

## ■ 饮食科学 ■

## 烧烤虽好吃 频次要控制

炭火烧烤是最近一段时间以来人气很高的网红产品,夏夜吃烧烤、“哈”啤酒、“开胃又开心”,让很多人乐此不疲。不过,中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提醒,吃烧烤有些不得不防的安全风险,需要您在享用美食时用心化解。

首先,烧烤店的原料质量是否可控,包括肉类真实性、寄生虫检疫等,都是消费者重点关注的内容,既有赖于严格的监管,同样也需要消费者擦亮双眼。

其次是半成品储藏安全问题。一些烧烤摊上的肉串半成品是在室温条件下存放的,从

出摊到烤熟可能要间隔几个小时,这个过程中很容易出现细菌繁殖的严重隐患。所以,建议消费者最好选择把肉串放在冷藏柜里的烧烤摊。

第三,建议关注是否存在亚硝酸盐过量使用问题。为解决肉串在室温下微生物过量的问题,很多摊主都会加入亚硝酸钠来腌渍。它既能发色,让烤熟的肉红艳好看,又能增加肉制品风味,还能抑制微生物增殖,预防产生肉毒素。但是,如果过量使用亚硝酸盐,就会带来食品安全隐患。

第四是炭火烤制过程中,肉会因为局部过热而产生致癌物,烧烤烟气也含有苯并芘



之类的致癌物,这是烹调方法所决定的。一些消费者喜欢撸串儿,好的就是这个“烟火气”,所以,撸串儿虽然开心,但也要注意控制,不要过于频繁。

范志红认为,烧烤虽然“能吃”,但“能吃”和“能天天吃”不是一个概念,经常吃烧烤肯定不利于健康。比如痛风患者、胃

肠疾病患者、肾脏疾病患者等,更要注意浅尝辄止,感受一下气氛和美味即可,千万不要“好吃就多吃点”,以免惹来不必要的麻烦。

从另一个角度来说,健康人体是有解毒能力的。虽然吃烧烤难免吃到苯并芘等多环芳烃类致癌物,以及加热时产生的杂环胺和丙烯酰胺等,但毕竟只是偶尔为之,平均到一年当中,数量还是微乎其微的,身体可以缓慢消除这种不良影响。因此,建议爱吃烧烤的人要注意控制频次,同时吃的时候多配一些新鲜蔬菜,并适当吃些主食。

李建/文

## ■ 妙招共享 ■

## 水果“网格衣”的妙用

通常,我们买苹果、梨等表皮相对脆弱的水果时,它们都穿着一层白色的“网格衣服”。这层保护网,除了可以避免水果破损,在生活中还有特别的用处。

**防止香皂变软** 把这层保护网直接放在皂盒里,再放上香皂,它可以吸附香皂上的水分,香皂什么时候用起来,都是很干爽的。

**清洁洗手池** 保护网除了可以让香皂变得干爽,因为吸收了皂液,还可以直接用它来清洗家里的水池,是个特好的帮手。据说,清洗不锈钢水池的效果,比清洗陶瓷水池的效果还要好。擦过水池的网格,如果没有破损,用清水冲净,挤干水分后,还可以放入皂盒使用。

**防止椅子打滑** 将水果的保护网放在椅子上,再将坐垫放上去,这样就能增加椅子和垫子之间的摩擦,防止垫子从椅子上打滑、掉下去。

**刷碗筷** 用保护网蘸少许清洁剂刷洗碗筷,是个很不错的选择,效果比清洁球还好。由于水果保护网是用PE制成的,不仅密度高而且表面光滑,用它刷碗不容易损伤碗筷。

徐园/文

## ■ 居家备忘 ■

## 路由器旁莫放这三样东西

很多人家里网络不好,但是又找不到原因。联通网络部宽带业务主管提醒,路由器旁千万别放这三样东西,不然会导致网速又卡又慢。

当你在玩游戏、看视频的时候,家里的网络一卡一卡的,缓冲了半天还没有反应,为什么家里接上了百兆千兆的光纤却仍然卡顿?此时,要看一下家里的路由器是怎么摆放的,如果旁边放了金属制品要尽快拿

