

“一次性浴帽”来罩菜 这种保鲜膜很方便,但真的能用吗?

居家生活,基本每天都在使用保鲜膜。

最近一款新型的浴帽式保鲜膜爆火,区别于传统的筒式保鲜膜使用时需要撕扯,还可能会粘连在一起,这种新型的浴帽式保鲜膜能够直接套在各种盘子上,使用时一次取一只,非常方便。

但网传这种保鲜膜其实就是一次性浴帽、鞋套,增塑剂超标,根本不能用来罩菜。那还能用吗?

先说结论,购买保鲜膜时留意商品外包装的执行标准,只要符合国家标准 GB 4806.7-2023《食品安全国家标准 食品接触用塑料材料及制品》就可以放心使用。

国家标准 GB 4806.7-2023 要求用于食品的塑料主要应当满足迁移率的要求,即塑料制品向食物迁移的化学物质不能超标。以确保安全性。

与传统的保鲜膜一样,浴帽式保鲜膜的材质也是低密度聚乙烯(LDPE),是聚乙烯(PE)的一种,这种塑料加工时不需要额外添加助剂,不容易出现迁移物,换言之,食物用这种材料包装不容易被污染,保持食物的安全性。

1 浴帽式保鲜膜的缺点

保鲜膜能够保鲜的原理,主要在于它隔绝了细菌和真菌,也在一定程度上隔绝了氧气,保持住水分:

隔绝细菌和真菌:保鲜膜作为物理屏障,阻止细菌和真菌接触食物,减缓食物变质。

减少氧化:保鲜膜减少食物与氧气接触,防止氧化反应,如苹果切开后变色。

保持水分:保鲜膜减缓食物水分蒸发,保持食物新鲜和口感。

所以,浴帽式保鲜膜的隐患不在于材料本身。

相比传统保鲜膜,浴帽式保鲜膜在应对某些使用场景时,优势就不那么明显了。

比如,切开后的水果特别脆弱,但是浴帽式保鲜膜并不能做到严丝合缝地包裹,弹性封口也无法彻底封闭气体的进出口。

这样一来,保鲜的时间就会打折扣。

如果同样习惯盖着浴帽式保鲜膜去加热,那么还会存在一种隐患:封口处的弹力带。

正常情况下,它被一层聚乙烯(PE)包裹着,没有直接与食物接触。但是,如果加热之后,包裹它的聚乙烯破了,弹力带就会漏出来。

制造弹力带的材料是像尼龙、氨纶之类的纤维,它们自身的耐热性还可以,但是它们在加工的过程中,需要加入一些助剂,这就有可能会迁移到食物中,对健康造成威胁了。

所以,在选择保鲜膜时,重要的是要注意材料的类型和安全性,避免选到含有有害化学物质的产品。在使用时,遵守安全指南,特别是关于加热的指示。

2 保鲜膜的材质有哪些?

市面上常见的食品级保鲜膜材质主要有聚乙烯(PE)、聚氯乙烯(PVC)、聚偏二氯乙烯(PVDC)和其他生物降解材料。

对于大家担心会致癌的“增塑剂”问题,含有增塑剂(DEHP)的聚氯

乙烯(PVC)保鲜膜确实存在一定风险,但只要不接触油脂类食物,不加热,则无需担心。使用保鲜膜时,对于含有油脂,需要加热的食物,不要使用聚氯乙烯(PVC)的保鲜膜。这类材质,只能用于生鲜蔬果的保鲜。

总结

新型的浴帽式保鲜膜很方便,但消费者要谨防个别商家将普通塑料材质的浴帽冒充保鲜膜来进行售卖,提前了解清楚产品的材质、执行标准及使用环境。

另外,在具体使用的过程中,需要注意:

- 给特别脆弱的食物保鲜时,注意不要久放。
- 在微波炉加热食物的时候,要把保鲜膜摘掉,避免不利影响。

据科普中国微信公众号

腌肉、熏肉 怎么吃不致癌?

过去没有冰箱,人们为了延长肉的储存时间,经常会将肉类经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理后进行储存。但是,这些加工方法不仅使用了较多的食盐,同时存在一些食品安全问题,长期食用给人体健康带来风险。

不过,熏肉这样的美味就真的不能吃了吗?当然不是,今天就分享几个既满足口腹之欲,又能减少加工肉制品摄入量的健康吃肉小技巧。

●别把熏肉当主菜

腌肉、熏肉等加工肉制品只可以作为人们的小食,不宜过量食用。别把腌肉、熏肉等加工肉制品当作餐桌的主角,炒菜、拌面条时放一点即可。餐桌上还是应该以新鲜的肉、鱼等食物为主,同时应多吃新鲜蔬菜和水果。

