

纸巾吸水后鸭血变“胶皮” 鸭血还能放心吃吗?

天气渐寒,很多人都喜欢叫几个朋友一起出去吃火锅,鲜切肉片、肉丸子、虾滑、鸭血……都是大家的最爱。但是某短视频平台上曾有人发布一条视频,作者去火锅店吃火锅,用纸巾把鸭血的水吸干,结果鸭血看上去是一片薄薄的“胶皮”,于是就担心火锅店的鸭血是合成的。很多人看了这条视频也很疑惑,鸭血还能吃吗?

鸭血为什么会变薄?

其实鸭血变薄原因无它,就是脱水而已。用卫生纸把水吸掉,其实相当于是把鸭血中的水给去除了一部分,这就跟将豆腐继续脱水就成了豆腐干,是一样的道理。这是非常正常的物理脱水现象,鸭血本身没有变化,不会有安全问题。

实际上,我们吃的鸭血,跟鸭血本身也不完全一样。严格来说,应该叫“血豆腐”更合理一些。

血液大家应该都见过。动物血本身是液体的,但是我们吃的鸭血猪血都是一块块的,看着跟豆腐很像。它的做法跟豆腐也非常类似。豆腐的做法是先把豆子磨成浆,然后加入卤水或者石膏,使它凝固,然后用纱布裹着压去一部分水分,就成了豆腐。鸭血(猪血)也是差不多,是先把动物血收集好,再加入食盐,同时也会加入一些增稠剂,加速血的凝固,凝固成块之后再切成一块一块的,再用开水煮一煮,煮熟了就成了我们吃到的鸭血。

鸭血很脏,最好不要吃?

很多人觉得鸭血等血制品脏,因为民间一直有说法称“血管里有垃圾毒素”。不过这完全是谣言。

实际上,血管里没什么“垃圾”“毒素”,而是人体常规的代谢产物。但血液会把这些代谢产物运输到肝肾去处理,肝脏、腰子都可以

吃,血制品当然也能吃。

我们现在吃的动物血制品,只要是正规产品,都是要经检疫后确认合格的血源。鸭血生产过程中也会经过杀菌等加工处理,上市后还会有监督部门抽检。所以只要你去正规餐厅吃,或者去正规超市买的,都可以放心吃的。

而且,从营养角度,鸭血是非常好的补铁补血食物,是很推荐食用的。鸭血里的铁是血红素铁,容易被人体吸收利用,不仅铁含量比猪肝高,脂肪含量也远低于猪肝。涮火锅时,大约4片鸭血,就能满足我们一天所需的铁。

吃鸭血清肺?

吃鸭血可以清肺吗?其实,鸭血并不能清肺,世界上也不存在清肺食物。

雾霾对人体的危害主要是通过呼吸造成的,呼吸的时候人体把这些粉尘吸入肺部、在肺部沉积,就会对肺造成危害。而我们吃的食物是从嘴里进去,在小肠吸收。也就是说,我们吃进去的食物和雾霾进入人体所走的路线完全不一样,二者之间不能产生什么影响。

以鸭血为例,之所以有人说它能清肺,主要是说它能补充蛋白质和铁,吸附肺里的有害物质。它确实能与污染物、重金属等结合,但这样的结合只能在消化道进行,吸附的是肠道的垃圾,而不可能直接地与雾霾对抗。所以,吃鸭血不能清肺。

中国食品辟谣联盟专家团成员
阮光锋

这样吃火锅 美味、健康两不误

火锅也配拥有健康吃法,关键是如何选择。

首选健康鸳鸯锅,清汤+番茄 清汤锅底大多是白水加葱片,低盐无脂肪无能量,是健康优选;番茄锅底中番茄红素含量高,酸甜鲜香,风味浓郁,兼具美味与健康。

多素菜少加工制品 菠菜、茼蒿、豌豆苗、绿叶生菜、冬瓜、白萝卜、笋片都可以选,菌类拼盘也可来一份,冻豆腐、豆腐、豆腐片都适合涮着吃,就是油炸过的豆制品要少吃。肉类记住要选择原切肉,不要选择丸子类,丸子通常是加了淀粉加工制成,含盐量较高,添加剂较多。

