

咖啡致癌? 没那么可怕!

近日各大社交媒体都被星巴克咖啡致癌的文章刷屏,而其罪魁祸首在于咖啡中所含有的丙烯酰胺。这条消息对于咖啡爱好者来说如噩梦一般,咖啡真的不能喝了吗?

丙烯酰胺是什么?

事实上,丙烯酰胺并不是什么稀罕玩意,它并不是人为添加到食物中,而是食物在高温加热时自己产生的,尤其是油炸、焙烤、烧烤食物。

营养专家指出,丙烯酰胺主要是食物发生美拉德反应的一个副产物。在高温状况下,只要是食物中同时有碳水化合物或者脂肪,氨基酸或者蛋白质类的成分,就会出现美拉德反应。在生活中,含有丙烯酰胺的食物有很多,如薯片、面包、饼干、曲奇、巧克力、油条、油饼、麻花、煎果子等,其中薯条、薯片是西方人摄入丙烯酰胺的主要来源。对于中国人而言,吃进去的丙烯酰胺有一半以上来自家庭烹饪,比如炆炒圆白菜、干扁豆角等。

那么丙烯酰胺有没有危害?丙烯酰胺的确是有可能产生致癌风险的,但目前并没有被确认为致癌物。在国际癌症研究机构IARC(国际癌症研究机构)的致癌物列表中,

丙烯酰胺被列为2A级的可能致癌物,而不是1级致癌物。也就是说并没有充足的证据证明丙烯酰胺对人体致癌。

喝咖啡到底安不安全?

从咖啡豆制作流程上来说,咖啡豆通常需要经过160~250摄氏度的烘焙,确实会含有不少丙烯酰胺,而且从工艺上就很难控制。不过一杯咖啡大约只消耗10克左右的咖啡豆,且有大量咖啡渣废弃掉,一杯速溶咖啡也只有3~4克咖啡粉。因此通过咖啡摄入的丙烯酰胺和通过其他食物摄入的量相比,几乎可以肯定地说是小巫见大巫。

世界卫生组织也有一份类似的数据,煮好的咖啡的丙烯酰胺平均含量是13ppb,而炒菜是59ppb。其实在最新版的美国膳食指南中,已经把每天喝3到5杯不加糖不加奶油的咖啡,作为健康生活方式的一部分。学术界普遍认为,适量喝咖啡利大于弊,已有研究指出,咖啡可能会降低肝癌、子宫癌的发病率。但是,如果你有消化道溃疡、精神类疾病,建议少喝咖啡。

怎样避开丙烯酰胺?

想要完全避开丙烯酰胺是不可能的,但是



日常生活中的小细节还是可以注意一下的。营养专家建议,要想减少丙烯酰胺的摄入,可以通过这么几个方法:

平时在家里做饭的时候,注意温度不要过高,比如像爆炒就是一个应当减少的烹调方法,再有炒菜前也可以稍微焯一下。

均衡饮食,食物多样从而减少丙烯酰胺含量过高的食物摄入。

另外做面包的时候可以少放点糖,避免外皮颜色过深。

据《南方日报》

养生保健

外卖如何吃得健康

以午餐为例,如果晚餐没有机会增加蔬菜摄入,中餐就应当主动增加蔬菜的比重,可以自备一份蔬菜,或者买盒蔬菜或水果色拉。荚豆类、茄瓜类蔬菜比绿叶菜更适合做便当。如果是面食或盖浇饭类的,米、面比例一般较大,不适合需要控制体重的人群,因此,可以减少部分主食,餐后加个水果或者薯类,降低热量、增加维生素的摄入。晚餐首先要避免大快朵颐,不选煎炸烧烤,建议选择一些带汤水的,比如砂锅、馄饨等,减少热量摄入。如果是重油重盐的锅仔、冒菜、麻辣烫,建议弃去至少一半的汤,加水来降低油盐的摄入。虽然口味打折扣,但是健康加分了,毕竟大杂烩的好处就是食材丰富。

