

打过蜡的水果有危害吗?

吃水果有益健康。但现在有说法称水果都打过蜡,还有称打蜡的水果不能吃,有害健康,还可能致癌。这是真的吗?

水果表皮上的蜡主要有两个来源,一是水果自身天然产生的果蜡;另外一个则是人工添加的蜡。有些水果如苹果,自身产生的果蜡是一种酯类成分,可防止外界微生物、农药等入侵果肉,是苹果自身对抗外界环境的一种防护措施,这种物质对人体无害。

人工打的蜡呢?水果可以打蜡,但是打蜡必须遵守国家规定,只能用“食品级蜡”,且要符合国家标准。我国《食品添加剂使用卫生标准》规定,可将吗啉脂肪酸盐(又名果蜡)、巴西棕榈蜡等作为被膜剂

用于新鲜水果表面,即俗称的打蜡,这些成分属于食品添加剂,合理使用不会对人体有害。给水果打蜡是常规果蔬保鲜方法,它能防止霉菌感染,也能防止害虫偷吃,对水果保存有好处。在水果运输过程中,打蜡也不是新鲜事,并非违法行为。事实上,很多国家,包括我国,都允许在水果表面做打蜡保鲜处理。比如,给苹果打蜡可防止水分流失,解决表皮皱缩问题、防止害虫侵蚀、延长苹果保存时间。所以,给苹果打蜡其实有利于苹果长时间储存和长途运输。

但也有些商家为节约成本,使用工业蜡,这就是一种违法行为,不论安全风险有多大,都应该严厉打击。因为

工业蜡成分比较复杂且成分未知,可能含有铅、汞等重金属,食用就会对人体健康带来风险。

打蜡苹果虽然不一定有害,但是有些人仍很担心。肉眼也很难分清水果表面的果蜡和工业蜡,那如何降低风险?挑水果不要总挑好看的。目前曝光的违法使用工业蜡案例主要集中在某些商家把普通水果“加工”冒充好看的高端水果,所以建议大家买水果时不要盲目追捧色泽艳丽的“高端”水果。尽量选择从正规渠道购买,这些地方的水果通常会有严格监管。如果担心打蜡,吃水果时多用清水冲洗,或者削皮后再吃。

(据人民网)

吃背部发青的鱼可降低肝癌风险

无论是清蒸还是红烧,鱼都是人们餐桌上的一道美食。除了美味之外,常吃鱼还能帮助人们抵抗癌症。任何鱼都能达到这种效果吗?日本国立癌症研究中心日前发布的一项调查结果称,常吃鲭鱼、秋刀鱼、沙丁鱼、鳀鱼等背部发青的鱼的人,与不怎么吃这些鱼的人相比,患肝癌的风险约低40%。

鲭鱼等背部发青的鱼类在日本统称“青鱼”,这些鱼体内的不饱和脂肪酸含量非常高。研究人员在1995年~2008年间,以日本9个府县的约9万名45岁~74岁的居民为对象,进行了长期跟踪调查。

研究人员记录了这些人摄入沙丁鱼、鳀鱼等8种鱼的量,所选取的8种鱼都是不饱和脂肪酸含量较高的种类。结果发现,每天上述鱼类合计摄入量达到约70.6克的一组人,与每天只摄取约9.6克的一组人相比,患肝癌的风险要低36%。

(据人民网)

每周一菜

肉末茄子



一、原料

紫色长茄子 200 克,猪肉 70 克,青椒、红椒、蒜末、地瓜粉、小葱、盐、生抽适量。

二、做法:1.将瘦肉洗净剁成肉末,加入少许生抽腌下;2.茄子洗净对切,再切成长条,并在水中浸泡预防变黑;3.茄子捞出,整

齐码在长盘里;4.热气上锅蒸茄子约6分钟;5.另准备炒锅,热锅冷油,加入青椒、红椒、蒜蓉翻炒出香,加肉末翻炒片刻,再加少许盐、生抽调味,地瓜粉加水溶解后,倒入肉末内适当勾芡,撒入葱末即可;6.茄子蒸熟后,将刚出锅的肉末淋上茄子即可食用。

(据人民网)

芝麻家族啥区别



芝麻能直接吃也能榨油。人们常吃的黑芝麻、白芝麻、芝麻酱和芝麻油,营养有什么不同?我们一起来看看。

黑芝麻比白芝麻营养略高。在蛋白质、脂肪、维生素E、钙、铁等主要营养物质含量方面,黑芝麻均高于白芝麻,但在脂肪酸和氨基酸的种类和数量上无显著差别。从口感上来说,白芝麻更胜一筹,而从补益药用的角度,黑芝麻为佳。炒熟的芝麻可以放在拌菜中,生芝麻可以在打豆浆时加入,通过物理作用破碎了芝麻外壳,提高吸收率。

芝麻油抗氧化性强。芝麻油脂肪含量虽高,但大多为不饱和脂肪酸,其中,单不饱和脂肪酸占37.6%,多不饱和脂肪酸44.2%。芝麻油中维生素E含量高于其他大部分食用油,适量摄入有助身体健康。芝麻油不适合高温烹饪,否则易丧失香味,可在拌凉菜和汤、面出锅时淋入。

芝麻酱钙铁含量高。芝麻酱是芝麻炒熟后磨制而成,钙、铁等矿物质更丰富,可作为钙的食物来源,但脂肪、能量、盐(调味时常加酱油)含量较高。芝麻酱宜和绿叶菜搭配吃,并减少其他油脂类食物和盐的摄入。

(据人民网)

如何熬出黏稠的粥?

增加糯性杂粮 提前浸泡食材

喝粥是中国人的传统,有些人早餐晚餐会各来一碗粥,方便又健康。黏稠的粥让人更有食欲,那怎样才能熬出一锅黏稠润滑的粥呢?

选增稠效果的食材。糯米及糯性杂粮,如大黄米等支链淀粉含量相对很高,黏性较强,从而起到增稠作用。一般来讲,全谷(黑米、糙米、紫米等)和杂豆(红小豆、绿豆、芸豆等)黏性较差,煮杂粮粥的时候,加些糯米、大黄米就会有不错的黏稠效果。

银耳含有银耳多糖,燕麦含有β-葡聚糖,皂角米含有胶

质,这些物质都具有好的吸水性,黏性较好,放入粥里也会有增稠效果。

提前浸泡食材。提前浸泡食材,或者先煮沸几分钟,然后焖几小时,再继续熬煮,相当于用热水浸泡后再继续煮。让煮粥食材充分吸水膨胀,在淀粉颗粒吸收水分膨大到极限后,再充分加热,淀粉粒结构受到破坏,这时黏度会上升到极限,做出来的粥也会更加柔软黏稠。

选择电压力锅更快速有效。为高效烹调出黏稠的粥,建议选择电压力锅,最好有预约

功能。对于一些紧实的糙米或者麦粒食材,预约时间就相当于提前浸泡了。

增加煮制时间。如用汤锅明火熬煮,熬煮时间一定要有保证,多煮一会儿黏稠效果会更好。B族维生素损失会多些,但矿物质和膳食纤维基本不受影响,仍然比白米粥营养丰富得多。

不建议用加食用碱的办法增稠。熬粥时加点碱会让粥更黏稠,但碱会破坏食物中的B族维生素、维生素C及豆类等多酚物质等,因此为黏稠加碱并不是明智之举。(据人民网)