

# 超市里的“真空玉米”能不能长期吃

□ 科普时报记者 史诗

此前,一段揭秘“僵尸玉米”的视频爆火,博主称包装玉米是“科技与狠活”,不仅泡过“小甜水”,还有冻存多年的“僵尸玉米”。这是真的吗?

**并非“科技狠活”,而是物理保鲜技术**

近几年,玉米作为健康减脂食物走红,不少人将其纳入正餐。但新鲜玉米保存时间短,反季节供应不足,于是“加工玉米”越来越常见。目前市面上常见的经过加工的包装玉米主要有真空玉米和冷冻玉米。

“不管是真空玉米还是冷冻玉米,靠的都是物理保鲜技术,跟‘科技狠活’没有关系。”西安交通大学第一附属医院营养科营养师宋戈解释,真空玉米采摘后会迅速处理:去除杂质、高温漂烫锁住营养,再进行高温杀菌、真空封装——没有空气和细菌,无需防腐剂也能保存很久。冷冻玉米则更简单,预煮后直接-18℃速冻,低温锁住新鲜,就像给玉米按下“暂停键”。这两种方式都能保留大部分营养,只有少量水溶性维生素如维生素C会轻微流失。



工人分拣真空包装玉米。新华社记者 张楠 摄

## “保鲜难”催生加工玉米

新鲜玉米大量上市一般在7月至9月,其余季节买到的新鲜玉米,大多来自云南、海南等地。新鲜玉米保鲜本身是个难题:通常,在常温下放置1天至2天就开始发黄萎蔫;即使放入冰箱冷藏,也只能保存3天至5天,放久了,籽

粒会失水,口感也会变得寡淡。

正是因为新鲜玉米保存期短、反季节供不应求,才催生了市场上的各种加工玉米。实际上,正规销售的包装玉米,其加工过程有严格的标准和规范。一方面,为保证品质和口感,厂家多会在玉米最佳食用期采摘,此时玉米水分足、糖分高、口感鲜嫩。另一方面,从采

摘到加工的间隔通常非常短,有的甚至在数小时内完成,极大地保留了玉米的新鲜度。

## 加工玉米可以长期吃吗

了解完加工玉米如何通过规范生产“留住新鲜”后,不少人仍有顾虑:这种经过处理的玉米能长期端上餐桌吗?“当然能,但要记住两点。”宋戈介绍,一是认准正规厂家:确保包装完整无漏气(真空玉米若鼓包切勿购买);看清楚生产日期和SC编码(食品生产许可证编号);不买“三无”产品。

二是均衡搭配:夏季新鲜玉米上市时,可优先选择新鲜的,口感更香甜;秋冬时节,用加工玉米作为主食或加餐都是不错的选择。只要注意与蔬菜、肉蛋等食物搭配,保证饮食多样化,长期食用也没有问题。

总之,加工玉米是科技帮我们“留住夏天的味道”,不必被“僵尸”这类骇人听闻的词汇弄得焦虑。



扫描二维码,了解包装玉米是“科技与狠活”吗。

# 霜降养生:饮食做好“润”与“暖”

□ 李东烨

## 营养课进行时

10月23日,我们迎来秋季的最后一个节气——霜降。顾名思义,霜降意味着气温骤降、露水凝结成霜,也预示着冬天的脚步日益临近。此时养生,重在以“润”防秋燥、以“暖”御寒冬,而要实现这两点离不开科学合理的膳食。

## 饮食原则:补而不燥,温而不热

霜降气候呈“寒”“燥”并存特点:白天秋燥未消,人体易出现口干、皮肤干燥等问题;夜晚寒气渐重,可能引发肠胃不适或关节酸痛。因此,饮食应兼顾“润燥”与“御寒”,避免过度滋补引发“上火”。

从营养学角度看,霜降时节宜多摄取三类食物:高水分食物如梨、银耳、冬瓜等,能直接补充身体流失水分,缓解干燥;高膳食纤维食物如全谷物、杂豆、绿叶菜等,有助于促进肠道蠕动,预防秋冬便秘;优质蛋白如鸡蛋、牛奶、禽类、鱼虾等,可增强免疫力、帮助御寒,且更易消化。