据澎湃新闻网

选购面包有讲究

真正好的面包应该是发酵、烘焙而成的,质地硬、口感粗,味道淡的面包,而且越硬的面包热量越低,此外,最好买成分简单的面包,小心掉入“美味的陷阱”。尽量少买起酥面包,此种面包有特殊的层状结构,常见的有牛角包、巧克力酥包等,这是能量非常高的一种面包,制作过程一般要加入20%-30%的黄油。也不要买太过松软和色彩鲜艳的面包,还要注意“伪全麦面包”。真正的全麦面包呈天然褐色,色泽不均匀,口感柔韧,若颜色过深或者过于蓬松柔软有可能是假的全麦面包。

面包最好买带包装的,散装的面包看着新鲜,其实很容易受到灰尘和细菌的污染,而且,没有包装的面包里面水分很容易流失,可能影响其新鲜度和柔软度。最重要的是没有包装,我们不能清楚地知道生产时间,难免会买到过期产品。

据健康时报网

教你一招

一招让食物的保质期延长

柠檬切口涂蜂蜜 柠檬一般每次只吃一两片,很多人会把剩下的柠檬裹上一层保鲜膜就放入冰箱。其实不妨在切口处涂上一层蜂蜜,再封上保鲜膜。这样不但能够有效防止细菌入侵,还可以防止水分和营养的流失。这样,柠檬的保存时间可达3-5天。

南瓜先把瓢掏空 切开以后的南瓜不易储藏,容易从“心”开始变质,因为瓜瓤含糖量较高,切开后发生有氧酵解,进而使瓜体发霉变烂,瓜味变臭。切开的南瓜最好先把瓜瓤掏空,再用保鲜膜包好后放入冰箱冷藏,这样可以短时间存放,但最好在1-2天内吃完,以免变质。

冬瓜切口盖张纸 冬瓜的个头比较大,一次性很难吃完。切开后的冬瓜表面有一层液体,很容易滋生细菌导致变质,所以最好在切口处盖一张洁净的白纸吸附液体,然后包上保鲜膜放到冰箱冷藏。这样可以保存3天左右。

姜片用锡纸包好 姜片中的水分含量直接影响它们的品质,如果放在阳台会变干萎缩,而放在冰箱又会发芽、长毛,所以保持适宜的水分是关键。将锡纸剪成合适的尺寸,然后将姜片包装起来,包裹时尽量将锡纸紧贴切口,然后放在室内阴凉通风的地方即可。

据《侨乡科技报》

流言粉碎机

正常人多吸氧可保健

流言:有少数保健器材销售商家为了推销产品,对外宣传称,正常人多吸氧也能保健。

真相:国家食药监管总局发出制氧机消费提示,目前尚无证据证明吸氧对正常人具有保健作用,制氧机要在医生指导下按照处方确定每日使用的时间和流速,从而降低适应症选择不当带来的风险,不适当的吸氧可能会对人體造成伤害。

据央广网

经期多吃不会胖

流言:女性月经期间新陈代谢会加快,多吃的东西也会被代谢掉,所以经期多吃不会发胖。

真相:不管是经前还是经期中,食物的热量并不会因此而消失,多余的热量一样会转化成脂肪。月经期间新陈代谢的速度因人而异,有的人反而不容易减肥,女性月经期,身体的荷尔蒙变化很大,常常造成代谢的紊乱而影响减重成效,因此透过了解女性月经的周期循环,配合作息与饮食,才能增加减重的效果。

据人民网

居家锦囊

被误用的冰箱

把冰箱塞满 冰箱冷藏室需要有冷空气流动的空间,如果塞太满,会使冰箱内的温度升高,缩短食物保鲜期。冰箱冷藏室的使用空间应维持在80%以内,这样不仅能保持冰箱的冰冷度,还可达到省电的功效。

