

# 时蔬鲜肉放冰箱 冻成空壳菜

## 除了营养价值流失,细菌也照样繁殖,专家建议食物冰冻别超一周

鲜嫩的胡豆、玉米、豌豆……过季了怎么办?有人总结出了保存方法——将这些时蔬装进保鲜袋,然后放进冰箱冻起来,时间长达半年到一年,想吃的时候提前拿出来解冻即可,既方便,又可以保证食物新鲜。记者调查发现,不仅是蔬菜,不少人还将新鲜的肉类分成小块存放到冰箱冷冻室里,认为这样存储食物可以保证食品“不坏”。可是,这样长时间冷冻的食品,吃了对人体健康真的还有益吗?昨日,营养学专家对此表示,这些时蔬肉类冷冻太久,会造成营养流失,变成“空壳菜”,建议在冰箱里的保存时间别超过一周。

### 一只土鸡冻了1年

年轻的网友“liux”在微博里讲述了这样一件事:婆婆炖了一锅土鸡汤,一问才知道,这是一年前亲戚从乡下带回来的,婆婆一直舍不得吃,将土鸡去内脏洗净后冷藏在家里的冰箱里,这样一放就是一年。这样的鸡汤喝了对人体健康有帮助吗?网友“liux”在接受记者采访时表示,鸡汤确实没坏,不过她认为,将鸡肉冷冻这么久才吃,对身体也不太好。

事实上,有这样习惯的市民不在少数。在百度知道里,也有很多市民提问“冷藏半年的猪肉还能吃吗?”

### 多数市民有“冻”肉习惯

记者针对冰箱冷冻食物时间,询问大量市民,发现大多数人都喜欢把各种肉类存放在冰箱冷冻室,通常一存就是一年半载的。谭女士告诉记者,他们一家三口偏爱土猪肉,每次去老家都要带回几十斤猪肉,“切成小块用保鲜袋分别装好放在冷冻室,每次购买的量都够这家人吃4个月左右”。也就是说,谭女士家的肉类一般冷冻存放4个月。

“我们最长的要存一年多。”60岁的李桂芳说,家里一直有“冻”肉的习惯,如果看到价格合适,就会买很多生鲜猪肉回家,分成块放在冰箱冷藏室,有的猪肉



则切成片冷藏,如果要煮肉片汤的时候,直接拿出来解冻就行了,“主要是很方便,肉也不会坏。”她还说,除了冷冻猪肉,平时还喜欢将春节期间制作的腊肉等烟熏制品也放在冰箱里冷藏,有客人的时候再拿出来吃。

在采访中记者了解到,很多家庭都喜欢将猪、牛、羊等各类肉制品放置冰箱冷藏,少则放3个月,长则一年多。

### 时令蔬菜也爱冷藏

“我们喜欢冷藏新鲜玉米。”家住回兴的曾继萍称,每年新鲜玉米上市,家里就会买很多回来,将玉米粒剥下来放在食品袋里,然后在冰箱里冷藏。“经常要放半年或一年。”她说,这样就可以随时吃到鲜嫩的玉米。

40岁的谭女士也说,全家人特别喜欢吃蚕豆和玉米,每到夏天要采购很多存放在冰箱里,一

般可以吃到第二年夏天,而且口感没什么区别。谭女士认为,现在各个家庭都是这样存储食品,“只要味道没变,应该对健康没什么坏处”。

### 分析

#### 菜没“坏”但营养已失

西南大学食品科学学院副院长阙健全告诉记者,目前来说,市民保存食品的最常用方式就是冷藏,这样的确可以延长食品的保存时间。他称,以肉类为例,可能放上一年半载之后拿出来吃,的确没“坏”,但口感上肯定会有变化,因为冰也会破坏细胞组织。

郑州大学公共卫生学院营养学教授,中国营养学会理事韩萍告诉记者,即使是在冷冻室这样低温的条件下,一些微生物同样可以生存和繁殖,只是速度减慢而已。他称,细菌对温度的喜好是不同的,有的细菌属于“嗜冷菌”,

在零下40℃还可以活动,只是温度越低,活动越不频繁,常见的导致拉肚子的痢疾杆菌就属于嗜冷菌。

韩萍还称,如果肉制品存放时间过长,也会造成脂肪酸败、蛋白质变质等,食物营养自然就会降低。“肉类等食物散发出哈喇味就是脂肪酸败的表现,而蛋白质变质会降低人体对营养的消化吸收率。”

韩萍告诉记者,虽然冷冻蔬菜不会发生肉类那样的细菌繁殖,但其营养成分会在冷冻解冻的过程中流失,“只有在采摘后数小时内进行冷藏,才有可能保持蔬菜的营养成分。”

