

这六类食物得焯一下水

但你可能一直都没焯对

哪些食材需要焯水,需要冷水还是热水?本期为你解读。

哪些食材需要焯水

草酸高的蔬菜:日常饮食中草酸摄入过量,会在吸收前与钙形成不溶物,妨碍钙的吸收,增加患结石风险。菠菜、空心菜、芹菜、苋菜、马齿苋等草酸含量都比较高。

好在草酸易溶于水,热水焯能去除掉大部分草酸。另外,马齿苋比较特殊,它的草酸含量是菠菜的2倍还多。

有“毒”的蔬菜:生的豆角、四季豆中含有皂甙,其中有破坏红细胞的溶血素,对胃肠道黏膜有强烈刺激,会引起充血、肿胀及出血性炎症,引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。鲜黄花菜会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻。

亚硝酸盐高的蔬菜:新鲜蔬菜中亚硝酸盐含量普遍较

低,葱蒜类、瓜类、豆类、水生类以及茄果类蔬菜亚硝酸盐含量更低,但叶菜类含量更高。

可能被寄生虫污染的蔬菜:荸荠、莲藕、菱角等别直接做凉拌菜,很可能感染姜片虫,轻则腹痛腹泻、恶心发热,严重者还会引发肠梗阻,甚至死亡。

不好清洗的蔬菜:西兰花、菜花、木耳等不太好清洗,缝隙中还可能含有泥土和虫卵。

有血污或特殊气味的食物:排骨、羊肉、猪大肠等动物性食物,可能会携带血污或异味,焯水能减轻影响,提高菜肴的品质。

不同食材焯水时间不同

焯水看似简单,似乎就是“开水+食材”,但还有很多注意事项。

肉类冷水下锅,海鲜、蔬菜热水下锅,鱼虾沸水焯1-2分



钟捞出,既能去腥,也能保持口感。水最好能淹没食材,这样能保证加入食材后,锅里的水能在短时间内再次沸腾,缩短烹调时间,减少营养流失。

叶菜类大多只需焯水1分钟,建议先焯水再切菜,焯好后放在冷水中降温,沥干即可,不要过分挤压。豆角、四季豆这类建议焯水10分钟以上;鲜黄花菜建议焯水3-5分钟。

蔬菜想保持色泽,可在焯水时滴几滴食用油。不要重复利用焯完菜的水。据科普中国

洗肠可以排毒 是真是假

北京协和医院主任医师李景南表示,“洗肠可以排毒”这种说法需要谨慎对待。洗肠在某些特定情况下确实有其必要性和效果。比如,在进行结肠镜检查前,充分地洗肠是必要的。这是因为肠道内的粪便会影响医生对结肠内壁的观察,从而降低检查的准确性和效果。

但洗肠并不适用于所有人,尤其是健康人群。对于不需要肠道清洁的健康人来说,过度洗肠一方面会破坏肠道微生态的平衡,导致菌群失调,从而引发腹泻、腹胀、腹痛等问题;另一方面,大量水的机械性刺激可能会损伤肠道黏膜,影响肠道的正常功能,产生各种不适症状。

据中国疾控中心

疾控部门紧急提醒:尽量别碰

3月1日,广东一女子发视频称,自己是一个乳腺癌患者,她说,如果家里有超市结账或是外卖点餐的购物小票要尽快扔掉。这种收银小票通常可能会影响生殖发育和致癌。

小票真的这么可怕吗

事实上,广东疾控也曾发布相关提醒:购物小票含有双酚A(BPA)有不良健康效应,别让婴幼儿触摸。

购物小票采用的纸叫“热敏纸”,纸上涂抹的双酚A(BPA)涂层,受热时变黑,是较为常用的一种显色剂。双酚A(BPA),在工业上可作为单体或添加剂,用于生产聚碳酸酯(PC)、环氧树脂和其他聚合材料。聚碳酸酯(PC)常被

用于制造餐具(盘子和马克杯)、微波器皿和饮水机水箱等食品和液体容器。双酚A合成的环氧树脂可用作罐头食品和饮料的防护内衬及住宅饮用水水箱涂层。此外,双酚A也存在于某些纸制品(热敏纸)中。

3月3日,记者采访武汉市普仁医院生殖医学科主任刘燕。据介绍,研究显示,双酚A与天然雌激素结构相似,过量摄入会扰乱体内雌激素平衡,影响雌激素调控的生理机能。这会导致一系列健康问题,如生殖系统和神经系统发育异常,还可能引发性早熟、性腺功能失调、胎儿畸形、神经系统障碍及肥胖等。

刘燕指出,目前尚无直接证据证明机打小票中的双酚

A会显著影响生殖发育或致癌。机打小票中双酚A的含量通常较低,日常偶尔接触一般不足以引发健康问题,但由于双酚A的潜在风险,尽量减少接触是明智之举。

如何预防双酚A进人体

减少含有双酚A产品的使用:新买的食品接触用塑料制品使用前用温水浸泡数日。

改善日常生活习惯:使用玻璃或者陶瓷制品盛装食品和饮用水。

购物小票的处理:尽量选择电子发票;在手湿或油的情况下不要接触购物小票,接触小票后洗净双手再接触食物;别让婴幼儿触摸购物小票。

据广东疾控、新闻晨报、极目新闻等

馒头花卷肉包隔夜吃 冷藏还是要冷冻

家里新蒸好的馒头、花卷,如果一次吃不完,可以趁“新鲜”尽快用食用级保鲜袋密封好,然后把馒头放到冰箱里冷冻起来。但要注意,即使及时进行密封、冷冻,也要尽快吃完。拿出来解冻的馒头、花卷,即使没吃完,也不要再二次冷冻、食用。

在吃之前可以不进行解冻,但要充分加热。如果采用上锅蒸,加热时间不少于10-15分钟,保证内外都加热到100℃,来“杀死”可能潜在的细菌。

据 CCTV生活圈