

# 去除黄曲霉素 防劣质花生油致癌

8月24日,湖南某媒体记者对长沙雨花区、芙蓉区、开福区等5家现榨油坊调查,使用黄曲霉毒素B<sub>1</sub>快速检测卡,发现有3份疑似黄曲霉毒素B<sub>1</sub>超标。

黄曲霉毒素B<sub>1</sub>是已知化学物质中致癌性最强的一种,比鹤顶红和砒霜还要剧毒,比敌敌畏毒100倍,对肝脏产生严重损害。长期摄入含黄曲霉毒素的食用油,后果不堪设想。而榨油坊的花生、黄豆、玉米等原料一旦长霉,榨出的油就会大量存在黄曲霉毒素。黑心花生油黄曲霉毒素超标,粗制花生油黄曲霉毒素超标等等,不但会影响到食品的口味,还容易引起人们出现中毒的情况。那么花生油里的黄曲霉毒素怎么去除?

## 黄曲霉毒素很毒,容易致癌

专家指出,黄曲霉毒素是由一系列霉菌代谢产生的,容易导致肝癌,还会降低免疫能力。黄曲霉毒素可怕的地方还在于它耐高温、不易清除。黄曲霉菌落一般生长在花生皮(种皮)上,放置很长

时间后,黄曲霉毒素会积累到一定程度对人体有很大危害(致癌)。花生油是花生的子叶(两片白色花生仁)压榨而成,需要脱去种皮,所以好的花生油一般含有的黄曲霉毒素量极低,劣质花生油就不能保证。因此专家提醒,消费者尽量不要食用粗制花生油,要选择正规厂家生产的花生油。

## 消除毒素的主要方法 是加碱破坏毒素

家庭中最简单快捷的方法是煮花生时加点食用碱,用高压电饭煲可彻底破坏黄曲霉毒素,特别是熬八宝粥,加点食用碱不仅可彻底破坏各种豆类和花生中的黄曲霉毒素,同时保护杂粮中的维生素族,使玉米中的营养能被人吸收。

消除毒素的主要方法是加碱破坏毒素。结晶的黄曲霉毒素B<sub>1</sub>,耐强酸和紫外线照射,加热到268-269℃时开始分解破坏。



## 专家提醒:不要生吃花生油, 花生油放置时间也不要太长

需要提醒的是,久置的花生油可能有少量黄曲霉毒素,因此不要生吃花生油,花生油中黄曲霉毒素不可能完全去除干净,但黄曲霉毒素是随着时间而产生的,油接触空气时间越长,产生的可能性越高,因此花生油不要使用时间太长,食用时必须将油加热到锅边冒出微烟,或先将油烧至微热加入适量食盐烧至沸腾,盐中的碘化物能去除黄曲霉毒素的部分毒性,再放菜肴烹调有去除黄曲霉毒素的效果。

胡奇志

## 感冒少吃香菜

不吃宜煎荷包蛋或炒鸡蛋 因为鸡蛋主要含有卵蛋白和卵球蛋白,是一种完全蛋白质,99.7%能被人体吸收。进食鸡蛋后会产生一定的额外热量,使机体热量增高,加剧发烧症状。同样,其它高蛋白食物如瘦肉、鱼等,也会额外增加身体的热量,应该尽量少吃。

不宜喝很浓的茶水 感冒发热时,无论是自然退热或服用退热药,患者都会出大量的汗,这样就消耗了体内大量的水分和盐分,这时患者应该多喝白开水来补充水分。浓茶会让大脑处于兴奋状态,使脉搏加快、血压升高,进而使患者烦躁不安、体温反而升高,同时,喝茶叶泡的水会影响药物的分解与吸收,会降低药物的治疗效果。

