

人大代表曝大米也能注水



去年的全国两会上,朱张金将自己搜集多年的300多种黑心食品中的几十种背到会

全问题唏嘘不已。今年,这位农民代表继续关注食品安全,带来了注水大米。

3月6日,全国人大代表、浙江海宁市华丰村书记朱张金向记者展示两罐大米,初看差不多,揭开罐盖后,一罐能够闻到一阵酸味。

对于很多人来说,注水肉并不鲜见,但是注水大米却第一次听到。“这就是注了水的大米,你们听了可能觉得惊讶,但这是大米加工业内潜规则。”朱张金说。

朱张金还向记者展示几张生产大米的作坊照片,从照片可以清晰看到,作坊内比较杂乱,一位工人正用水壶往米里加水。

记者用手分别从两个罐子里拿出一些大米,仔细分辨后发现,注水大米有一些裂

痕,颜色也略有不同。

朱张金告诉记者,当前水稻的收购价格每斤在人民币1.5元左右,加工出来的净米成本在每斤2元以上,而最便宜的净米市场上只要2元,“利润在哪里,还有包装和运输费用呢?”

市场上如此低价的大米只能注水,提高重量。“10吨大米可以注水1吨,也不能多注,否则米就开裂。”更令朱张金担忧的是,大米本身就便宜,用来注的水,往往是河水。”

“注水大米肉眼可能不太看得出,但一检测就原形毕露了。我们知道,水稻是在年底前收割完毕的,要烘干,正常的含水量在15%左右,而我带来的大米含水量达到了20%,显然是注过水了。”朱张金肯

定地说。

据朱张金介绍,这样的注水大米主要是加工作坊生产出来的,正规的企业不会这么做。他说,这些注水大米在超市里并不多见,主要流向大型食堂,“食堂里往往都是招标,而且价格是唯一评判体系,所以加工作坊为了能够中标,拼命压价,最终把价格压到成本价以下,为了赚钱,只能加水。”

对于注水大米的业内普遍现象,朱张金也提出建议。他表示,一是正式要规范加工作坊,提高加工门槛,或者取缔关闭这些不正规的大米加工作坊。另外,招标时不能以价格为惟一标准,也应该加入对质量的要求。

中新网 2014.3.7 文 / 江耘

开春多吃4种菜

俗话说,一年之计在于春,你是否也为自己春天的饮食做好计划了呢?以下4种蔬菜有利于春天保健养生,应该多吃。

豆芽防口干唇燥症状。春天气候干燥,容易出现口干唇燥等口角炎症状,而豆芽味道鲜美,是滋养润燥、清热解毒的好选择。无论是黄豆芽还是绿豆芽,跟原豆相比,它们的维生素含量增加,矿物质利用率提高,并且蛋白质和多糖更易吸收。从中医的角度来说,开春吃豆芽,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。豆芽的食用方法有很多,可焯水后凉拌,也可做汤,还可用来涮火锅。

荠菜能补钙。中国营养学会理事、山

东大学营养与食品卫生研究所教授蒯新英说,眼下,虽然还没真正回暖,但最耐严寒的荠菜却已经上市了。荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。荠菜可以用来做馅,也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。

莴笋抗过敏。莴笋又叫“春菜”,是最适合春季吃的蔬菜之一。莴笋含丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。日本研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗春季因过敏而引发的鼻炎,能

够缓解过敏病人的痛苦。莴笋可以用来凉拌、烧、炒,还能加工腌制酱菜、泡菜等。

韭菜提高抵抗力。韭菜虽然一年四季都可食用,但以初春时节品质最佳。韭菜富含膳食纤维,可促进肠道蠕动,有效预防习惯性便秘和大肠癌的发生,故有“洗肠草”之称。韭菜性温,因而在春季吃可以固阳气,提高人的免疫力,特别是平日手脚冰凉的人不妨多食用韭菜。韭菜的吃法很多,韭菜炒鸡蛋,或者韭菜炒瘦猪肉都是不错的选择,但并不是所有人都适合吃韭菜,口舌生疮、咽喉肿痛及肝火旺盛的人最好少吃。

