

夏天,如何吃果蔬更安全?

黄瓜、丝瓜、空心菜、杨梅、桃子……夏天里,各种各样的蔬果新鲜上市,让人们大饱口福,同时也有资料显示,夏季是蔬果打农药最多的季节。6月1日起,我国新修订的《农药管理条例》正式施行,条例明确规定,剧毒、高毒农药不得用于蔬菜、瓜果等的生产,提倡通过推广生物防治、物理防治等措施逐步减少农药使用量,保证饮食安全。那么,夏天如何吃果蔬更安全呢?

首先,农药残留并不意味着对人体有害,因为国家对此有相关的标准。按照危害剂量的1%进行计算,同时参考人每天摄入食物的最大量,从而制定出农药残留的安全上限。也就是说,只要农药残留不超过国家标准,目前认为是安全的。另外,果蔬从采摘到食用,中间经过收获、运输、日光暴露、洗涤、制作、煮熟等各个环节,每个环节都可以减少农药的残留量。因此,市民无需过于担心农药残留问题。

其次,由于夏季温湿度更适合病虫害生长,再加上这时各种果蔬处于旺盛生长期,导致病虫害高发,农药残留检出率增加。这也和蔬果的种类有关,其中豆类、绿叶类和茄果类蔬菜的农残检出率最高。原因是长豆角、韭菜爱长虫,常常喷洒较浓的农药,容易有农药残留;绿叶菜的叶片柔软,水分多,虫子爱吃,所以喷的农药也多;黄瓜、西红柿由于生长环境湿度较大,易生病,因此杀菌剂用



得会更多一些。但相对杀虫剂来说,杀菌剂对人体的危害要小一些。而有香味的蔬菜农药残留会低一些,比如蒿子杆、茼蒿、香菜等本身有一种浓香辛味的蔬菜,是天然的驱虫剂。

第三,在选购时,除了到正规渠道购买外,还要尽量避免带虫眼的果蔬,原因是这并不代表更安全,很可能在发现长虫后,使用了更大剂量的农药,且距离采摘的时间较短,不利于农药降解,可能残留量更多。所以,千万不要迷信带虫眼的果蔬。

关于如何处理果蔬,减轻农药残留,有以下3种方法:

1、清洗。果蔬应先洗后切,食用之前应在自来水下搓洗至少30秒以上。西瓜、香蕉等去皮食用的水果,也建议先用水清洗干净,以免污染手部。用加入酸、碱或者盐的水浸泡果蔬的方法,过程繁琐,效果却不好(之前大众认为用酸或碱可以中和农药,但每种农药的酸碱性没办法估计,很难弄清到底该用酸还是碱,而

用盐水浸泡,反而增加了盐的摄入,因此直接用清水冲洗即可)。果蔬清洗剂也是一样,根据目前的研究,这些产品并不比清水效果更好。相反,如果清洗剂残留在食物表面,会造成更大的危害。

2、削皮。有些农药会渗透到果皮中,所以单靠清洗是没用的,需要削皮。根茎类的果蔬,比如土豆,削皮可以去除70%以上的农药残留。黄瓜、茄子等农药较多的,也最好削皮后食用。圆白菜可以去掉最外层的叶子。

3、焯水。高温加热也可使农药分解,对于一些耐热的蔬菜,比如菜花、豆角、芹菜等,清洗干净后用开水焯烫一下,也可清除农药残留。但要切记不可长时间加热,以免营养素流失。

最后,在果蔬的选择上,还是建议种类多样化,这样不仅有助于保证营养均衡摄入,同时也避免了单一农药的大量摄入。

国家高级公共营养师 薛双环

“糖友”要控糖 吃喝须有方

现代生活中,面对各种美食的诱惑,难以推却的应酬,糖友们如何“管住嘴”呢?不妨参看以下一些饮食管理方法。

不贪嘴,有节制 俗话说,“民以食为天”,但糖友们可不能放松警惕,在坚持总量控制、平衡膳食、定时定量、少食多餐、有粗有细、不甜不咸、一日三餐、七八分饱这些原则的基础上,还要切记不贪嘴,有节制。

注意烹调方式 如今,生活条件大为改善,菜式丰富多样,面对各种舌尖上的诱惑,糖友们要学会选着吃,宜选择煮、蒸、清炒、凉拌的食物,避免油煎、油炸的食物,控制总热量的摄入。

