

临期食品卖出“白菜价” 这个“便宜”能捡吗?

临期食品是指即将到达食品保质期,但在保质期内的食品。据阿里数据统计,每年在淘宝上,都有210万人在挑选临期食品,市场规模超百亿,很多超市也都设置了临期食品专柜。这些临期食品都以极大的折扣吸引了众多消费者。那么问题来了,临期食品能不能吃?长期吃会有损健康吗?

合格产品保质期内 没有食品安全风险

原则是:不能因为快到期了就直接扔掉。只要状态、风味正常,就可以吃。对那些保质期特别长的食品来说,只要不拆开包装,过期几天到几周时间,和过期之前几天相比,其品质变化并不大。

所以,如果真的想捡这种便宜的话,是可以的。只是心里一定要明白,有些食物营养价值很低,比如薯片、酥性饼干、糖果和甜饮料,即便是新出厂的,都不值得多吃。如果因为价钱有优惠而特意购买,大量囤货,尽情贪吃,那恐怕受损的还是自己的健康。

富含油脂的零食 尽量购买新出厂的

对于长货架期食品来说,只要储藏条件符合要求,大部分情况下,保质期是富余的。但一些包装不够可靠的长货架期食物,还是尽量购买新出厂的比较好。比如说,一些富含油脂的坚果类零食,如果不是真空/充氮包装,那么随着时间推移,脂肪氧化会越来越严重,可能在保质期到来之前,过氧化值指

标就已经超了,甚至产生了“哈喇味”,这时候酸价可能也已经超标,不适合食用了。

冷藏产品最好购买新上架的

对那些需要冷藏、冷冻的食品,临期产品真的不能随便买。因为一旦脱离了冷链,或者冷藏、冷冻温度达不到要求,或者环境温度过高,食品是会“提前过期”的。

比如说,冷藏的巴氏奶,如果没有一直放在冷藏柜里,在室温下放几个小时,它就会提前过期。夏天这种情况经常能见到,在没有到期之前,产品就分层、发酸、味道不对了。把它煮一下,甚至会发生絮凝。这样的奶就是细菌超标的了,千万不要给幼儿和老人喝,胃肠敏感、抵抗力差的人也不能喝。冷藏的豆腐等豆制品也有类似的问题。

临期食品需及时吃掉

买了临期食品,只要自己能及时吃掉,并不吃亏。但如果放在家里放过期,特别是对保质期只有几天的食品来说,大量买临期食品是有风险的。

那么,已经买回来过多的临期食品,应当怎么办呢?补救方法是

赶紧降温储藏。按化学和生物学的规律,环境温度越低,发生不良化学反应的速度就越慢,微生物繁殖就越慢,实际保质期就越长。一种产品如果在室温下能放7天,放在4℃下保存至少半个月问题不大。

如果冷冻起来,三个月甚至更久也不会变质。当然,这只是权宜之计,千万不要一直放在冰箱里忘掉,浪费不少电费之后,最后还是吃过期的东西,那就亏大了。

小心保质期被修改

超市和农贸市场那些熟食肉类,各种豆制品,一旦过期,就很有可能微生物超标,存在食品安全隐患。有些不良商家为避免经济损失,把标签撕掉,再换个日期,实际上是销售过期熟食,一定要当心。

总之,食物来之不易,不能浪费。临期食品不能一扔了之,但也不能掉以轻心。了解相关知识,及时食用或降温储藏,可以帮助我们减少食品过期浪费。

中国农业大学食品科学
博士 范志红

天热宜清补

天气炎热,饮食应以清淡为主,少食辛辣油腻,特推荐几款养生清补食品。

鸭蛋补夏 炎夏吃蛋,叫做“补夏”。鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富,含钙量、含铁量比鸡蛋高,是夏日补充钙、铁的首选。

莲子养心 天热时,心脏最脆弱,暑热逼人容易烦躁伤心,易伤心血。莲子芯味道虽苦,但可以清心火,是养心安神的佳品,亦可壮肠胃。

章鱼补血 章鱼有补血益气、治痲疽肿毒的作用。它含有丰富的蛋白质、矿物质等营养元素,还含抗疲劳、抗衰老的重要保健因子——天然牛黄酸。一般人都可以食用,尤适宜体质虚弱、气血不足、营养不良的人。