人民网 2014.3.11

茶叶入菜 提香解腻

茶叶作为配料入菜不但能给菜肴带来独特的香味,还有解腻的作用,很适合中老年人食用。下面推荐几款茶叶菜肴,供大家参考。茶叶与原料的比例一般控制在1比100左右。

铁观音炖鸭 铁观音属半发酵茶,其香气浓烈持久、汤色金黄、甘醇爽口,有健胃消食的作用,适合用于油腻味浓的菜肴。

做法:用大茶壶放入铁观音茶,开水冲泡,滗去水后再加水,泡成茶汁,把茶汁放入炖锅内;将洗净的鸭子去头去足后分切成块,放入锅中;将栗子肉以沸水浸泡后剔净内皮,放入锅中,并放适量黑枣、冰糖、酱油及清水,炖煮至鸭肉能用

筷子轻松插入即可。

龙井虾仁 清心碧绿的龙井绿茶与鲜虾仁一起制作,嫩鲜里透出茶香。龙井茶中含氨基酸、儿茶素、叶绿素、维生素C等成分均比其他茶叶多,有生津止渴、提神益思等功效。

做法:鲜虾剥壳挑出虾线,清水洗净;将葱、姜拍破,放入黄酒中浸泡;虾仁盛入碗中,加入少许黄酒搅拌至有黏性时加水淀粉,静置1小时使虾仁入味;龙井茶用85-90℃水泡开约1分钟,滗出少许茶叶,余下的茶叶、茶汁备用;锅置火上待油温7成热时,下虾仁滑散,迅速出锅;锅留少量底油,倒虾仁,迅即将茶叶

连汁倒入;烹入黄酒、少许盐,翻炒数次,起锅装盘即可。

绿茶肉末豆腐 绿茶叶嫩而香、口感好,适合烹制清新淡雅的菜肴,如绿茶肉末豆腐,爽口宜人。

做法:先在肉末中加盐、糖各适量,再加生粉拌匀备用;新鲜香菇、春笋焯水后切丁;锅烧热后,放油烧至8成热,将肉末、香菇丁、笋丁同放入翻炒至熟后出锅,晾凉备用;豆腐洗净后切小块放入盘中,隔水蒸熟后,将晾好的肉末等及绿茶研成的末铺在豆腐上即可。

《快乐老人报》2014.3.6

文 / 江用文 慕翠华

保健品能不吃就别吃

一天下午,一位老年患者走进诊室。老人80岁左右,衣装整齐,戴着金丝眼镜。他问我:“我想知道鱼油、番茄红素、大豆异黄酮等保健品能否预防动脉粥样硬化和前列腺肥大?这些保健品到底能不能经常吃?会不会有副作用?”我立刻告诉他:“保健品没有任何预防和治疗疾病的作用,一定要有选择地吃。”下面,我就根据老人提出的问题一一解答,希望能够帮助其他也有此类问题的患者。

吃蛋白粉提高免疫力 不需要

北京大学第一医院临床营养科窦攀说,如果能够保证每日吃1个鸡蛋、1袋牛奶、1两瘦肉、1两鱼虾、二两豆腐,就无需额外补充蛋白粉。额外添加蛋白粉对老年人有没有副作用呢?答案是肯定的。老年人肾功能下降,排出蛋白质代谢产物的能力也有所下降,此时如果摄入过多的蛋白质,势必会增加肾脏的代谢负担。所以,蛋白粉只适合于牙齿缺失等蛋白质摄入过少的老年人。当他们有发生贫血、免疫力低下、抗感染能力低下的危险时,应

优先挑选动物性来源的蛋白粉。

每天补充维生素 纯属浪费钱

健康长寿除了平衡膳食和规律作息,没有其他捷径可走。2007年,《美国医学杂志》发表了一项由多国研究人员共同完成的试验,发现过量服用维生素E死亡率增加4%、服用β胡萝卜素死亡率增加7%、服用维生素A死亡率增加16%,而且没有证据表明服用维生素C能延年益寿。

2013年发表于《内科学年鉴》的一篇文章名为《服用维生素片对健康无益》的文章,也打碎了全球对维生素补充剂的崇拜之情。该文章指出,服用维生素补充剂几乎无一例外都是在浪费钱,对身体健康无益。如果您在日常生活中保持每日平衡膳食和光照30分钟,就能获取充足的维生素,不必再吃维生素补充剂。否则过多的维生素无法被人体吸收,最终还是会通过尿液排出,甚至当肾脏排出能力减弱时,还会引起维生素的蓄积中毒。