吃得少不如吃得妙 一味的少吃并不见得血糖就能控制好,还要保证基本的营养需求,所以科学进餐很重要。每口食物应咀嚼20次以上,每次用餐时间不少于20分钟。两餐的间隔时间在5-6小时左右,晚餐最好不超过7点。进餐顺序也有讲究,应先喝小半碗汤,接着吃蔬菜,然后再吃肉、鱼、蛋等蛋白质食物,最后是主食,这样能有效减少脂肪和热量的摄入,控制血糖的效果会更好。

以茶代酒,情不减 糖友们最好不要饮酒,最好是以茶代酒。有时为了不使共餐者扫兴,在病情允许的情况下可以适当饮酒,禁饮高度烈性白酒,可饮一小杯干红或啤酒,饮啤酒不超过285毫升,饮红酒不超过100毫升。注意不要空腹饮酒,饮酒前宜先吃点主食(喝酒时一餐总的主食量应减去半两),不要喝太快,更不要喝太多,边喝酒边吃菜和主食。

中南大学湘雅二医院代谢内分泌研究所 罗碧华 刘静

日常膳食 学会合理补充蛋白质

很多人都知道,在我们每日膳食中,蛋白质是必不可少的,食物中长期缺乏蛋白质,会严重损害健康,同样地,长期过量摄入蛋白质,也会增加多种慢性疾病的患病风险。所以,我们不仅要认识,还要在日常膳食中合理补充蛋白质。

蛋白质从食物来源可以分为植物性蛋白质和动物性蛋白质两大类。植物蛋白质中,谷类蛋白质含量在10%左右,虽然含量不高,但由于是我们的主食,所以是蛋白质的主要来源。豆类中的蛋白质不仅含量更高,且在人体内吸收利用率高,为优质蛋白。动物性蛋白质包括蛋类、奶类以及畜禽肉类中的蛋白质,营养价值要高于植物性蛋白质。对于动物性蛋白质,应优先选择低脂品种,如鱼、虾、贝类等水产类,鸡肉、瘦肉、蛋类、奶类。而对于不食用蛋类、奶类、肉类等所有动物性来源食物的严格素食者,则需要大量摄入豆类及其制品,以提高蛋白质的摄入量。

国家高级公共营养师 董璠



荔枝喷稀盐酸上色保鲜?

专家:又一则谣言

最近不少人的微信上收到一则“吃荔枝注意”的消费提醒,大意是如果买的荔枝鲜红水灵,可能是经过稀盐酸、稀硫酸、二氧化硫、甲醛等物质浸泡的缘故。近日,相关媒体记者带着6份街边购买的样品送检,在新浪、北京时间、腾讯、凤凰网对测试过程进行直播。检测结果显示,6份荔枝均未检出稀硫

酸、稀盐酸、二氧化硫及甲醛。

中国农业大学农学博士张玉萍表示,本次实验可以看出,荔枝本身就是弱酸性的水果,用稀释百倍的稀盐酸溶液喷涂后,荔枝也全呈现出强酸性,这种所谓的保鲜方法根本不可取。如果用二氧化硫或盐酸等处理荔枝,会有刺激性气味,也很容易引起果肉变质,对商贩来说得不偿失。这些传言多为谣言。

吴洁

夏困? 饮食吃出好“精神”

天气越来越炎热,人们时常容易困乏、疲劳,甚至精神萎靡、思维迟钝、记忆下降。我们可以通过以下饮食方式来进行调理,保持充沛的精力和良好的精神状态。

选择合适的蔬果 要保障精力旺盛,饮食必须规律、合理,除按我们常说的“早餐吃好、中餐吃饱、晚餐吃少”外,食材的选择也很重要。建议多选食含蛋白质、矿物质、维生素的食物,如小麦、粳米、黑米、黑芝麻等含

有丰富矿物质;猪心、猪脑、猪髓、牛奶、驴肉、鸽肉、鲈鱼、鳊鱼、黄花鱼、带鱼、海参等含有丰富的蛋白质;圆白菜、山药、芋头、口蘑、香菇、胡萝卜等含有丰富的维生素;龙眼肉、大枣、桑椹、葡萄、荔枝等水果含脂肪、蛋白质比较丰富。

配备必要的零食 对于一些经常进行脑力劳动的上班族来说,如果能在办公室准备一些健康的零食,不仅能在肚子饿时解燃眉

之急、保持精力充沛,还能保证一天的膳食平衡。一些零食还有一定的保健功效,如茯苓饼中的茯苓就具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功,在健脾养胃的同时还能控制废物的生成,有助于消除四肢的水肿等;甘草杏酸甜爽口,具有很好的生津止渴功效,可缓解口干舌燥,对饮食不规律而造成的“食火”有很好的作用。

浏阳市妇幼保健院 副主任医师 周迪武