

牛蛙检出违规禁药“呋喃西林”

市民还能放心吃吗?

牛蛙肉质鲜嫩,口感独特,受到很多人的喜爱。然而最近,杭州市市场监管局在例行检测时发现某著名连锁餐饮机构的牛蛙中检出禁药——“呋喃西林”超标,很多媒体在报道的时候说了吃会致癌,引发市民担忧。

素食者保持营养均衡需多吃豆

不想吃肉,不少人会选择吃素。吃素吃不对,很容易出现营养不良的问题,比如蛋白质、矿物质和部分维生素摄入不足。吃素很重要的一点就是多吃豆。

豆类和**谷类**多组合素食者应多食用如豆腐、豆腐干、烤麸、豆浆等大豆制品。此外,素食者还可以采用蛋白质互补原则,比如豆类蛋白质含有较多的赖氨酸,

而谷类氨基酸组成中赖氨酸含量相对较低,如果将豆类和谷类组合进行食物的烹调,即可扬长避短,达到两者蛋白质互补的作用。

蔬菜焯水豆类浸泡 19~50岁人群钙的需要量为800毫克/天,50岁以上人群钙的需要量则为1000毫克/天。完全素食者首先推荐增加含钙食物的摄取,比如喝牛奶等,如果达不到要求,可以在医生的建议下服用钙片。

对素食者而言,铁的推荐摄入量剂量为杂食者的1.8倍,特别是对于绝经前的女性素食者,应定期检测血铁浓度,必要时口服强化铁的食品或者营养剂。素食者也可以摄入维生素C含量较为丰富的蔬菜水果,以促进铁的吸收。

豆类中的植酸、蔬菜中的草酸等抗营养因子会阻碍矿物质钙、铁、锌的吸收。蔬菜烹调时需先焯水去除草酸,豆类可先在室温浸泡以减少植酸。

奶、豆一定不能少 晒太阳不足时,饮食中的维生素D来源同样重要,强化牛奶、豆和一些谷类食品也有助于补充维生素D。虽然奶制品和蛋类含有维生素B₁₂,但研究显示奶蛋素食者血液中的维生素B₁₂水平是低的。建议素食者尤其全素食者,使用维生素B₁₂补充剂或者强化食品。

同济大学附属同济医院
营养科主任 吴萍
来源:健康时报网

“呋喃西林”是什么?

呋喃西林是一种杀菌用的兽药,对很多细菌、霉菌和原虫都有很好的杀灭和抑制作用,曾经在水产养殖业中广泛应用。

要知道水产动物也会生病,如肠炎、烂鳃病、竖鳞病等。而呋喃西林就是一种价格便宜、效果好的常用杀菌剂,所以就会被用到牛蛙、鱼类等水产养殖中。

不过,由于它可能存在一定的致癌风险,现在包括我国,美国、欧盟、日本及香港等国家和地区都禁止用于食品动物生产,并规定在水产品中不得检出。

为什么牛蛙中会检出禁药?

首先,在养殖环节是可能存在违规使用禁用药物的情况。一些个别的养殖户为追求经济利益,提高养殖效率,在养殖过程中会违规使用这些禁用的药物。毕竟这种药物便宜效果还好,所以可能有商家铤而走险违规使用,导致这种药物会有残留。

其次,水产品加工、包装、储存、运输、销售过程中也存在被人为添加违禁药物的情况。水产品运输、储存过程中很容易出现脱鳞、擦伤等情况,如果水体环境不干净,就容易出现水霉病,影响存活率。所以,一些商贩也会在运输动物的存放池中违规使用禁用药物来防治疾病。

除此之外,养殖环境污染等,也可能导致检出呋喃西林。比如,有些养殖户原来使用呋喃西林等药物对池塘进行消毒后,后面继续养殖的时候,没有经过充分清洗、净化池塘就开始养殖其他动物,就可

能导致兽药蓄积。

具体是什么原因、哪个环节导致有禁用药物的情况,还是需要更深入的调查和分析。

呋喃西林对人体有危害吗?

网上有很多人担心吃了含违禁药物残留的牛蛙会有害,甚至是致癌。其实大家不用太担心,是否会对我们的身体产生危害,关键还是看残留量有多少,以及我们吃了多少。

首先说致癌这个大家最害怕的问题。实际上,国际癌症研究机构IARC只是将它列入了“第三类致癌物”,也就是说,它只是会使动物致癌,并不会对人致癌。

其次,从目前国际上的评估数据来看,呋喃西林对人类的健康影响是比较小的。而且这次检出的呋喃西林也只有3.2微克/千克,量是很低的,我们大多数人也不会每天都去该店吃牛蛙,所以对于大多数人来说,不用太担心会对健康产生危害。

如何降低风险?