吃番茄红素能抗肿瘤 不可能

抗肿瘤最重要的饮食因素是健康的饮食结构及均衡的营养素摄入。尽管有使用动物作为研究对象的实验证实,一定剂量下的番茄红素和大豆异黄酮可以减少癌症发生的几率,但是对于人类来说,单纯依靠一种或几种食物或营养素预防肿瘤是不可能的。因为这些营养素在人体内的消化吸收是不同于动物的、极其复杂的过程,最终通过肠道进入血液的有效浓度也难以达到理想的水平,所以目前关于人类服用抗氧化剂的合理剂量没有权威的规定。有研究提示,如果超量服用这些抗氧化剂,有导致癌症发生率升高的风险。那么既安全又合理地补充番茄红素和大豆异黄酮的方法是什么呢?在平衡膳食的基础上,多选择番茄、葡萄、柚子、大豆制品,不仅能够摄入安全剂量的番茄红素和大豆异黄酮,还能摄入对身体有益的其他营养素,如膳食纤维、钾、镁、钙等。

《健康报》2014.3.12 文 / 窦攀

健康饮食有助预防痴呆症

据芬兰《赫尔辛基新闻》3月3日报道,东芬兰大学的一项研究表明,中年时多吃蔬菜、水果和鱼等健康食品,可有效降低老年时患痴呆症的风险。

东芬兰大学的研究人员对2000人的饮食信息及他们的定期体检结果进行分析后发现,健康饮食可使患痴呆症的风险最多降低约90%。

这项研究结果表明,富含多种不饱和脂肪酸、维生素C、维生素B12及叶酸的食物有助于增强记忆力。这些食物包括鱼类、蔬菜和水果等。咖啡也有预防老年痴呆症的功效。与少喝或不喝咖啡的人相比,中年时每天喝3至5杯咖啡的人在老年时患痴呆症的风险也相对较低。而含较多动物性饱和脂肪酸及胆固醇的食品则会提高人们患痴呆症的风险。

东芬兰大学的研究人员玛丽奥·埃斯凯利宁指出,上述发现证实,健康饮食有益于大脑健康,也有助于预防老年痴呆症。 新华网 2014.3.5 文 / 徐谦

果汁有酒味就别喝了

从市场上买回来的果汁放置时间长了会出现浑浊、有酒精味以及酸味不正等现象,这表明果汁已经变质。果汁变质是由微生物的作用所引起的。因此,变质后的果汁都带有酒味。

在选用果汁时除了仔细看商标提供的产品信息外,不可忽视产品感官性质的变化,如出现上述变化,不可食用。 《健康报》2014.3.3 文 / 黄连珍

吃坚果降低死亡风险

美国研究人员近日说,与不吃坚果者相比,每天都吃坚果的人死亡风险会降低20%左右。

这项研究发现,也许是因为坚果中含有对健康有利的不饱和脂肪酸,经常吃坚果的人要比不吃的人苗条,这或许有助消除多吃坚果会导致肥胖的担忧。

研究第一作者、哈佛大学医学院讲师鲍英说,与不吃坚果的人群相比,每周吃坚果7次以上的人群死亡率低于20%,每周吃5~6次的低于15%,每周吃2~4次的低于13%,每周吃一次的低于11%,每周吃不到1次的低于7%。每周吃坚果5次以上的人群心脏病死亡率低于29%,癌症死亡率低于11%。

《当代健康报》2014.2.20 文 / 新华

吃梅子能防胃溃疡



据《朝日新闻》2月15日报道,日本研究发现,从梅子中提取的抗酸化物质,可抑制引发胃溃疡的幽门螺旋杆菌的活动。

日本和歌山县立医科大学的宇都宫洋才教授率领的研究团队给幽门螺旋杆菌培养液里加入从梅子中提取的木酚素,结果显示幽门螺旋杆菌发生变形,感染力下降。据称,相当于一两个梅干的木酚素就有抑菌效果,研究也显示木酚素对流感病毒同样有抑制效果。日本近畿大学生物理工学部教授三谷隆彦也发现梅子所含的羟基肉桂酸同样有预防高血压和抑制病毒繁殖的作用。

宇都宫洋才建议,梅子上市时不妨适量吃些来保健,平时也可以用梅干来代替,但由于梅干制品一般含盐量较高,一天吃两颗即可满足保健需求。 《生命时报》2014.3.4 文 / 徐澄