

有报道说酸菜中被检出亚硝酸盐,那酸菜还能放心吃吗? 避开“危险期”腌20天后再吃

天气转冷,东北小伙伴们又要开始忙起来了——囤秋菜。虽然如今的冬天也能买到各种新鲜蔬菜,但很多家庭,尤其老年人家庭,就觉得不买秋菜怎么能好好过冬呢!

众多秋菜里大白菜是主角儿,而腌酸菜也必不可少。酸菜炖粉条、酸菜馅饺子、酸菜海蛎子……也是大连人的最爱。不过,近年来有报道说酸菜中被检测出含有亚硝酸盐,而亚硝酸盐是世界卫生组织国际癌症研究机构公布的致癌物清单里的2A类致癌物。那么酸菜到底能不能吃?到底该怎么吃呢?

酸菜是以乳酸菌主导发酵。在发酵初期,酸菜中有大量细菌和肠杆菌,随着发酵进行,细菌和肠杆菌逐渐消亡,乳酸菌发酵占据主导地位。而酸菜中的亚硝酸盐主要就是由发酵初期的大量细菌还原硝酸盐而产生的。之后,随着酸度上升和氧气耗尽,这些细菌的生长活性受到抑制,硝酸盐转化量减少。这时,乳酸菌粉墨登场,乳酸菌

具有亚硝酸盐还原酶,能降解部分亚硝酸盐,同时,在较高的酸度下,亚硝酸盐易与H⁺结合生成不稳定的亚硝酸,进而降解成NO₃⁻和NO⁻。

总而言之,亚硝酸盐积累主要发生在发酵前期,

随着细菌的消亡和酸度上升而逐渐降解,发酵后期的酸菜不易存在亚硝酸盐积累问题,安全性较高。

我国的食品安全国家标准中也有专门的食品中亚硝酸盐与硝酸盐的测定方法,并对腌渍蔬菜中亚硝酸盐限量作出了明确规定,指标参照食品安全国家标准食品中污染物限量(GB 2762-2017),以硝酸钠计为20mg/kg。

而亚硝酸盐在酸菜中的含量是有变化的,呈先升高后降低的趋势,这个过程在一个月左右,酸菜在腌制过程中4~8天内,亚硝酸盐含量最高,第9天后开始下降,20天到一个月就几乎很少了。因此,我们吃酸菜一定要避开亚硝酸盐含量最高的时间,腌到至少20天以后再吃,这样就不会太受亚硝酸盐的影响。

如果还不放心,可以在腌制过程中加一些维生素C片,可以有效阻断亚硝酸盐的产生。

文图据市疾控中心



校检代文华
编辑刘美玉 首席美编平云
2020年11月22日 星期日

大连晚报

A14
健康头条

科普

“磨蹭”也能养生

很多老年人做事情总是慢悠悠的,年轻人看在眼里,急在心里,有时忍不住催促。但对老人来说,“慢”是一种养生。

◆ 起床

晨起老人刚刚苏醒,如果此时被人一催,立即下床或动作较大,发生心脑血管意外的可能性非常大。老人起床“宁慢三分,不抢一秒”。

◆ 走路

有的老年人患有骨质疏松症,走快了容易跌倒。有的老年人患有慢性呼吸系统疾病,走路快的时候心跳加快,身体耗氧量加大,导致呼吸困难、气喘或者加重原有的心脏疾病等。一般情况下,老人每分钟走60~70步为宜。一些体质较差的老人,不妨准备一条合适的手杖,用它可增加双腿的支撑力。

◆ 说话

上了年纪后,老人说话变慢,很多急性子的儿女就会催。这一催,老人不但语速加快,同时情绪也变得激动紧张,促使交感神经兴奋,造成血管收缩,血压升高。对于原本就有高血压或心脏病的老人,伤害很大。总是被催就难免焦躁,这种情绪既伤肝伤肺又伤脾。

◆ 做决定

老人每天都要面对很多问题,儿女千万别催老人做决定。从生理角度来说,过分催促容易使老人情绪激动,甚至着急上火、心率加快、血压升高,引发各种血管问题。从心理角度来说,有些老人还会因儿女的逼迫而放弃自己真实的想法,做出错误决定,并产生深深的挫败感和失落感。

据《生命时报》

秋冬季水果,谁营养价值高?

秋冬水果大量上市,市场里也是各种各样。这么多种类的水果,谁最有营养呢?大连市三院营养科主任张媛媛有见解。

1、补水大赢家——梨

梨子富含水分,平均含水量大于85%,在秋冬干燥的季节里解渴润燥、补水保湿那是妥妥的,除此之外,梨子也是富含膳食纤维的水果,对于促进排便、维护肠道健康也有好处,而且,梨的升糖指数是36,属于低升糖指数的水果,适合糖尿病患者享用。

