

# 便利店暖柜的热饮能放心喝吗?

冬天,大家都喜欢买一杯热腾腾的奶茶或饮料给自己暖暖手、暖暖身子。不知大家有没有注意到,现在很多商家都推出了一些放在暖柜里的热饮,常见的有含糖果汁、豆浆、奶茶与咖啡类,还有一些无糖饮料,随手拿一瓶,温热但又不会很烫,非常方便。

不过,因为这些饮料都是塑料瓶子装的,放在暖柜里,很多人就担心,会不会释放有害物质呢?暖柜温度这么高,会不会导致营养损失,缩短保质期?



## 低温保存的饮品不适合放进暖柜

如果是常温保存的饮品,比如咖啡、奶茶、一些果味饮料等等,它们本身是比较耐热的,放在暖柜里其实并不会对它的营养等造成很大影响。

但是如果是需要低温保存的饮品,就不适宜放在暖柜里了。比如鲜奶、酸奶、也包括现在热销的NFC果汁等,它们本身就需要低温冷藏,放在暖柜里,就会对其营养产生影响,也会影响它们的保质期。

以鲜奶为例,它冷藏也只能放1~2个星期,如果放在暖柜里,细菌就会大量繁殖,肯定是不能放太长时间了。而NFC果汁,它主打低温杀菌,对维生素C的破坏小、口味好,放在暖柜里,维生素C的损失就会增大,口味也会受到破坏。

## 常温保存饮品可以放暖柜

目前,我国对热饮的储存期限、储存环境(例如暖柜温度)是没有具体的检测要求或行业规

定的。一般来说,饮品的存放就是常温、冷藏或者冷冻。常温存放的,放在室外就可以;需要冷藏的,就必须放置冰箱冷藏室,而需要冷冻的,就应该放冰箱冷冻室。

可以放暖柜的,一般是常温保存的饮品。暖柜只是起一个保温的作用,并不会加热到很高温度。暖柜控温一般在38℃至55℃范围,基本控制在40℃内,40℃其实也完全在常温的范围内。而且,这些便利店的暖柜也不会很大,它是放一些产品进去,卖完了,再加;而这些饮料因为都是大家常喝的,卖得很快,不会在里面放很久,所以,一般来说,大家不用太担心会有什么安全问题。

## 饮品加热后保质期会缩短

饮品(食物)按照产品的特点和要求来储存,是为了保证食品安全的底线。因此,对于咖啡、奶茶、果味饮料等“暖柜热饮”要按照严格的安全产品的储存要求来存放和销售。只有符合要求的饮品才能放暖柜,需要低温存放的食品必须放冰箱。

另外,要注意不同热饮的时控要求。一般情况下,食品的加热肯定会加速其营养物质的变化,进而缩短食品的保质期。从加热后的储存期来看,不同饮料加热后所受影响并不相同,所以在购买暖柜内饮品时最好关注相应热饮的时控要求。

冬天天气冷,大家对这种暖柜热饮还是有一定需求的,给大家一些挑选热饮的建议:

1. 要注意看产品标签。注意看产品标签中对储存条件的要求,如果写的是应该低温保存,那么就不应该放暖柜,也就尽量不要买。
2. 尽量到正规的超市、便利店购买正规厂商的产品。一般来说正规场所对食品安全的把控会更严格。
3. 购买的时候也注意多留心。如果打开后发现异味等问题,就尽量不要饮用了。
4. 优先挑选原型饮品。例如豆浆、黑咖啡、茶饮,并且首选无糖或者低糖的。

中国食品辟谣联盟专家团成员  
阮光锋

## 祛风散寒适当吃点辣

冬天里,鲜香麻辣的火锅、鲜嫩多汁的水煮肉片……这些以辣味为主的菜肴受到大家的欢迎。这些菜肴中都含有辣椒素,它有多种药理作用,如镇痛、消炎等;还对健康有多种益处,比如抑制前列腺癌细胞、降低患大肠癌风险、预防肥胖。以下四种食物都含有辣椒素,冬天适当吃些还能起到祛风散寒的作用。

