

# 低温慢煮：烹饪革命还是营销噱头？

“煎、炒、烹、炸”是中国烹饪的传统技法。不过，最近一种新兴的烹饪方式——低温慢煮彻底颠覆了人们的认知。与传统高温烹饪方式相比，低温慢煮让食物烹饪温度处于50摄氏度至80摄氏度。有网友称，这种烹饪方式可最大限度保留食物营养及口感。那么，低温慢煮是烹饪革命还是营销噱头？所有食物都适合低温慢煮吗？要想实现低温慢煮是否要购买专用设备？

## 1 选择烹饪方法应因食物而异

低温慢煮源自法国，是将食物放入一个能耐热的塑料袋中，用真空机抽出空气密封，然后将塑料袋密封放入水中缓慢炖煮。

“这种烹饪方法的关键在于，让水保持恒温，确保食物均匀受热，最大程度保留食物原味和营养成分。”天津科技大学食品科学与工程学院教授王浩介绍。

王浩举例道，在国外低温慢煮之所以被许多人接受，主要因为传统高温烹饪方法可能产生丙烯酰胺和多环芳烃等有害物质，而低温慢煮的烹饪温度低于大多数有害物质生成的温度阈值，可显著减少致癌物生成。除此之外，高温烹饪还可能造成食物中维生素和矿物质等水溶性营养成分的流失。例如，肉

类食物中脂肪过度加热会氧化分解，高温还会使维生素A和维生素D大量降解、流失。“低温慢煮特别适合制作那些对时间和温度要求较高的食材，如肉类、海鲜。”王浩介绍，通过低温慢煮，食物加热更均匀，水分流失仅在5%至8%之间，这样可使肉质更鲜嫩。

不过，王浩强调，并非所有食物都适合低温慢煮。“部分菌类和豆类含有的有害物质在低温下难以被破坏。一些豆类所含植物红细胞凝集素或皂苷等，会刺激胃黏膜。要想安全食用它们，需将其在100摄氏度环境下加热数分钟，甚至半小时以上。除此之外，对于那些需要高温才能激发出最佳风味的食物，如羊肉，低温慢煮可能不是最佳选择。”他说。

## 2 家用厨具可替代专用设备

如果想要采取低温慢煮的烹饪方式，是否需要购买一台低温慢煮机呢？王浩说，这取决于个人烹饪需求和预算。

低温慢煮大大简化了烹饪过程。一旦食物被装入真空袋并设定好烹饪温度和时间，无须担心火候控制问题，极大降低了因疏忽而导致过度烹饪的风险。不过，这种烹饪方式对生活节奏快的人来说可能不太适用，传统方法烹饪只需十几分钟就能搞定的菜肴，低温慢煮或许要2个小时以上。

“其实，我们可以用家中现有厨具来模拟低温慢煮过程。虽然效果可能与专业设备有些许差距，但这是一个成本更低的选择。”王浩建议，可用慢炖锅、电饭煲、烤箱、保温箱等作为低

温慢煮机的替代品。比如，可将食物放入耐热袋或直接放入慢炖锅中，加入适量水或肉汤，然后设定好温度烹饪数小时。若使用电饭煲，则选择“保温”功能，维持较低烹饪温度。还可以将热水瓶放入保温箱中，使其保持恒定温度，再把食物密封在真空袋中，将其放入瓶中慢煮。

王浩强调，在用上述替代方法时，要密切监控烹饪温度，确保它处在一定范围内。此外，由于缺乏精准温控，烹饪者或需积累更多实践经验来判断食物熟度。

“我们无论使用哪种方法，都要注意食品安全，确保食物彻底煮熟，避免食物中毒。”王浩提醒道。

据《科技日报》

## 抗菌袜“防臭”？不靠谱

随着气温走高，带有“抗菌”概念的纺织品也在市场上逐渐走红，因其号称具有抗菌、防臭等作用，受到消费者关注。一些商家号称自家产品“广谱抗菌”，可实现“多日防臭”“出游免洗”，一些商家号称“0甲醛”“无重金属离子添加”，还有的商家称采用“智能清新科技”，并已注册了相应的商标。

这些说法是真的吗？江苏省消保委的比较试验结果显示，相关产品的效果并没有商家宣传的那么好。

近日，江苏省消保委在电商平台上购买了不同品牌的30款抗菌纺织品，由志愿者连续3天穿着它们进行跳绳、跑步等运动。3天后，不经过任何洗涤和处理，检测产品中的微生物。虽然30款纺织品的抑菌率均满足洗涤前标准抗菌效果的要求，但都散发出了不同程度的臭味。经对微生物分析发现，30款样品中都存在大量细菌，包括16种致臭菌，而抗菌袜子中所含的