### 建议

#### 食物“待”冰箱不超一周

西南大学食品科学学院副院长阙健全提醒,如果市民要冷冻肉,最好按照每次食用的量分成小块,采用食品袋或者保鲜膜独立包装。

“用保鲜膜或塑料袋把肉包起来再冷冻,隔离空气减少氧化,可以减少脂肪酸败。”郑州大学公共卫生学院营养学教授韩萍称,用食品袋独立包装,既避免二次冷冻又卫生。“我认为每天购买新鲜蔬菜肉类是最好的选择,如果一定要囤积食物,也要保证食物在冰箱呆的时间不超过一星期。”韩萍建议。

#### 特别避免“二次冷冻”

韩萍还强调,“要特别避免二次或多次冷冻”。他称,因为此时食物会滋生更多微生物,同时像肉类、玉米、蚕豆等食物在反复冷冻的过程中,其更多肌肉细胞破裂,养分大量丢失,营养流失更严重。

重庆市第三人民医院高级营养师刘莉也认为,“二次冷冻”非常不好,解冻肉中的微生物、细菌的繁殖力会增强,酶的活性也会上升,再冻就容易变质,不易贮藏,而且反复冷冻后,也会使肉的保水能力降低,肉的营养价值和口感全面下降。(据《重庆商报》)

搜狐发布 2012 白酒行业白皮书  
东北虎西北狼  
喝不过江苏小绵羊



东北人最能喝白酒?这个观念也许要改。昨天,搜狐网发布了《2012 白酒行业白皮书》,颠覆了大家这种观念。据该白皮书的数据称,全国酒量最大的是山东人,其次是河北,一向被认为不擅喝酒的江苏人酒量竟然排名第三,人均日饮酒量相当于两瓶 500ml 的啤酒或 2 两 45 度的白酒。东北人酒量全国排名前五都没排上,这让不少网友大跌眼镜,引起众多网友热议。

昨日,搜狐网历时半年调查,收集统计了 360 万份网友反馈数据,得出一系列中国人饮酒数据。

“人均酒量排名前五位的分别是:山东 83.1ml、河北 52.6ml、江苏 48.3ml、河南 44.3ml、北京 40.7ml。”白皮书显示,全国饮酒冠军山东人每日饮酒中所含纯酒精数为 83.1ml,相当于 3.8 两 45 度白酒或 4 瓶 500ml 瓶装啤酒。江苏人日均饮酒则相当于 2 两白酒 2 瓶多点 500ml 啤酒。而整个 2013 年春节长假期间,全国网友日均饮酒量为 42ml,相比 2012 年调查的日均 60ml 下降了 30%,这也反映出 2012 年白酒行业的风波带来的终端市场下滑。

这组数据让不少网友产生兴趣。很多网友认为,这组数据比较靠谱,网友“张亮-栓蛋说,”这个我真佩服,山东人我怀疑从小喝的不是奶,是酒。”而对于江苏夺得第三,有网友认为不可信。但是有网友分析认为,苏北人民的酒量是有目共睹的,隔壁的山东兄弟酒量全国第一。其次,宿迁酒乡,当地人民酒量自然不小。

据白皮书数据,80 后喝酒能力也不可小觑,超八成 80 后每周都要喝一次酒。对此,不少 80 后网友表示,拖后腿了。(据《现代快报》)

## 平安国际金融中心不涉及“海砂”问题 检查结果达标

3月22日晚,深圳市住房和建设局(以下简称“深圳市住建局”)公布了平安金融中心等6个在建项目的抽芯检测结果。结果显示,平安国际金融中心混凝土氯离子含量符合标准要求,不涉及“海砂”问题。该检查结果与平安对混凝土工程用砂的检测结果基本吻合。

深圳市住建局有关负责人表示,为慎重起见,该局同时委托国家建筑工程质量监督检验中心对这14个项目进行复检。其余8个项目的检测结果及国家建筑工程质量监督检验中心的复检结果一出来,住建局将及时向社会公布。

据了解,早在项目启动之前,平安即与总包商签订合同,明确要求“不允许使用海砂”。“海砂”事件发生后,平安立即提请总包商再次复查确认了工程混凝土用砂的来源,以确保项目整体拥有优质的工程质量。同时采取行动,第一时间仔细核查了该项目的检测记录,其中,涉及混凝土用砂部分的7次飞行抽查结果显示,砂中氯离子含量均达到国家标准。

中国平安相关负责人表示:检查结果证明了平安国际金融中心项目的施工质量是达标的,近期,公司按照市政府有关部门的要求尽快复工。未来,公司将一如既往地重视项目工程质量,对项目进行全方位的监控,以确保高质量地完成项目的整体施工工作。(黎明)



创领自主SUV新高度 宝利格智尊版强劲登场!

品质 科技 了动力




形象代言人: 胡军

最安全  
保障

ESP+TDS-安全气囊

最豪华  
配置

豪华内饰

最长期  
质保

5年/15万公里

最考究  
材质

真皮座椅

最强劲  
动力

2.0T动力

信阳4s店: 信阳力源汽车贸易有限公司 地址: 信阳市平桥区信阳光车城 销售电话: 0376-3801303 3月29-31日百花会展中心B厅欢迎您前来赏车