

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“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。而我们吃的食品是从嘴里进去，在小肠吸收。也就是说，我们吃进去的食品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，关键是看如何选择。

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

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，可以在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

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。此款美肴口感滑糯筋道，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”一说不可靠。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