

蜂蜜虽好 饮用有讲究

提起蜂蜜,大家都不陌生,它是蜜蜂从植物的花中采集花蜜并炼制而成的黏稠液体。蜂蜜中含有大量的营养物质和微量元素,具有促进血液循环、美容、滋润肠道、治疗失眠等作用。那么,什么时候喝蜂蜜最好?又有什么饮用禁忌呢?

喝蜂蜜要讲究时间

蜂蜜虽好,却不可乱喝,需要根据不同的身体状况,选择适宜的饮用时间,以达到事半功倍的效果。

身体虚弱,申时喝蜂蜜水。申时即下午3点至5点,也就是我们现在常说的下午茶时间。此时,人由于一天的工作,体力、脑力消耗较大,容易感到疲劳。尤其是亚健康 and 低血糖人群,这时候急需补充体力。

蜂蜜中含有40%的果糖和35%的葡萄糖,这两种糖类经过消化道后,可以被人体直接吸收,缓解低血糖症状。同时,蜂蜜中含有钾、钙、铜、磷以及大量的维生素,其中钾具有使心脏兴奋的作用。所以,在人体感到疲劳的申时喝蜂蜜水,可以有效补充体力。

便秘患者早晨喝蜂蜜水。便秘的原因有很多,但结果只有一个,即大便难以排出。蜂蜜具有益气润肠的作用,可以缓解因大便干燥造成的便秘。早晨,最好选择冷开水冲泡蜂蜜,在空腹情况下饮用。一般情况下,饮用后半小时至1小时就会起作用。但如果是神经性便秘,喝蜂蜜水是没有效果的。

喝蜂蜜的禁忌

喝蜂蜜可不仅仅是兑水冲服那么简单,它还有一些注意事项。

不能用开水冲泡蜂蜜。蜂蜜中含有活性酶,如果水温超过60摄氏度,活性酶就会失去活性,很多营养物质就会失去作用。

蜂蜜不能与非菜或豆腐同食。韭菜中含有大量的维生素C,蜂蜜中的金属离子会使维生素C氧化而失去作用。同时,由于蜂蜜有润肠作用,韭菜有纤维素泻导作用,两者一起食用,会导致腹泻。

想减肥,饭前喝蜂蜜水。每个女性都想拥有苗条身材,可是又难以管住嘴,这时候选择喝蜂蜜水是很好的方法。饭前喝蜂蜜水可以占据胃部空间,从而减少饭量。

另外,蜂蜜具有杀菌、排毒作用,可以改善新陈代谢,使堆积在体内的脂肪转化为能量。其所含的果糖、葡萄糖以及维生素等进入消化系统后被人体吸收,可消除饥饿感,减少正餐的饭量。

睡前喝蜂蜜水,治疗失眠症。中医有一句话:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”,说明晚上喝蜂蜜水具有养生作用。睡前喝蜂蜜水,能为身体提供新陈代谢所需的水分,而其中的营养物质,可以调节神经系统,起到安眠的作用。所以,患有失眠症的人群可在睡觉之前喝一杯蜂蜜水。

肝脏不好,早晚喝蜂蜜水。蜂蜜具有保护肝脏的作用,能够为肝脏提供新陈代谢所需的能量。患有急、慢性肝炎等肝功能不正常者,可以多喝蜂蜜水以改善症状。同时,蜂蜜还具有预防脂肪肝的作用。

豆腐属于寒性食物,与蜂蜜同食,也会导致腹泻。此外,蜂蜜中含有的活性酶与豆腐中的蛋白质、有机酸等产生反应,会引起消化不良。

糖尿病人不宜喝蜂蜜。由于蜂蜜中含有大量的果糖和葡萄糖,容易引起血糖升高,所以,糖尿病患者禁止食用蜂蜜。

蜂蜜是自然界赠予人类的一份美好礼物,喝蜂蜜时需要讲究时间和方法,才可以更好起到养生保健的作用。(据人民网)

睡觉时手麻 “夹脊”可缓解

睡觉手麻,相信很多人都遇到过,我们一定要重视起来,因为它有可能是某种疾病的预示。

睡觉手麻四大原因

血管因素。当我们睡觉时手放的姿势不对,会感到麻木。因为当血管受到压迫时,肢体部分缺血,引起麻木,等一下解除了压迫,血液流过去,则有阵痛感。

神经因素。神经内有轴浆流动,当神经受到压迫时,轴浆流动受阻,亦会引起手麻。

脑因素。当脑部出问题如中风,大脑所支配区域会出现麻木、无力等症状。

全身因素。长期血脂过高,易引起血管壁硬化、血流变慢,以及细胞所得到的氧气等养料减少,导致麻木。

两招儿预防睡觉手麻

调整睡姿。睡觉偶尔手麻不需要太担心,应该是压到手臂导致血流不通畅而导致的。针对以上情况,可以在晚上多按摩手臂,或是调整为一个较为舒服的睡姿。

换枕头。可以挑选一个高度适合的枕头,枕头的表面要平,让颈部枕在枕头上,血液流畅。

做“夹脊”动作可有效缓解

中医把五脏六腑比喻成蓄电池,把经络比喻成导线,而督脉就像人体的发电厂。刺激督脉,可疏通经络,对五脏六腑有好处。有一个特别简单的方法:夹脊。方法:坐在椅子的前三分之一处,两只手放在身后,以支撑身体,上半身微向上拱起,会感觉到后背发紧,两肩用力向后来,让后背更紧一些,有轻微酸痛感,坚持10秒至30秒,然后放松10秒,反复做10次。

有时间的时候做一下,不仅手不再麻了,腰椎跟着受益,疲劳状况也会得到大大的缓解。(据《广州日报》)

常喝豆浆不会增加患乳腺癌风险

河北省唐山市中医院肿瘤科副主任王清贤介绍,豆浆里含有的大豆异黄酮不仅不会增加患乳腺癌、子宫内膜癌等女性相关癌症的风险,而且还能促进疾病恢复。

乳腺癌患者喝豆浆有益无害

大豆异黄酮具有双向调节作用。也就是说,在身体分泌雌激素不足时,大豆异黄酮可以有效弥补不足;在雌激素水平较高的情况下,大豆异黄酮则表现出明显的抗雌激素的作用,也因此有助于预防雌激素依赖性癌症的发生,如乳腺癌、子宫内膜癌等。另外,豆浆并不会像网上说的那样,男性多喝会导致女性化。

豆浆营养价值很高,含有可有效降低人体胆固醇及抑制体内脂肪发生过氧化现象的大豆皂甙等物质,并不含胆固醇。常饮鲜豆浆对高血压、糖尿病、冠心病、慢性支气管炎等慢性病患者和女性、儿童等都有很大的帮助。

但是,豆浆也不是所有人群都适合喝的,高尿酸血症(痛风)患者喝太多豆浆会加重病情;豆浆容易引起胃酸分泌过多,肠胃不适人群要少喝;肾功能障碍和肾结石患者需要限制蛋白质的摄入。

如何预防乳腺癌

王清贤建议,长期服用含雌性激素的药物和保健品,会促使体内雌性激素增多,导致乳腺疾病,所以要尽量避免使用;坚持正常的生活作息,合理膳食,多运动,少吃脂肪含量高的食物;保持心情舒畅。

(据《中国中医药报》)