用报纸或塑料袋包裹蔬菜 报纸的油墨会污染蔬菜,尤其是鲜艳的黄色、红色油墨,多使用重金属镉来定色,一旦脱色,含镉的定色剂连同油墨会沾附在菜叶上,长期大量吃下,会造成肝肾的负担。此外,如果用塑料袋把蔬菜绑死,会让水分闷在里头,反而造成蔬菜腐烂。应使用白色无油墨的干净纸张包裹蔬菜;用塑料袋装蔬菜时,则应将塑料袋敞口或在袋子上打几个洞维持通风透气。

食物不分类管理 除了罐头食品外,一般食品存放时间不应超过一周。如果不标示日期,有可能会放过期。不同类别的食物混放后,还容易造成交叉污染。蔬菜等生食应洗净或装入塑料袋后放进冰箱;熟食最好用带盖的盒盛放,没盖的应在盒子上倒扣个盘子;水果最好完整保存;生的鸡鸭鱼肉应洗掉血水,包装好后放在冷冻室底部,避免渗出血水,污染其它食物。

据《大众科学》

微科普

牛排里“血水”不是血

想到西餐里那些五分熟乃至三分熟的牛排,你会不会觉得有点血淋淋?实际上这种我们称作“血水”的红色液体并不是血。这种“血水”中的主要成分是肌红蛋白。肌红蛋白是存在于肌肉组织中的一种蛋白质,它和血液中血红蛋白一样负责运送氧气。一个血红蛋白一次可以和4个氧分子结合,而一个肌红蛋白一次只能运送1个氧分子,不过肌红蛋白和氧分子的结合更紧密,每次都能将氧分子安全地送到肌肉细胞里,它的存在对肌肉来说至关重要。肌红蛋白和血红蛋白中都包含一种含铁的物质——血红素,所以会呈现红色。



据《大科技百科新说》

探索发现

过度使用触屏致儿童握笔难

据英国《卫报》网站报道,儿科医生警告,过度使用触屏手机和平板电脑会妨碍孩子的手指肌肉充分发育,使他们不能正确握笔。

报道称,儿科医生表示,现在入学儿童手的力量和灵活性不如10年前。儿童入学时老师会让他们用铅笔,但他们越来越不会握笔,因为没有掌握基本的运动技能。必

须对手指上的细小肌肉具备强大的控制力才能握住和使用铅笔。儿童需要大量机会来掌握这些技能。给孩子一个iPad要比鼓励他们玩增强肌肉的游戏(比如搭积木、剪切和粘贴东西、拉扯玩具和绳子)容易。因此,他们没有掌握握铅笔所需的潜在基本技能。

据参考消息网

嘴馋或是营养失衡

有研究显示,偏好某种口味可能是营养失衡或健康异常的信号。比如老想吃巧克力,可能是身体缺乏B族维生素,尤其是维生素B₆和B₁₂的信号。平时可多吃点西

柿、橘子、葡萄、梨、牛奶、豆类、坚果类、菠菜等。再比如总爱吃甜食,可能是体内能量缺乏。平时可以通过多吃瘦肉、鸡蛋、山药、鱼类、豆类等来补充能量。

据《大健康报》

提个醒儿

久戴耳机伤听力

长期戴耳机,特别是习惯大音量听歌会导致听力逐渐受损,严重者会出现头晕、耳鸣、耳堵、听力下降现象,甚至失聪。所以我们在使用耳机时要注意以下几点:

成年人每天戴耳机总时长不超过3-4小时,未成年人不超过1-2小时。每次戴耳

机超过三四十分钟,让耳朵休息一会。耳机的音量尽量控制在播放器最高音量的2/3以内。耳机的音量尽量与正常人说话的声音接近,以50-60分贝为佳,勿超过85分贝。头戴式耳机优于入耳式耳机,长期使用建议选前者。

据《保健时报》