

猪血、猪肺、猪大肠……

猪的哪些部位不能吃?

中国人特别爱吃猪肉,全世界每两只猪里,就有一只上了中国人的餐桌。除了猪肉外,猪肝、猪肺、猪血、猪大肠……在中国人的厨房里,都能变成好吃的。关于猪的这些部位有不少传言,比如猪肝猪血富集有毒物、猪肠子有粪便不干净等等,那真相如何呢?

猪肝富集有毒物?

检验检疫合格就不用怕

肝脏是身体最大的“解毒器”,很多有毒有害物质进入身体后,都需要经过肝脏处理再排出。如果是一只病猪,肝脏能力下降,或者有毒有害物误食过多,猪肝中确实会蓄积这些有害物质。但是,这并不意味着猪肝中的有害物含量会超标,关键是要选择靠谱的地方、购买有检验检疫标志的产品,且别多吃。用猪肝替代其它红肉,每月吃1~2次、每次不超过75克,非常有助于补充血红素铁和血红蛋白。

猪大肠里有便便?

洗净做熟,就不用担心

猪大肠有种独特的“香”味,但一说便便就完全没胃口了。大肠是食物消化后残渣(便便)排出的地方,这里的微生物可能比较多,也确实可能存在寄生虫、致病菌。但是只要彻底清洗,表面看不到脏东西,然后加热熟透,就可以把微生物都杀死。尖椒炒肥肠这么好吃,怎么能说它脏呢!



猪血里毒素多?

健康的猪其实很安全

猪血是非常好的补铁补血的食品,不知道为什么总有人觉得它毒素多。请记住,只要是健康的猪,血制品都是安全的。不过,如果是去不正规的地方,不小心买到了病死猪的血或者不新鲜的猪血,那就是另外一回事了。

猪脑胆固醇特别多?

含量确实高,少吃点就行

每100克猪脑中,含有2571毫克胆固醇,是一个蛋黄的12倍还多。但是目前,国内外都纷纷取消了对胆固醇的限制,因为现有的研究认为,食物中的胆固醇对体内胆固醇的量和心血管疾病并没有太大影响。为了健康,少吃动物性脂肪才是关键,而不应该只看胆固醇多少。如果喜欢吃猪脑,建议每月2~3次、每次吃50克左右,不用太担心。同样的道理,蛋黄、鱿鱼等高胆固醇食物也都能适量吃。

猪肺灰尘多?

不用担心,猪没那么脏

网上有这样一种说法:“猪肺中有很多肺泡,而肺泡是气体交换

场所,会集聚许多空气中的尘埃,再加上猪爱拱地,就会吸进更多的灰尘,所以猪肺中的灰尘特别多,不能吃”。确实有一种病叫“尘肺病”,但目前只在人身上发现。它主要是由于长期处于充满尘埃的工作场所、吸入大量灰尘,使得末梢支气管下的肺泡积存灰尘导致。因为听说人类有“尘肺病”,就说猪的肺里灰尘多,那纯属乱猜。养猪者巴不得猪猪们长得白白胖胖的,不会让它生活得太差或者生病。就算猪喜欢拱土、拱白菜,但它不吃土,也不会把土吸进身体。

最后要提醒大家的是,猪肉虽然香,但也不能敞开吃。世界卫生组织在2015年提出,红肉(猪牛羊肉)属于2A类致癌物,可能对人有致癌风险。《中国居民膳食指南(2016)》提出,每人每天畜禽肉应控制在40~75克,大约是1个鸡蛋那么大,按照这个量来计算,每人每年牛羊猪肉加在一起,应该吃掉15~27千克,然而实际上,我国每人每年光猪肉就能吃掉30千克,超标非常严重,这是一个要注意的问题。

中国食品辟谣联盟专家团成员
阮光锋

食品安全

消费提示 26

形形色色的甜味剂,你了解多少?

甜味是中国传统五味之一,普遍受到消费者喜爱。那么,关于各种各样的甜味剂,你又了解多少?

一、什么是甜味剂?

