

冰箱里的冻肉，“超时”直接扔

一图读懂冰箱食物保存期

通讯员 俞卫华 洪岚

在很多长辈的认知里,冰箱就是一台时光机——只要肉被冻成了冰碴子,食物就永远不会坏。近日,杭州市五云山医院的营养专家给出正确的应对办法。

这份“肉类寿命表” 请贴在冰箱门上

根据中国居民膳食指南指出,在保持-18℃的情况下,冷冻肉有一个大致的保质期。其中,新鲜猪肉、牛肉、羊肉4-12个月,鸡肉12个月,新鲜鱼肉(多油脂)不超过4个月,少油脂鱼肉6-8个月,新鲜贝类、鱿鱼3-6个月。

在普通家用冰箱(通常设定在-18℃,且经常开合)的条件下,不同肉类的极限储存寿命其实比想象中要短。

“超时”的冻肉 没必要冒风险吃

“超时”的冻肉,哪怕表面上看着没啥问题,实际它的里面,可能已经“彻底变心”,真没必要冒风险吃。主要是以下三个原因。

营养大大减少:维生素随着解冻,一起流走了:肉类是补充维生素B族不错的来源。但解冻后,这些水溶性维生素(例如B1、B6、B12等)就随着汁水一起私奔了,营养大打折扣。好脂肪变坏了:肉冻久了,对人体有益的不饱和脂肪酸会氧化减少,甚至会产生醛类、酮类等有害物质,长期大量食用可能会增加患癌风险。

肉变柴、肉香变淡、味同嚼蜡:肉香味变哈喇子味(肉本身的脂肪氧化腐败后,会有一股哈喇子味/冰箱味,失去原本的肉香);肉质变柴(肉冷冻时,里面的汁水会变成小冰

晶戳破细胞膜,使得肉的细胞结构损伤,口感下降)。

最易被忽视的健康隐患:国际公认的-18℃,是食品能够长期保存的标准温度,但现实很残酷——近一半家庭,冰箱冷冻层>-18℃,家庭储存中,冷冻层>-8℃的也不少见。

要问为啥?因为咱家冰箱,不是实验室的恒温箱——塞得太满:冷气循环不畅,中间那块肉可能一直“温暖如春”;频繁开关门:你每打开一次冷冻层,外面的热空气就会窜进去捣乱;偶尔断电:万一家里停个电,冷冻层就开始“万菌复苏”。

“无名冻肉”去留指南

面对一块不知年份的冻肉,可以通过三步来判定:

第一步:问经历。只要出现以下任意一种情况,直接丢弃:怀疑经历过停电融化;有明显化冻后又冻回去的痕迹;曾经拿出来解冻过,没吃完又塞回去了。

第二步:看包装。如果包装破损、明显串味,且肉的表面结了极厚的冰霜,说明密封不良且水分大量流失,品质大

概率已经极差,建议丢弃。

第三步:安全解冻后验明正身。解冻后闻到明显的酸败味、哈喇味,或者表面发黏、拉丝,说明已经变质。解冻后颜色变暗、脂肪发黄,这通常是氧化导致的品质下降,如果没有异味,虽然安全但口感较差,不想“将就”的也可以丢。

解冻终极避坑法

科学的解冻方式主要有这三种。

冷藏室缓慢解冻(最推荐):提前一天把肉从冷冻室转移到冷藏室。虽然耗时,但全过程处于低温安全区,肉质保鲜度最好。

冷水密封解冻:将肉装入完全密封的保鲜袋中,排空空气,浸泡在冷水中(可流水冲洗)。注意,肉不能直接接触水。

微波炉解冻档:适合赶时间的情况,但微波解冻容易受热不均,且解冻后应立刻下锅烹饪。

注意:解冻后的肉必须一次性吃完,绝对不能再次冷冻。如果实在吃不完,也要先把它做熟,然后再冻起来。



天然“散结菜” 就在你家的餐桌上

柑橘类水果:比较适合气滞明显的人群食用,如乳腺增生、乳腺结节和甲状腺结节患者,芳香气味也有助于改善不良情绪。

山楂:可以通过活血化瘀来抑制结节的生长和发生。现代研究发现,山楂对血液黏稠度过高、糖脂代谢异常的人群,有较好缓解效果,血管容易形成血栓或者容易有斑块的人群,可以适当吃一些山楂。

蒲公英:有清热解毒、消肿散结的功效,但这里提到的“结”,并不是指甲状腺的结节,而是指疔疮肿毒,如果皮肤表面长了疔子、肿包,可以用蒲公英来消散。

注意:结节分囊性、囊实性、实性等不同类型,需针对性处理;囊性或囊实性小结节可通过中医调理、饮食改善控制生长,甚至减轻症状;实性结节,尤其高风险结节,用食物与普通药物很难快速缩小,必要时需遵医嘱手术。

出现三个症状 小心脑梗

突然视力减弱:可能是因为脑供血不足,眼睛失去气血滋养导致。

剧烈头痛:脑梗发病前1-2周会频繁感觉到头晕、头痛,并且越来越严重。

手脚发麻:血液循环不畅通,可能导致四肢气血循环不足,出现手脚发麻的情况。均据 CCTV 生活圈