



如果操作不当、自制食品也会引“毒”上身,威胁生命健康 7类自制食品的正确DIY方式

一提起美食,相信每个“吃货”的心都会激动地“怦怦”直跳。尤其随着近年来“私房定制美食”的热潮,不少人跃跃欲试,变身巧手“厨神”。在他们看来,“纯天然、无添加、绝对安全”的自制食品,才是慰藉灵魂的最终依靠。

近日,广州医科大学发布称,如果操作不当、盲目自制,自制食品也会引“毒”上身,威胁生命健康!专家指出,7类常见食物自制起来有风险,DIY时一定要掌握正确的方法。

在外吃得不放心,很多人转向自己在家做。泡菜、臭豆腐、辣椒酱……各种自制小食品引人食指大动,怎样才能既享受美味又吃得健康?以下7类常见的自制食品这么DIY,可以在很大程度上避免引“毒”上身。

1. 自制腌菜

风险:亚硝酸盐

自制腌菜容易产生亚硝酸盐,亚硝酸盐不仅是剧毒物质,还可能致癌。

正确DIY方式

1. 选择普通的瓦罐:瓦罐有助于空气中的乳酸菌更好进入,有利于发酵。密封泡菜时,一定要保证菜和水的容量占到整个容器八成以上的空间。

2. 往腌菜内加一些乳酸菌或大蒜。

3. 腌制一个月之后再吃。整个腌制过程需要十五天左右,建议一个月后再吃,可以减少亚硝酸盐的摄入。

4. 食用腌菜的同时配合食用一些富含维生素C的食物,以弥补营养的损失。

2. 自制豆制品

风险:肉毒杆菌、黄曲霉素、葡萄球菌、沙门氏菌、皂苷、胰蛋白酶抑制物、凝血素

豆制品富含蛋白质,但蛋白质却又是培养细菌的一个良好场所。自制豆制品时,如果杀菌不彻底,就会使一些污染细菌在此过程中以成倍的速度迅速繁殖。如果污染的细菌是肉毒杆菌,就可能引起肉毒杆菌中毒。

正确DIY方式

1. 原料要新鲜。

2. 制作豆制品的器皿一定要经过清洁和消毒。

3. 保存原料的场所一定要尽量干燥。

4. 食用之前经过充分的加热。

5. 不要食用隔夜的豆制品。

3. 自制腌肉

风险:肉毒杆菌

腌肉制品很容易被肉毒杆菌污染,肉毒杆菌是一种厌氧菌,在低氧环境下极易繁殖产生毒素。

正确DIY方式

1. 适当加入一定量的盐:盐可以抑制一些腐败微生物的繁殖,具有防腐的作用,但一定要记得食用前用水浸泡洗净,以降低盐分。

2. 腊肉不吃新鲜:与腌菜一样,建议放置十四天左右,约两周到一个月后再吃。

3. 减少水分,加入发酵剂,抑制肉毒杆菌生长。

4. 保证原料和存储容器的卫生干净。最好是少量制作,在短期内食用完。

4. 自制酱

风险:黄曲霉素

辣椒酱、芝麻酱、番茄酱……听起来很诱人是不是?然而,这些酱料其实同样很容易出现问题,主要原因是原料的选取与处理不当。做辣椒酱、番茄酱时,一定要做好制作前的清洗工作。制作花生酱、芝麻酱等粮谷类酱料,则要做好对黄曲霉素的防护。

正确DIY方式

1. 保证原料质量。

2. 一定要进行浸泡和清洗。对于新鲜的辣椒和番茄,一般浸泡1~2小时;芝麻稍微过一下水即可,但要注意原料的选购,要求新鲜且无黄曲霉素污染。

3. 做好酱料容器的密封。

5. 自制葡萄酒

风险:甲醇、杂醇油

在家自酿葡萄酒,既没有严格按照标准的步骤酿制,也不具备专业的发酵环境和消毒条件,可能就会隐藏着甲醇、杂醇油等有毒有害物质,存在某些有效成分含量低、微生物超标等情况。