**辣椒** 适合手脚发凉、容易贫血的人。不能吃辣者在炒菜时加点红辣椒、青辣椒丝、剁辣椒就行。冬天过于干燥,嗜辣的人吃辣汤火锅、毛血旺等一个月别超过3次。

**洋葱** 洋葱对链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌等都有抑制作用,同时对神经、心血管等系统有保护作用,能降低胆固醇,增加血管弹性,预防血管硬化。

**胡椒** 白胡椒适合肠胃虚寒、经常在冬季腹痛的人吃。黑胡椒温补脾胃,适合肉食调味,但每次别超过1克。

**生姜** 冬天喝姜茶、姜汤能缓解风寒感冒。特别注意,生姜皮不要去掉。不过口、眼、鼻、皮肤干燥,心烦易怒,睡眠不好的人要少吃姜。

要提醒的是,有胃溃疡、食道炎、结膜炎、痤疮、便秘等问题的人要少吃辣。辣椒要做熟吃,以免对口腔和胃肠道黏膜造成刺激。酸辣比麻辣的好,可以搭配降燥泻热食物,如鸭肉、虾等。主食选粗粮,如玉米等,可预防因肠胃燥热引起的便秘。

钱琦

### 健康读卡



## 西洋参泡水喝护血管调血糖

西洋参泡水喝,能起到以下几种保健功效:

**保护血管** 西洋参有保护心血管的作用,将其直接用开水冲泡服用,可改善因心律失常、冠心病等导致的气血虚亏。

**调节血糖** 西洋参对降低血糖、调节胰岛素分泌也有促进作用。若是糖尿病患者用西洋参泡水喝,对稳定血糖有帮助。

**缓解疲劳** 用西洋参泡水喝适合记忆力减退者、经常熬夜者。

**增强免疫** 西洋参的生物成分能促进淋巴细胞转化,诱导免疫因子生成,有效提高身体免疫力。

**降火降燥** 西洋参是补而不燥的清凉物,可起到滋阴降火的作用。

来源:本报微信公众号

## 学做四款药膳 温暖过大寒

大寒即将来临,下面介绍四款膳食,帮助大家健康温暖地度过这个节气。

**养生八宝饭** 糯米、大米各100克,赤小豆、薏米各50克,莲子、枸杞子、桂圆肉各20克,大枣50克。将赤小豆、薏米、莲子用清水洗净,浸泡2小时后,放入容器加水适量,然后再加入糯米、大米等放入锅中,用旺火煮熟,加白糖适量食用。此款膳食有健脾益气、养血安神的作用,适用于身体虚弱、倦怠乏力等气血两虚的人群。

**芪杞炖子鸡** 仔鸡1只,黄芪、枸杞子各30克,白术10

克,调料适量。将鸡洗净,切为小块,加入诸补益中药和葱、姜、蒜、盐、酒等调料,入锅中用小火慢炖1小时,食肉喝汤。这款美食有补中益气、滋阴助阳、增强机体抗病能力的作用,适用于体质虚弱、易患风寒感冒者。

**发散风寒汤** 鸡蛋1个,香菜10克,葱白、生姜各5克,盐、味精等调料适量。鸡蛋搅拌均匀,香菜、葱白、生姜洗净后切为碎末。将清水在锅中烧开,加入少许水淀粉,使水略稠后,将搅拌好的鸡蛋慢慢倒入,使之成片状。再加入香菜、葱、姜及

盐和味精等调料,出锅前加入香油少许。此汤有祛风散寒、发汗解表的作用。

**姜汁牛肉饭** 鲜牛肉100克,姜汁5克,粳米500克,酱油、花生油各适量。将鲜牛肉切碎,剁成肉糜状,放碟上,然后加姜汁,拌匀后加些酱油、花生油再拌。把粳米淘净放入砂锅中,加适量水,如常法煮饭,待锅中水将干时,将牛肉倒入米饭,约蒸15分钟,待牛肉熟即成。此款主食有益气和胃、补虚消肿的功效。

山东省平阴县卫生健康局  
副主任医师 朱本浩