此外,还应遵循“少食生冷,适当温补”的原则。“温补”并非盲目吃辣椒、羊肉等辛辣燥热食物,过量食用会加重秋燥。建议以“平补”为主,搭配少量温性食材,如粥中加桂圆、红枣,或在煲汤时放入生姜、山药,既能暖身,又不易引发燥热。

## 重点补充这三类营养素

**一是维生素A:**保护呼吸道,抵御干燥。维生素A有助于维持呼吸道黏膜健康,增强防御能力,同时改善皮肤干燥。动物肝脏、蛋黄等食物中的维生素A可直接被人体利用,建议每周食用1-2次动物肝脏,每次50-100克。胡萝卜、南

瓜、菠菜等植物性食物富含的β-胡萝卜素,可在体内转化为维生素A,适合日常食用。

**二是钙:**强骨御寒,预防骨质疏松。中医有“寒从脚下起”的说法,霜降后气温下降,人体对钙的需求增加。钙不仅是骨骼和牙齿的主要成分,还参与体温调节,充足的钙能帮助身体适应低温,预防骨质疏松。

牛奶被称为“天然钙库”,每100毫升牛奶含钙约100毫克,吸收率高,建议成年人每日喝300-500毫升。豆制品、深绿色蔬菜,以及芝麻酱、虾皮也是良好的钙来源,但后两者需注意适量食用。

**三是维生素D:**促进钙吸收,预防呼吸道疾病。维生素D在日常食物中含量较少,主要靠阳光中紫外线照射皮肤产生。但秋冬衣物穿得多,靠阳光难补够,建议通过维生素D补充剂补充:一般人群每日补10微克,65岁以上人群每日补15微克。

## 膳食纤维:肠道健康的“守护者”

秋冬人们活动量减少,加上饮食中肉类、温补食材增多,易出现肠道蠕动减慢、便秘等问题。膳食纤维能促进肠道蠕动,还能帮助身体调节血糖和血脂,是霜降养生的“肠道守护者”。

建议通过以下方式增加膳食纤维摄入:主食用燕麦、糙米、玉米等替代部分精米白面,如早餐喝燕麦粥、午餐用糙米饭;多选择荷兰豆、彩椒、菌菇类等富含膳食纤维的蔬菜,每日摄入300-500克;食用苹果、梨、火龙果等水果,苹果带皮吃可获取更多膳食纤维,每日控制在200-350克。通过合理搭配,即可健康度过这个秋冬交替的时节。

(作者系中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事)

## 火车票可以“0元购”?

经常坐火车的你,是否知道坐火车可累积积分,积分还可以直接抵钱用。央视网报道称:

10月20日起,国铁集团优化升级“铁路畅行”常旅客会员服务:14-28周岁的常旅客会员购票乘车后,可获得票面金额10倍积分,是普通常旅客会员的两倍。按此计算,普通常旅客会员花费1000元购票可获赠5000积分(抵50元);14-28周岁的常旅客会员花费同等可获赠10000积分(抵100元)。

需要注意的是,购买学生优惠票的常旅客会员暂不叠加双倍积分优惠,年满60周岁的老年常旅客会员可获得票面金额15倍的积分。

铁路部门相关负责人介绍,常旅客会员积分可为本人或指定受让人兑换火车票,100积分抵1元。兑换的车票可改签1次,但需扣减部分积分作为改签费,不办理退票、变更到站。

## 如何用积分免费换车票

年满12周岁的乘客,可通过中国铁路12306网站、铁路12306App或铁路车站设立的会员服务窗口申请成为会员。

具体操作如下:打开12306App找到“铁路会员”,点击“立即登录”激活会员身份。当会员账户积分首次累积满10000分时,即可获得首次兑换资格。

此次“铁路畅行”常旅客会员服务优化升级后,学生群体乘车积分直接翻倍。

## 哪些火车票能积分兑换

在12306App输入乘车区间和乘车日期,车次信息处带有“兑”字标识的火车票,就可以使用积分兑换。

选中心仪的车次点击预订后,不要点击“选择乘车人”,直接选“积分受让人”,按提示填好身份信息,提交订单后用积分支付即可。

最后提醒,积分自进入账户当日起,12个月内有效,在有效期内可进行兑换,到期未兑换积分将自动作废。