2、VC大王——鲜枣

鲜枣是维生素C含量相当高的水果,高达243mg/100g,同等重量下,鲜枣的VC含量是苹果的60倍、柠檬的10倍、猕猴桃的4倍。VC除

了能预防坏血病之外,还有助于胶原蛋白的合成。

3、美容佳品——石榴

首先,石榴的含水量也很高79.2g/100g,有弹性的皮肤当然不能干巴巴的;其次,石榴中含有的花青素、维生素C、维生素E有很强的抗氧化能力,能抗自由基、增强皮肤弹性;石榴也是富含铁的水果,有改善贫血、增添气色的作用;石榴籽中的亚麻油酸也有抗氧化、滋润皮肤的作用。

4、升糖指数最低——柚子

柚子酸甜可口,含VC丰富,含水量充足,热量低,42千卡/100克,最重要的是它绝对是升糖指数超低的水果,柚子的GI值仅仅是25,

仅次于樱桃22,糖友们可以秋冬吃柚子,夏天品樱桃。

5、特色水果——柿子

柿子所含的VC、VE、膳食纤维、微量元素等营养物质在水果中都不算太高,但也绝对不低,而且它有独特的药用价值:中医的角度,柿子能止血润便,缓和痔疾肿痛,降血压。柿饼可以润脾补胃,润肺止血。柿霜饼和柿霜能润肺生津,祛痰镇咳,压胃热,解酒,疗口疮等。

当然,不管什么水果,都不能贪多,根据《中国居民膳食指南》的建议,每天200—350克,不要超标哦。据大连市第三人民医院公号

这些养生误区 最坑中老年人

随着身体和心理的变化,老年人经常有搞不定的麻烦,特别是容易被养生谣言蒙骗。专家这里提醒你最坑老人的6个误区,一定要告诉爸妈。

误区1: 勤俭节约太会过

一些老人舍不得扔剩饭剩菜,只要不发馊就继续吃。殊不知,剩饭剩菜容易滋生细菌,吃坏肚子;有些反复加热的隔夜蔬菜里含有较多的亚硝酸盐,可能致癌。每年到了夏天,急诊中常见老人因为吃了剩饭剩菜而上吐下泻,最后住进医院,真是得不偿失。剩饭最好在一天内吃完,剩菜则要在5~6个小时内吃完,凉菜、绿叶菜最好当顿吃完;吃剩饭剩菜前,一定要高温加热杀菌。

误区2: 输液预防脑卒中

初春、入秋是脑卒中的高发季节,为了预防,不少老年人选择在这两个时候输液。短期输液并不能预防脑卒中,只是给老年人一个心理安慰。老年人多患有一些基础疾病,输液可能导致药物不良反应,甚至出现严重后果。预防脑卒

中是个长期过程,必须针对病因进行干预,还要保持良好心态,做到均衡饮食,坚持作息规律,适当进行运动,控制好高血压、糖尿病等危险因素,切忌迷信保健品。有家族史和高危因素的人群,应定期做血管检查。

误区3: 老了补牙是浪费

由于不重视保护牙齿,很多老年人的牙齿早早地脱落了,但却不当回事,认为“掉牙就像秋天的叶落”,没什么大不了的,甚至觉得镶牙或种牙浪费时间和金钱。牙齿缺失直接导致咀嚼功能下降,增加胃肠消化食物的负担,不利于通过饮食摄取足够营养。不注意清洁口腔,还会导致龋齿、牙槽骨萎缩等问题,间接造成心脏、大脑、肾脏等器官的病变。

误区4: 油盐不进降压降脂

研究发现,长期摄入过多食盐会增加患高血压的风险;食用油吃得过量,容易造成血脂升高,加速血栓的形成。出于对这两点的担心,一些“健康意识强”的老人索性不吃油盐了。

过度限盐会造成钠摄入不足,使机体细胞内外渗透压失衡,促使水分进入细胞内,诱发脑水肿,轻者出现意识障碍,严重的还会出现心率加速、恶心呕吐等问题。食用油也是必需品,完全不摄入食用油,可能导致一些营养素

的缺乏。老年朋友要学会正确地控油和减盐。中国居民膳食指南建议,每人每天食盐摄入量应小于6克,食用油用量在25克~30克之间。

误区5: 晨练越早越好

凌晨四五点钟,大街上就能看到很多老人晨练的身影,但在专家看来,这并不是好事。早晨6点前空气质量不好,绿色植物一夜没有进行光合作用,空气中积存了大量二氧化碳。另外,早晨冠状动脉张力高,交感神经也比较兴奋,容易突发心血管疾病。老年人最好在6点后晨练,出门前喝些水、吃好早餐,以免出现低血糖,地点以公园或视野开阔的广场为宜,不要在车流较多的马路旁锻炼。雾天空气含很多有害物,不适合晨练。

误区6: 多吃补品能长寿

人参、鹿茸、灵芝等高档滋补品走进了寻常百姓家,一些老人将它们视为延年益寿的法宝,大量食用。人到老年,生理功能逐渐减弱,适当进补可减缓生理功能下降,推迟衰老进程。但进补要视身体情况而定,缺什么补什么,不分体质和症状的乱补,可能导致其他疾病。一般来说,平衡的膳食足以满足身体的营养需求,不需额外进补。即使进补,首选山药等药食同源的食物,或征求医生建议。据《生命时报》