作为消费者,我们应该尽量避免买到和吃到这样的产品,毕竟它是违规的,对我们的身体没有任何好处。

建议大家从两个方面做起:1.尽量去正规的超市、市场等靠谱的场所购买鱼、虾等水产品,而且购买时要多留心,不要买有异味、色泽光亮的水产品。2.平时吃东西注意均衡饮食,尽量做到食物多样化,避免因长期只吃某一种或者几种水产品而导致摄入违禁药物残留的可能。

中国食品辟谣联盟专家团成员 阮光锋



冬吃粗粮 营养又饱腹

冬天很容易食欲旺盛,有些人总是有饿的感觉。用粗粮替换部分主食既能保证营养,又能扛住饥饿。

粗粮和细粮在等量的前提下,两者所含的能量是一样的。粗粮的优势在于膳食纤维的含量偏高,吃粗粮可以更快、更多地增加饱腹感,这样对于后面食物的摄入就会产生轻微限制,再吃进去的食物量就会变少了。中国膳食指南推荐成人每天摄入主食的量是生重250克到400克,粗粮与细粮的比例是1:3。按照这个标准,一天至少吃50克粗粮。

怎么吃粗粮呢?一种比较简单的方法是喝粗粮粥。很多粗粮都可以混搭着煮粥,家里可以多备一些种类的粗粮,每次煮粥随机抓几种,简单又实用。比如玉米燕麦粥,就是不错的选择。

玉米里含有一种抗癌因子——谷胱甘肽,这种物质能够把致癌物控制住,使它失去毒性,然后再通过消化道排出体外。玉米中还含有硒和钙,硒能加速体内氧化物的分解,能抑制癌细胞的生长。

燕麦富含膳食纤维,既有可以溶解在水里的可溶性纤维,也有不溶于水的不可溶性纤维。可溶性纤维可以帮助人体减少吸收外界摄入的胆固醇、油和糖。不可溶性纤维能够加速肠道蠕动,使大便成形,容易排便,减少便秘、肠道炎症甚至肠癌的发生。煮粥的时候可以将25克玉米糝和25克燕麦一起煮。当然,也可以按自己的喜好,调节比例。

如果患有糖尿病,就尽量不要单纯喝粥,可以先吃点主食,再喝小半碗粥。

北京协和医院临床营养科
教授 于康

一碗“糊涂”暖而忘忧

天寒地冻的时节,一碗热气腾腾的粥最可爱,让人暖而忘忧。

在过去,粥这样的名字在乡下人家的字典里并不存在,我们的乡语里叫它“糊涂”。熬粥叫打糊涂,一个打字,很形象,朴实而粗砺,是属于乡村的语言。乡村的大地上,糊涂多亲切。去亲戚家做客,或是邻里间串门,要走的时候,大家都要留一留:“急啥嘛?喝碗糊涂再走吧!”就是要留来人在家里吃一顿家常便饭。

粥字的中间是米,而我们过去的粥食材并不是米,而是面粉、红薯、花生、各种豆子,一切原材料都来源于自家的田地。锅灶是泥土和砖垒起的,柴火是收获庄稼后的秸秆。锅里添几瓢水,切一块红薯,放一把泡好的豆子,大火烧开,熬煮一会儿,然后搅半碗面糊倒进锅里,用大勺子搅匀,再滚个两三滚,就好了,热乎

乎,香甜甜,简单味美。

如今生活好了,乡村人家煮粥的食材也都是米了。记得小时候,米和红薯豆类一样是作为打糊涂的下锅料的,也只是在腊八的时候,大家做腊八饭,放多多的米,煮成粘稠的样子,像粥,也像饭。买点肉,炒两个可口的菜,就是过腊八了。而老一辈的人依然喜欢说打糊涂。过年回老家,亲人都聚在一起,母亲早早起来,总是要问问我们打糊涂好不好,大家都笑起来,打糊涂,太好了。

打糊涂,对于我们这一代人来说是有故事的词汇,而我们的孩子就不懂了。也许再过个几十年,它就和乡村的炊烟和淳朴尘封成泛黄的历史了。

喜欢粥叫糊涂这个名字,很像生活。糊涂粥,酸甜麻辣咸,糊里糊涂,暖暖的一辈子。

卿闲