正确DIY方式

1. 一定要把葡萄晾干,带有水分的葡萄放进容器里容易发生霉变。

2. 准备一个干净无水的坛子。

3. 存放于阴凉通风的地方,一般来说,发酵时间是一个半月。

6. 自制药酒

风险:寄生虫、有毒矿物质、致病菌

一坛药酒,看似是治病养生之物,实际上却隐藏着诸多风险。药材上可能沾有病菌、微生物、寄生虫,危害人体健康。如果药酒中含有有毒矿物质,可能会使人中毒,严重时甚至会危及生命。

正确DIY方式

1. 合理选用药材:建议在医师指导下购买药材、使用药酒配方。

2. 一般选用50度以上的饮用酒进行泡制,在浸泡过程中可以很大程度上杀灭中草药材中的病菌、有害微生物、寄生虫等。

3. 容器最好选用瓦罐或玻璃瓶:塑料瓶可能会析出塑化剂,危害人体健康。也要避免使用金属容器,金属容器容易析出有毒物质或发生化学反应。

4. 储存在阴凉干燥之处,避免阳光照射和暖气烘烤。

5. 开封后尽快食用完。

7. 自制酸奶

风险:杂菌

家中制作酸奶,一般不具备杀菌条件,无法去除其中的微生物污染,可能会引起腹泻、头晕、头痛、恶心等症状,甚至会造成一些食物中毒。

正确DIY方式

1. 优选奶源:尽量购买生产日期比较新鲜的纯牛奶,不建议购买未经处理的鲜牛奶。

2. 酸奶菌种选择大牌原味酸奶。

3. 过程中要注意灭菌:制作时最好戴上无菌手套,温度尽量控制在40℃~45℃之间。最好选用酸奶机恒温发酵。

4. 保存时注意要冰箱冷藏、密封保存,而且时间不要超过三天。每瓶酸奶食用时尽量一次性喝完。

(“澎湃新闻”微信公众号)

崴脚了有个 五步恢复法

保护:可以用石膏,也可以用夹板或者护具保护踝关节固定于中立位。伤后7~10天还是以休息为主,必要的行走如上厕所可以进行,但尽量少走。

适当负重:踝关节损伤后休息仅限于踝关节损伤初期,休息时间应尽可能短,踝关节长时间无负重对关节存在潜在伤害,并可以导致关节组织生物力学和形态的负性改变。所以,在肿胀小腿、支具保护下尽早恢复步行。

冰敷:伤后48小时内冰敷患处,每次约1~2小时,但注意在冰袋表面再裹一层,不能直接接触皮肤,否则易出现冻伤。

加压包扎:推荐使用弹力袜,比弹力绷带更简单、好用。

抬高患肢:受伤后可以在患肢下方垫上枕头,主要是保证伤处的血液及淋巴回流,高度以稍高于患者的心脏即可。

(“39健康网”微信公众号)

麦芽茶有助控血糖

糖尿病患者因长期缺乏微量元素铬、硒及B族维生素,容易使病情加重。其中,铬元素参与体内的糖代谢,可提高人体对胰岛素的敏感性;硒是构成谷胱甘肽过氧化物酶的活性成分,能防止胰岛β细胞氧化破坏,降低血糖和尿糖,防止糖尿病眼病的发生;B族维生素可减少糖尿病末梢神经病变之皮肤瘙痒。

麦芽是大麦经水浸泡长出幼芽后干燥而成,其性甘平,归脾、胃、肝经,可消食健胃。现代研究表明,麦芽富含铬、硒及B族维生素,尤其适合糖尿病患者长期食用。糖尿病患者常喝麦芽茶对控制血糖有明显作用。

麦芽茶制作及用法:将生麦芽20克洗净,放入锅内,加水500毫升浸泡30分钟,然后武火烧沸,再改用文火煮25分钟即可。代茶饮,每日1次~2次。
(“更健康”微信公众号)