细菌种类最多。试验证明，30款抗菌纺织品虽能抑制国标中3种致病菌的生长，却无法阻止致臭菌等其他细菌的滋生。

实际上，“抗菌”和“防臭”是两个概念。国家纺织行业标准FZ/T 73023-2006《抗菌针织品》中，将抗菌针织品按耐洗涤次数及考核菌种的不同分为A级、AA级和AAA级三个级别，其中AAA级最为严格，指产品耐洗涤次数考核指标为50次，考核菌种为金黄色葡萄球菌、大肠杆菌(或肺炎杆菌)、白色念珠菌，特殊情况下另行增加考核菌种，并规定了相应的抑菌率考核指标。但是，相关规定没有出台针对纺织品“防臭”的标准。

同时，消费者也应理性看待纺织品的抗菌性能。纺织品对微生物的抵抗能力，会随着使用和洗涤次数的增加而降低或遭到破坏，从而导致抗菌效果下降。

据《解放日报》

## 几种关键食物营养素能延缓大脑衰老

了解衰老的生物学过程可以帮助人们延长寿命，并在晚年保持健康。美国伊利诺伊大学和内布拉斯加大学林肯分校研究人员的一项研究将大脑老化速度与饮食营养联系起来，发现了与延缓大脑衰老有关的关键食物营养素。研究成果发表在最新一期《NPJ Aging》杂志上。

研究人员对100名年龄在65岁到75岁之间的志愿者大脑进行核磁共振成像，对照营养摄入量，探究了特定饮食和延缓大脑衰老之间的联系。他们确定了两种截然不同的大脑衰老类型，其中衰老速度较慢与营养摄入有关，这种营养摄入类似于从地中海饮食中获得的营养。

此次研究人员并不依赖志愿者报告他们的饮食，而是分析他们的血液样本，以寻找营养生物标记物。

结果表明，鱼类和橄榄油中的脂肪酸，菠菜和杏仁中的维生素E等抗氧化剂，以及胡萝卜和南瓜中发现的胡萝卜素等，都在已确定的有益生物标志物之列。在这项研究中，另一个与延缓衰老有关的有益生物标志物是胆碱，它在蛋黄、内脏和生大豆中的含量很高。

越来越多证据表明，营养在大脑衰老过程中扮演着重要角色。每一项新研究都有助于更深入地了解大脑是如何与身体其他部位和功能紧密相连的。

据《科技日报》

## 多吃蔬菜水果有助改善睡眠

健康的身体有赖于健康的饮食、充足的运动和睡眠。这些因素之间存在明显关联，例如，足够的锻炼有助于保持充足睡眠。那么营养对睡眠有何影响？一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系，结果发现，多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。这项研究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国家健康与福利研究所和图尔库应用科学大学组成的团队进行，发表在最近的《营养学前沿》杂志上。

共有5043名18岁及以上的成年人(55.9%为女性；平均年龄为55岁)向研究人员提交了包含134项问题的问卷，内容涉及他们最近12个月内日常食物摄入的构成和频率，同时报告了他们的睡眠类型(在一天中的某个时间睡觉的倾向)和24小时内的典型睡

眠时间。从这些问卷调查中，研究人员得出了3种睡眠类别：睡眠时间短(每天少于7小时)、睡眠时间正常(每天7—9小时)和睡眠时间长(每天9小时以上)。大多数参与者(61.7%)将自己归类为中间睡眠类型。

在调查结果中，研究人员注意到，睡眠时间正常者的水果和蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡者。然而，摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说，睡眠时间正常者和短睡者、长睡者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜(如西红柿、黄瓜)的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入量越少，就越可能睡眠时间短或睡眠时间过长。

据《科技日报》

## 夏季养生莫贪凉

立夏之后，天气炎热。有人喜欢长时间待在开空调的房间，有人从冰箱里取出饮料就喝……这些贪凉的习惯容易损伤人体阳气，减缓人体新陈代谢，把本应调节体温的汗液滞留在体内，从而导致“空调病”或者胃肠疾病。所以，夏季养生不要贪凉，不要长时间吹空调，应适当出汗调节体温和排出代谢废物。从冰箱里拿出的食物，要在室内放1小时后再吃，避免生冷食物刺激胃肠道。

立夏之后，昼长夜短，很多人夜间睡眠不足。因此，中午尽量小睡一会儿，哪怕闭目养神也好。中医认为，养神在于养心。午睡前做转眼睛的练习(双目从左向右转，再从右向左转，然

后紧闭片刻，再迅速睁开眼睛)，不仅可以提高午睡质量，还能促进眼部血液循环，从而达到缓解眼睛疲劳的效果。有睡眠障碍者要保持精神放松，进行适当的体育锻炼，以促进血液循环，提高睡眠质量。

高温天气容易中暑，中午前后尽量减少户外活动，出门最好打伞、戴帽子避免光照。同时，要适当多喝温开水。体力劳动者出汗多，要在温开水中加入少量食盐以补充盐分。饮食尽量清淡，少食油腻和辛辣等上火的食物。可适当多吃冬瓜。冬瓜是家常蔬菜，可烹调多种菜肴。冬瓜性凉，具有清热解暑、生津止渴的功效。

据人民网