火锅小料不宜多吃 香油、红油属于纯脂肪、油脂高、热量高,营养价值低;芝麻酱热量比香油低,但依然是高热量的,不过可以添加蒜泥和一点火锅汤来稀释减少油脂摄入。

最佳方法是自制调料,用酱油、葱、蒜、辣椒面自己调配。

吃火锅宜温不宜烫 口腔黏膜耐热温度65℃,而冒着泡的火锅温度是100℃。出现口腔、消化道溃疡一点不意外。总吃烫食的人食道癌发生几率比吃温热食物人高出许多。

注意,正确姿势是:夹出来、控一控,汤水沥干,在小盘中晾到温热再吃

吃火锅别伴冷饮 不要吃完火锅就马上喝冷饮、吃冰凉的水果,“如火如荼”地消化着食物的胃肠道突然遇上冷饮会让胃部血管收缩,蠕动减弱,消化液分泌减少,消化功能差的人根本扛不住这种刺激,结果就是消化不良、胃胀、胃痛、腹胀、腹泻等各种不良后果,甚至三两天都缓不过来。

首都医科大学附属北京友谊医院
营养科副主任技师 毕研霞

美味红薯叶

秋季的红薯叶青绿鲜嫩,润染一层清露,采摘嫩叶嫩茎,清洗之后可做诸多美食。这里介绍几种红薯叶的吃法,有兴趣的朋友不妨一试。

凉拌芽尖 做法简便易行,原料为红薯顶部茎叶、生抽酱油、小磨香油、米醋、花椒粒、干辣椒、姜汁,做法:先将芽尖入沸水焯透,捞出滤干置入盘中,然后在热油锅中加入花椒粒、干辣椒略炸,迅速熄火,浇入盘中,再分别滤入适量生抽、姜汁、米醋、香油,拌匀即可。此道菜外观嫩绿醒目,诱人胃口大开,品之滑爽清香。

素炒薯叶 原料:红薯叶、食盐、蒜片、生抽、麻油,做法:热锅中倒入适量麻油,油热后将蒜片入锅爆香,然后开大火,将洗净的薯叶倒入翻炒,至薯叶软熟后,加入盐、生抽调味即可出锅。此款菜简单快捷,食之薯叶的清素裹着淡淡蒜香,更为爽口,且具排毒养颜、美容瘦身之效。

蒸菜团 原料:红薯叶、面粉、酵母、食盐,做法:将红薯叶洗净切碎,加适量盐揉搓,滤掉水分备用。根据食用量,以面粉加适量酵母和水搅匀发酵,掺入滤水的红薯叶,搅拌揉团二次发酵。然后分成若干小团,逐个放入蒸锅,上汽后20分钟即可出锅装盘。此款菜肴口感滑糯筋道,菜香浓郁,吃起来健脾养胃,滋润舒贴。

刘琪瑞

健康读卡



代糖饼干“低热量” 不靠谱

市售代糖食品宣称不加糖,而用麦芽糖醇、木糖醇等非糖类甜味剂代替,因而热量更低。

事实上,“低热量”一说不靠谱。有权威机构检测市售的5种代糖饼干和5种有糖饼干发现,前者热量与后者并无明显差别,热量值均在500千卡/100克左右波动。

食品的色香味主要通过多种成分混合来达成,不能单纯地说含糖量低、总能量就少。代糖饼干减少了用糖,却大多增加了低蛋白质的精白面粉,这也增加了饱和脂肪,并不能带来多少益处。选择无糖饼干多是心理安慰,对控制血糖血脂意义不大,也与控制肥胖无关。

来源:本报微信公众号

风湿病患者要忌口吗?

研究表明,合理的饮食可以作为风湿病的一种新型辅助治疗方法。

首先要了解饮食是如何作用于我们的免疫系统的?

一方面,经消化吸收的食物直接影响免疫细胞基因的表达,从而改变酶的活性,酶进一步激活或抑制免疫细胞功能。另一方面,食物可以改变肠道的微生物群落,人体70%的免疫系统存在于肠道中,微生物群落是肠道免疫系统的控制

器。良好的饮食可以保持肠道微生物群落的平衡,免疫系统健康发展;一旦饮食失衡,将会导致肠道微生物群落的生态失调,有害菌增多,益生菌减少,肠道免疫屏障破坏,促发风湿免疫病的发生或加重。因此,饮食在风湿病发生和疾病进展中扮演着重要的角色。

那究竟可以吃什么,不能吃什么?

促发免疫炎症食物尽量避免:如麦麸、糖、红肉(猪肉、牛肉、羊肉)、高盐、高果糖软饮料、反

式脂肪酸等;

可适当增加改善免疫炎症的食物:如鱼肉、大豆类、新鲜的蔬菜及水果、初榨橄榄油、多不饱和脂肪酸(亚麻籽油、深海鱼油)等。

调整日常饮食模式,可以一定程度上减少疾病的活动度,缓解风湿免疫病。但饮食只能作为辅助治疗方法,不能代替药物治疗,患者还是要长期规律随诊。

中南大学湘雅二医院风湿免疫科
田静 杨洁 梁蓉