莴苣通气 莴苣含有大量植物纤维素,能促进肠壁蠕动、通利消化道,可治疗便秘,是贫血患者的食补佳品。

茄子抗老 暑天对人体的损耗大,而茄子中含有维生素E,有防止出血和抗衰老的功能,常吃茄子能够延缓人体衰老。茄子是为数不多的紫色蔬菜之一,在它的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P,是其他蔬菜所不能替代的。

豌豆清肠 豌豆中富含人体所需的各种营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维,能促进大肠蠕动,保持大便顺畅,起到清洁大肠的作用。

杨吉生

孕妇慎吃苦瓜

苦瓜是消暑清热类蔬菜,堪称消暑泻火第一蔬。但苦瓜性味苦寒,食用时须注意。

苦瓜中含有草酸,不宜与含钙丰富的牛奶、豆腐、深海鱼类等同食,否则容易形成草酸钙,不能被人体吸收,或容易形成结石。苦瓜切好后,在沸水中略为浸泡,可以除去部分草酸,还可减轻苦味。不爱吃苦味食物者可以采用此法。

脾胃虚寒者,食之令人吐泻腹痛,故脾胃虚寒或体质虚弱者应少食或忌食。儿童的肠胃功能较弱,也不宜多食,以免损伤脾胃。

苦瓜还含有一种叫多肽的胰岛素的物质,具有降糖作用,患有低血糖的人不宜长期大量食用苦瓜。

苦瓜含有奎宁,奎宁具有刺激子宫收缩,引起流产的副作用,孕妇应慎食,在妊娠早期应禁食。妇女月经期、产褥期也不宜多食。

此外,苦瓜因味苦,食用时不宜过量,过量食用会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所
主治医师 胡佑志

巧拌凉菜提胃口

酷暑容易让人食欲不振,此时凉拌菜便可以爽口开胃。

夏季制作凉拌菜时,首先要选择当季的新鲜食物,最大限度保障食物的新鲜度和营养,有效减少腐败性微生物大量增长繁殖机会。由于不少凉拌菜会用蔬菜作为主料,若是选用不新鲜的蔬菜,加上清洗消毒不严格,容易导致肠胃疾病的发生。

除了选材要注意,在制作凉拌菜时,要将食材冲洗干净,用开水先将蔬菜焯烫。需要提醒注意的是,并不是所有蔬菜都可以做成凉拌菜,尤其是含淀粉的蔬菜,如土豆、芋头、山药等都必须熟食,这类食材如果不煮熟,其内含的淀粉粒不破裂而无法被人体消化。除此之外,如豆芽、木耳、黄花菜等,也需先焯熟。如果选用带皮的蔬菜,建议能去皮就去皮,

之后再用来加工的蔬菜加工会比较卫生。

若是凉拌菜中用到肉材、海鲜,也需提前将肉类、海鲜充分加热,煮熟煮透。使用禽蛋类时,要将之煮沸后继续煮一段时间确保蛋黄凝固。

在夏季,不少人喜欢把凉拌菜放入冰箱中进行冷藏,待要食用时再取出,有时会长时间存放在冰箱里。其实,这种方法也不能完全保证菜肴新鲜。较好的做法是,在短时间内将凉拌菜食用完毕,因为凉拌菜做好四个小时以后,其亚硝酸盐含量会逐渐增加,若延迟食用容易导致身体不适。如果不能及时吃完,或是为了口感需要将凉拌菜进行冰镇,尽量不要让凉拌菜在冰箱放置超过一天,且要独立存放包装,避免与冰箱里的其他食物接触而造成污染。

钱军

●健康读卡

常吃甜食 增加子宫癌风险

瑞典一项针对6000多名女性参试者的研究发现,常吃甜饼干、蛋糕或甜面包等食物会明显增加罹患子宫癌的危险。每周吃3次以上饼干类甜食,会导致子宫癌危险增加42%。

研究开始时,参试者接受了问卷调查;10年后,依旧幸存的参试者再次接受相同内容的问卷调查。她们都被问及热饮料中加糖的频率,以及摄入甜食的不同种类等问题。研究人员总共发现了729例子宫癌病例。频繁吃甜蛋糕、甜面包或者甜饼干的妇女罹患子宫癌的危险增加了42%。研究还发现,每天糖摄入量超过35克(相当于7茶匙),会导致子宫癌发病率增加36%。

来源:本报微信公众号