

■ 饮食科学 ■

吃新鲜又安全的虾

入秋后,鲜虾大量上市。新鲜是保证食用安全的重要因素,建议大家挑选时,从以下几个方面入手。

颜色。新鲜的河虾虾壳有光泽,颜色为青绿色。海虾的颜色偏黄或者偏白,也非常有光亮。如果虾头、虾脚明显发红发黑,就说明不够新鲜。

活力。买活虾时,用网兜碰一碰大虾,如果虾立刻弹开,说明非常有活力,这样的虾肉质紧实,吃起来鲜美。如果被碰了还不动,说明活力很

差,最好别买。

弹性。新鲜大虾含有丰富的水分,虾肉有弹性,用手捏一下会立刻恢复。如果手感软绵绵的,捏后无法恢复原状,说明已经不新鲜了。

气味。新鲜的大虾闻起来有淡淡的腥味,如果有臭味或酸味,说明已经变质了。如果有刺激性气味,很可能用化学药水处理过,不能买。

此外,稍大一些的虾肉质更饱满。但需注意,虾并非越大越好,大小适中的虾口感和营

养价值往往较为均衡,长得过大反而会致口感变粗糙或营养价值降低。

虾的肉质较鲜嫩,吃法很多。对于“生腌”法,专家表示,制作过程中虽然会使用酒、糖、盐、芥末、大蒜做配料,但无法杀菌消毒,存在食品安全隐患,食用需谨慎。一般来说,对于新鲜度较高的虾,加葱、姜等配料稍微煮一下即可,能够充分保留虾的鲜味和营养成分;新鲜度稍差的可以用来红烧,但要控制酱油和糖的用量。相比

之下,油炸虾虽然口感香脆,但高温会使虾肉中的蛋白质变性,导致肉质变硬、不易消化,而且会增加油脂摄入量,对健康不利。

最后,专家提醒,虾营养丰富,但不建议过量食用,以免加重肠胃和肾脏负担。另外,对蛋白质过敏的人,食用后可能会出现皮肤瘙痒、红肿、腹泻等不适;痛风患者食用后,可能会导致体内尿酸水平升高,从而加重病情,这两类人最好不吃。

陈舜胜/文

真空包装食品最好冷藏

真空包装将包装容器内的空气全部抽出密封,维持袋内高度减压状态,减少氧气含量,既能抑制腐败菌的生长繁殖,又能防止食品成分发生氧化,保持色、香、味及营养价值。经过真空包装的食品,在尽量少用防腐剂、抗氧化剂等食品添加剂的前提下,可大大延长食品的保质期。

提醒大家的是,有些真空包装食品如果不冷藏或冷冻,可能比不抽真空放冰箱保存更危险。真空状态下,好氧菌无法生长繁殖,厌氧菌则可“如鱼得水”,它们不动声色地对食品发动攻击,虽然不会让食品变酸、变臭、变黏,但可能产生毒素,肉毒杆菌就是典型的代表。这种厌氧菌在自然界广泛存在,蔬菜、鱼类、肉类和禽类中都可能出现。肉毒杆菌本身危害不大,也不算顽强,通常的烹饪条件足以杀灭它,其可怕之处在于能够形成芽孢。芽孢很顽强,中性条件下能在沸水中坚持几个小时。等到条件适合(常温、无足够防腐剂、非酸性),它们就能够生长起来,产生毒性很强的物质——肉毒素,其致死剂量在微克量级。肉毒素热稳定性强,加热也很难消除。真空包装前,中性食物(如火腿、牛肉、豆制品等)经过超高温杀菌或高酸性食物(如酸菜、泡菜等)经煮沸后,可以完全杀死芽孢,抽真空后常温保存没有问题。但在实际中,有些小店和家庭并没有超高温杀菌的条件,这些食品经真空包装后,可能含有芽孢,如果常温保存,会引起芽孢的生长繁殖,并可能产生肉毒素。