●把加工肉当调料

腌肉、熏肉等加工肉制品除了直接吃之外,还可以作为烹调时的佐料。爱吃加工肉制品的朋友,可以用加工肉制品代替盐,加工肉制品不仅有咸味,还富含多种滋味,如果烹调时放入加工肉制品,则可以少放或不放盐、味精等调味品。如用芦笋等蔬菜炒腌肉,就可以少放或不放盐和味精了。

●提前用水浸泡

如果还是想在烹调过程中加入盐、酱油等,则在加入腌肉、熏肉等加工肉制品前最好先用水冲洗或浸泡,从而减少盐的含量。烹调时尽可能保留食材本身的味道,不需要加入过多的加工肉制品,放入少量提味即可。

●出锅后再放肉

腌肉、熏肉等加工肉制品可以等到快出锅的时候再放,这样比开始就放吃起来感觉味道更咸,如此一来,就可以用更少的腌肉、熏肉等加工肉制品烹调出咸味相

当的食物了。

●加工肉制品尽量少吃

首先,加工肉制品可能会增加多种癌症的患病风险。

经常吃腌制食物会增加结直肠癌、乳腺癌、原发性肝癌等的发病风险;过多烟熏食品摄入可增加胃癌、食管癌的发病风险。

培根、香肠、火腿、午餐肉等加工肉制品在制作过程中会加入食盐和亚硝酸盐,亚硝酸盐和蛋白质分解出来的胺类物质结合在一起可以合成致癌物“亚硝胺”。

烟熏的时候肉的油脂会因为高温滴下,落在炭火上会产生多种致癌物质,如多环芳香烃、苯并芘、煤焦油等,这些有害物质会存在熏制肉的表面。

另外,加工肉中的脂肪也可能是引发肠癌的因素之一。

2019年4月发表在《国际流行病学》的一项研究结果显示,每天每多吃25克加工肉类,相当于一片培根或火腿,结直肠癌风险增加19%。

而且,经常吃腌制食物可刺激胃黏膜,导致萎缩性胃炎的发生,其与胃癌的发生有关。

此外,腌肉等加工肉制品中盐(钠)含量较高,属于高盐(钠)食品。如果经常食用,容易引起高血压,还会加重心脏和肾脏的负荷。

据《北京青年报》

产后抑郁症状与肠道菌群 及饮食习惯有关吗?

日本一项新研究发现,产后抑郁症状越明显的女性,肠道菌群的多样性越低,而多摄取豆制品、发酵食品、海藻和蘑菇等有助于缓解症状,维持肠道菌群的健康状态。

日本京都大学、大阪大学等机构研究人员在新一期美国《国家科学院学报·交叉学科》上发表论文说,团队以日本正在抚养0至4岁婴幼儿的344名女性为对象进行研究。他们分析研究对象的粪便样本,计算出肠道菌群的多样性以及菌种占比情况,并评估她们的抑郁症程度以及与抑郁相关的身体症状,还通过问卷了解睡眠情况和饮食习惯。

研究人员发现,产后抑郁症状越明显的女性,体内肠道菌群的多样性越低,特别是与短链脂肪酸产生有关

的细菌相对量要少。短链脂肪酸是肠道中的有益细菌分解膳食纤维产生的一类物质,它们是肠道细胞的主要能量来源,对肠道健康至关重要。

研究发现,饮食中摄取豆制品、纳豆、酸奶、海藻、蘑菇和粗粮较多的研究对象,其产后抑郁症状较轻、身体状况更好,肠道内与短链脂肪酸产生有关的细菌相对量较多,而埃希氏菌等病原菌相对量较少。

产后抑郁主要表现为情绪低落或悲伤、对曾经喜欢的事情丧失兴趣、睡眠障碍、食欲不振、疲劳、无助和暴躁易怒等。公报说,产后出现抑郁症状的女性比例已达到25%至30%,且产后抑郁症的发病不仅在围产期,而是可能持续至产后4到5年。

据新华社

荔枝核煮水喝能降血糖?

荔枝果核中含黄酮类、甾体类、酚酸类、萜类等成分,一些动物实验提示,其提取物可能存在降血糖的作用。但这些研究多为体外或动物实验,样本量小且未明确人体有效剂量。目前尚无高质量临床试验证实,单纯用荔枝核煮水饮用能达到临床意义上的降血糖效果。

据@科学辟谣

睡不醒、餐后困倦是“胰岛素抵抗”?

胰岛素抵抗是指胰岛素敏感性降低和(或)胰岛素反应性下降的状态,如果胰岛素抵抗持续发展,最终可能发展成糖尿病。睡不醒的原因很复杂,通常是因为夜晚没有休息好,或者精神压力大;餐后困倦是一种正常现象,尤其食用了可以快速升高血糖的食物,这种现象会更明显。这两种症状都无法判断是否胰岛素抵抗。

据@科学辟谣