开。路由器所发射的信号本质上就是电磁波,而手机在连接网络的时候通过信号的传播才能实现,因为金属物品的导电性,不但会影响信号传输,造成网络卡顿,还会隔离信号,电梯里手机信号会变得很弱也是这个原因。所以,平时用的不锈钢杯子、剪刀、钥匙之类的金属物品应尽量远离路由器。

第二种就是人们在安装路由器时习惯摆放在冰箱上,认为

冰箱上空间比较大,位置高,还有的会放在电视机旁边,或者电脑旁边。但是,电器会产生一定的电磁波辐射,对路由器信号产生很大的影响,并且在长时间的辐射状态下,还容易导致路由器的某些零件加速老化,因此,网络速度就会又慢又卡。

第三种就是高密度玻璃,相对于前两种物品,玻璃起到的干扰作用相对来说比较小,但是对信号也有一定的影响,

耗费能量增加传输时间,从而影响网速。比如家里经常用的玻璃水杯、花瓶、鱼缸等。

此外,路由器的摆放位置也很重要,切记不能把它放到墙角下,也不能放在门口的弱电箱里面。弱电箱距离厨房、卫生间、卧室比较远,也会造成信号减弱。最好把路由器摆放在客厅相对居中的位置,而且路由器的天线要垂直于地面,信号才会顺畅传播。

狄慧/文

富强  
民主  
文明  
和谐  
自由  
平等  
公正  
法治  
爱国  
敬业  
诚信  
友善

富强  
民主  
文明  
和谐  
自由  
平等  
公正  
法治  
爱国  
敬业  
诚信  
友善

母亲哺育我  
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网

## 马桶水箱里滴点洗涤剂

卫生间里因潮湿、封闭,常常散发异味,不仅恼人,还有害健康。为了去除这些难闻的气味,某生活网站总结出一些实用小方法。

**保持空气流通** 不使用卫生间时最好别关门,如果卫生间有窗户,尽可能开着。

**定期清洁** 难闻的气味一般来自垃圾桶、马桶、死角等。确定难闻气味

的来源后,就要勤清理,每个月做一次深度清理。可以将小苏打与热水混合,然后倒在有臭味的地方,静置半个小时左右,再擦拭干净。

**在马桶水箱中加入洗涤剂** 在马桶水箱里加几滴洗涤剂,可以改变卫生间的气味。这样,每次冲马桶后,洗涤剂的气味就会在空气中飘荡并持续一段时间。

孙可佳/文

## 四招去掉粘黏的口香糖

**用酒精擦**。蹭在衣服上的口香糖“斑痕”洗不掉,擦不净时,不妨试试用酒精擦拭,能够不留一点儿痕迹。

**用鸡蛋清抹**。先用小刀轻轻刮去,取鸡蛋清抹在痕迹上使其松散,最后用肥皂水清洗,再用清水洗净即可。

**用冰块冷却**。可以将冰块放在口香糖粘黏处,等口香糖凝固变硬了,就

可以轻松取下了。如果仍有残留,可以用挥发油或卸甲水将其去除。

**脚下踩张纸**。如果口香糖粘在鞋底上,只要把一张面巾纸放到地上,然后穿着鞋子踩上去来回走几步,口香糖就会随着面巾纸掉下来了。因为口香糖或泡泡糖对卫生纸的吸附性远大于对于鞋子的吸附性。

张筱悦/文

## 选购真空包装机做到“三注意”

家用真空包装机在人们的日常生活中被广泛使用,其原理是对食物包装袋进行除氧以达到真空保鲜的目的。越来越多的家庭开始使用这种“保鲜器”来储存食物。

为帮助消费者科学选购及使用真空包装机,上海市场监管部门发布如下提示:

**选购知名品牌,关注标志说明**。消费者应选购标有正规厂家、注册商标、电气参数的产品。查看产品是否附有

合格证、说明书等资料。购买商品后要留存票据,保护自身的合法权益。

**关注过热保护,切忌持续运行**。该类产品的存在多次使用、持续加热的使用场景,具有过热保护装置的产品可以使产品冷却到一定温度后再继续运行,有效降低使用风险。

**注意看护儿童,不要作为玩具**。加热条温度很高,停止使用后仍会保持较高的温度。家长需照看好儿童,切勿让儿童当玩具使用。

杨阳/文