王国义/文



■ 居家备忘 ■

月饼盒巧收纳

月饼包装盒包装精美,吃完后丢掉很可惜。将月饼盒重复利用起来,既实用又环保。

铁皮月饼盒。材质坚固、密封紧实的铁皮月饼盒可以分门别类放置如针线、纽扣、票据等小物件。储藏糖果、饼干、干果等零食,既能防虫,也能在一定时间内保鲜。

纸质月饼盒。纸质月饼盒通常是有分格的,适用于收纳干辣椒、香菇、木耳、蒜头等食材,既方便存放和取用,平时也可以经常掀开盒盖放到太阳底下晒一晒,防止发霉、变质。

木质月饼盒。木质月饼盒通常有雕刻和装饰,适用于收藏精美贵重的小物品,如首饰、小瓶香水、小文玩等。不仅能够保护物品不受损坏,摆放起来也很美观。

韩燕玲/文



如何显得更年轻

早餐时喝茶。白茶中存在的少量生化酶能保护人体中的胶原蛋白和弹性蛋白不受破坏。这两种蛋白有助于皮肤保持紧密度和弹性。

用水果替代糖果和零食。限制糖分有益于面部皮肤,因为过多的糖分会导致皮肤老化。建议多食用富含抗氧化剂的浆果。

外出时涂抹防晒霜。使用防晒指数在15或以上的广谱防晒霜,有助于减轻日晒引起的皮肤损伤和老化。来自太阳中的紫外线是导致皮肤出现明显老化迹象的主要原因。



饮用充足的白开水。有研究表明,喝500毫升饮用水30分钟后,皮肤中毛细血管的血液流量有所增加。皮肤含有30%的水分,这让其看上去更丰满紧致。

65岁之后也不要停止锻炼。65岁以上的老年人依旧

能通过锻炼逆转皮肤老化。有研究显示,每周大约锻炼3次就能让皮肤看上去年轻,因为锻炼能防止真皮变薄和角质层变厚,让皮肤在微观层面上看起来年轻十几岁,真正逆转“皮肤年龄”。

不熬夜,睡够觉。随着年龄的增长,人们应当优先安排睡眠,因为它有助于皮肤和身体得到补充,恢复活力。研究发现,睡眠不足会导致皮肤过早老化、凹凸不平和线条密布。睡眠质量差会加速皮肤的老化进程,削弱皮肤在夜间的自我修复能力。

聂杰/文

什么样的牙刷更好用

首先,每三个月要更换一支新牙刷。如果发现牙刷的刷毛已经变得凌乱,就要及时更换。其次,一支好用的牙刷,要满足以下条件。

较硬的刷毛虽然清洁效果更好,但对牙齿的磨损和伤害也更大。在购买牙刷时,可以用手指压一下刷毛,如果手指有刺激感就表示太硬,不建议购买。刷毛太软,使用者不好掌握刷的力度。刷得太轻,清洁不彻底;用力过大,会损伤牙龈。因此,建议选择刷毛

软硬度中等的牙刷。刷毛在切割后会出现尖锐的切口,最好选择经过打磨处理的刷毛。

牙刷的刷柄,应便于握持,且有防滑设计,以防止刷牙时牙刷滑落。市面上常见的牙刷刷柄有直线型和角度型两种。使用直线型刷柄时,不好掌握力度;使用角度型刷柄,更容易到达菌斑区域。要注意的是,牙刷的刷柄与刷头形成的角度以17~20度为宜。

有人担心电动牙刷会把牙齿刷坏,这实在是多虑了。

目前,主流电动牙刷分为旋转式和声波振动式两种。这两种电动牙刷的力度差别不大,但平均刷力都低于手动牙刷,对牙齿的损伤更小。

选择一款机身振动小、噪音小的电动牙刷,不仅可以避免长期使用牙刷导致手掌发麻的情况,还可以避免因噪音太大而影响心情。电池决定了电动牙刷的续航能力和使用寿命,建议选择感应式充电的电动牙刷。

李果/文