不宜吃香菜 容易患感冒的人,应该避免食用香菜。因为这类人常存在不同程度的气虚,而香菜味辛,多食或久食会耗气、损精神,进而引发或加重气虚,导致感冒更加频繁。除了反复感冒外,气虚者还常表现为多汗、乏力、倦怠等不适,上述气虚症状明显者,最好少吃或不吃香菜。产后、病后初愈的患者也常常存在一定程度的气虚,因此也应对香菜“敬而远之”。

是明启

## 这些食物 可洁白牙齿

**草莓** 坚固牙齿,并且其中还含有漂白和清洁牙齿的成分,对于除掉牙齿表面的茶垢和咖啡污垢十分有用。因此,饭后不要忘了吃些草莓。

**花菜** 它可以作为“磨砂膏”,美白牙齿。同时,花菜可以刺激唾液的产生,有助于阻止牙斑的形成。

**西瓜** 2杯西瓜汁可以补充人体每天所需维生素C的25%。维生素C对于牙齿和牙龈健康非常关键,它有助于铁元素的吸收,还具有抗氧化功效,防止“自由基”分子氧化导致的牙齿老化。研究表明,吃维生素C含量高的食物,患牙龈疾病的概率会降低。

**橙子** 橙子中的维生素C同样会促进牙齿和牙龈健康,其中的纤维还可以使牙斑脱落。

**苹果** 嚼苹果可以刺激口腔分泌唾液,清理和坚固牙齿,还可以减少身体对糖的吸收。

**深色蔬菜** 暗绿色叶子的蔬菜富含胡萝卜素,它可以转化成维生素A,有助于保持牙床坚固。

**奶制品** 研究认为,酸奶中的蛋白质可以附着在牙齿上,从而保护其免受有害酸性物质的侵袭,增强牙齿健康。另外,咀嚼较硬的干酪可以促进唾液产生,从而去除食物残渣。

**豆类** 这类食物可以充分“擦净”口腔,刺激唾液产生。

**葡萄** 葡萄中的清洁剂——苹果酸,会使牙齿亮白。

蒋忠平



## 瑶乡油茶香喷喷

粑粑、猪血大肠酿、辣椒酿等满满地摆放在餐桌上,真是琳琅满目,让人垂涎。

先将热水浸泡好的茶叶用油炒至微焦香,放入生姜、花生米、大蒜米等配料,边捶边炒,捶炒至茶叶沾锅,有香气溢出时即加入浓浓的骨头汤,只听得吱啦一声,蒸汽散去,黄褐色的油茶在锅里沸腾着,沸2-3分钟后加入食盐,用茶叶隔把茶水分别滤入碗中,撒入葱花、香菜末即成。

热腾腾的油茶,阵阵香气扑鼻而来,茶色似咖啡,红绿点其间,未尝其味,色已夺目。诱我一喝为快。我迫不及待地喝一大口,初觉是茶叶的清苦,过后便是甘醇鲜香,让人回味无穷。既有茶叶的浓醇清香,又有肉骨汤的鲜美香甜,果然非同凡响。

瑶乡油茶香喷喷,欢乐在茶榭下敲响,笑声在茶香里飞扬,让我流连忘返。

钟芳

## 饮食 345 减压抗衰老

**3个核桃健脑润肺** 核桃含有丰富的不饱和脂肪酸,有防治动脉硬化、降血脂的功效。此外,核桃中还含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素,铬有促进胆固醇代谢和保护心血管的功能。小孩吃核桃补脑;中青年、上班族压力大,吃些核桃能缓解大脑疲劳,减轻压力;老年人吃核桃能抗衰老。

**4个桂圆开胃安神** 桂圆性温味甘,益心脾,有开胃、养血益脾、补心安神的功效。中医里可用于治疗心脾虚弱、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症。

**5颗红枣益气养血** 枣位居五果之首,可以健脾益气、养血安神。鲜枣含维C特别高,红枣被营养学界称为天然维生素丸。中医入药以干红枣为主,干枣虽然维C含量比鲜枣稍微低一些,但是因为它含有多种其他营养成分,特别是含铁比较高,对于妇女补铁补血很有好处。

李本秀