按照《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014),甜味剂是指赋予食品以甜味的物质。如三氯蔗糖、阿斯巴甜等。

通常我们从蔗糖和蜂蜜中获得甜感,中国传统上还使用甘草,现代也使用罗汉果、甜叶菊调配甜味。但是,蔗糖、蜂蜜的产量容易受到气候、病害等因素影响,价格波动大,且糖尿病患者不宜食用;甘草和罗汉果在我国属于既是食品又是药品的物质,甜叶菊则不能直接用于食品加工制造。为了满足各类消费者的需求,适应不同食品对不同甜感的要求,科技界致力开发研究新型甜味剂。

二、甜味剂的种类

甜味剂主要分为天然甜味剂和人工合成甜味剂。

(一)天然甜味剂

包括天然物的衍生物和非糖天然甜味剂。

1.天然物的衍生物。三氯蔗糖,甜度为400~800倍(以蔗糖为标准,下同),甜味特性十分类似蔗糖;阿斯巴甜,甜度为200倍,具有清爽的甜味,在高温下不稳定。

2.非糖天然甜味剂。罗汉果甜苷(罗汉果提取物),甜度为300倍,有罗汉果特征风味;甘草类甜味剂(甘草提取物),甜度为200~500倍,持续时间较长,有特殊风味;甜菊糖苷(原产于巴拉圭和巴西的甜叶菊提取物),甜度为250~450倍,带有轻微涩味。

(二)人工合成甜味剂

采用化学合成、改性等技术得到的有不同特性的人工甜味剂,化学性质稳定,耐热、耐酸和耐碱,在一般使用条件下不易出现分解失效现象,故使用范围比较广泛。常用的人工合成甜味剂有:糖精或糖精钠,甜度为200~700倍,明显后苦;甜蜜素,甜度为30~80倍,甜味纯正、自然,无异味,甜感产生较慢,但持续时间较长。

三、甜味剂须按照规定的范围和限量使用

《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014)明确规定了甜味剂的使用范围和用量,也明确规定了哪些食品不允许使用甜味剂。例如,糖精或糖精钠在婴幼儿食品中不允许使用。

奶奶的小米焖饭

我出生在太行革命老区——山西省阳城县,8岁时,和母亲一起随军到父亲服役的吉林省四平市。家乡的一草一木,让我念念不忘,尤其是奶奶给我做的美味小米焖饭。父亲说,这是我们老陈家的祖传。

巧手的奶奶通过煮、蒸、焖等工艺,能把小米饭的吃法发挥到极致,再就着她配制的盐、醋和几滴香油凉拌细胡萝卜丝儿,那真是色泽金黄,软绵香甜又爽口啊!奶奶的小米焖饭,之所以做得色鲜味美又筋道,是因为她总结了一套严格的制作工艺流程。首先把小米拣净杂物,然后用清水淘洗干净,再倒入开水锅内,而水则要超过小米二指,先用大火煮起,后用小火焖至小米开花即成。

有年秋天回到老家时,奶奶又做了小米焖饭,我一看盘里的配菜不是我最爱吃的凉拌胡萝卜丝儿,而是野小蒜时,就好奇地问:“奶奶,这东西能好吃吗?”当时奶奶说:“这可是秋天小蒜,香死老汉呀!”当我品尝过后,香得我连声赞叹道:“奶奶,不是香死老汉,而是香死你的孙女啦!”

现在回想起来,一生中,尽管我吃遍了天南海北,可是样样美食也比不上奶奶做的那碗小米焖饭香呀!

陈玉霞

金秋田螺 药食俱佳

每到秋季,“吃货们”就特别喜欢吃田螺,因为田螺经过春夏6个月产仔期后肥大起来。田螺之所以成为风味美食,还在于其营养价值较高,药食俱佳。

田螺又名田中螺,产于我国大部分地区,生活于湖泊、河流、沼泽、池塘和水田的泥沙中,平时以宽大的足在水底或水生植物上爬行,以水生植物的叶汁及藻类为主要食料。

田螺肉煮食,味美、香、爽脆。田螺价廉物美,其可食部分,每100克含有10.7克蛋白质、1.2克脂肪、4克碳水化合物,并含有钙、磷、铁、硫胺素及多种维生素。以田螺为主要原料的菜肴有很多,其中有些还列入饭店菜谱,如糟田螺、田螺塞肉、田螺

炒鹌鹑。

田螺不仅是餐中美食,还是一味天然良药。中医认为,田螺属田螺科,腹足纲软体动物,以外壳和肉入药。田螺味甘、咸,性大寒。入心、脾、膀胱经。《本草拾遗》有记载,田螺“利大小便,去腹中结热,目下黄,脚气冲上,小腹硬结,小便赤涩,脚手浮肿”。

民间以田螺入药的常用方较多,主治中耳炎、脱肛、婴儿湿疹、热疮肿毒、温病呕吐、全身浮肿、湿热黄疸、胃痛反酸、小儿软骨病、天疱疮、菌痢闭尿等。现举两例比较方便实用的方子:田螺肉塞入冰片一份,取其分泌液滴入耳道,每天2~3次,治中耳炎;田螺肉晒干,炒焦,每日服3次,每次15克,治菌痢。

鄧时民