

冬季饮品“黑马”——

木薯糖水,你吃对了吗

□ 王艳丽

冬季的“治愈系甜品”,你选择哪一款?最近有个“选手”悄悄火了——糯叽叽、热乎乎的自制木薯糖水。

木薯从哪来

木薯与红薯、马铃薯同属薯类,也算是一种粗粮,但在我国北方餐桌出现的频率相对较低。很多人第一次听说木薯,可能是通过广西的木薯糖水,或《甄嬛传》里提到的木薯粉。其实,我们日常饮食中早已接触过不少木薯制品:奶茶里的珍珠/波霸、芋圆、虾片,以及常用的木薯淀粉等,原料都包含木薯。

木薯原产于南美洲,人类种植和食用木薯的历史已有约4000年。木薯在国际上是主要粮食作物,在非洲养活近8亿人口。在东南亚,木薯常与椰子、糖等搭配,制成各式甜点小吃。1820年,木薯从东南亚传入我国的广东、海南、广西等地。

食用木薯为何会发困

许多木薯甜点属于高血糖生成指数食物,食用后血糖迅速上升又快速下降,这种“过山车”式的波动容易使人感到疲倦、昏沉。

究其原因,可能与以下两种因素有关:一是轻微氢氰酸中毒。如果木薯未充分处理,可能残留少量氢氰酸,进而引起头晕、乏力、困倦等症状;二是血糖剧烈波动导致的“餐后困倦”。

当然,木薯也有很多优点。一方



制图 鱼一条

面,木薯是“淀粉大王”,能有效补充能量。和白米饭相比,木薯的维生素、矿物质、膳食纤维含量也很可观。另一方面,木薯适应性强,产量高,四季可收获,在全球范围内是重要的粮食作物。如今,木薯的高支链淀粉特性,还赋予其制品软糯Q弹的口感,使它广泛应用于珍珠、芋圆等大众喜爱的食品中。

需要注意的是,木薯及其制品升糖较快,不建议需要控制血糖的人群食用。建议日常食用时,搭配红薯、马铃薯,总量控制在50-100克,并注意搭配



木薯糖水 深圳吃货小分队 摄

蛋白质与蔬菜,以平稳餐后血糖。

木薯都有毒吗

木薯中含有一种叫“氰苷”的物质,它本身并没有毒性。但当木薯被切开、去皮,细胞结构破坏后,氰苷就会和酶作用发生反应,释放出具有剧毒的氢氰酸——抑制人体细胞的呼吸功能,导致组织无法正常利用氧气。

不过,并非所有的木薯都会引起中毒。木薯通常分为甜木薯和苦木薯两类。甜木薯茎部中的氢氰酸含量,按每公斤新鲜重量计算少于50毫克;而苦木

薯则可高达每公斤400毫克。根据国际食品法典委员会的规定,氢氰酸含量低于50毫克/公斤的木薯可食用。目前市面上买到的都是经过培育的低毒甜木薯品种,如华南9号、华南8号、面包木薯等。

此外,木薯在食用前通常会经过削皮、煮沸、蒸烤、浸泡干燥等加工,这些步骤都能进一步降低氢氰酸含量。至于木薯淀粉制成的珍珠、芋圆等加工品,国家标准对其氢氰酸残留有严格限定(≤10毫克/公斤),在正规渠道购买的产品,安全性是有保障的。

这样吃更健康

若想尝鲜木薯,做好以下四步,减少中毒风险。

选对品种:购买正规渠道可食用的木薯品种。

去皮/洗涤:彻底去皮,可适当刨厚一点;充分洗掉残留的碎皮。

浸泡:将切成小片的木薯放入清水中浸泡3-5天,其间勤换水,促进氰苷溶解。

焯水/煮沸:先焯水2分钟,倒掉焯过的水,然后彻底煮沸,煮的时候保持锅盖敞开,让转化出的氢氰酸更好地挥发。

总之,木薯糖水虽然好吃,但却是妥妥的“热量炸弹”,偶尔尝尝即可。如果自己制作,一定要做好脱毒处理。

(作者系中国科普作家协会会员、营养医学硕士)

一擦就能灭病毒?“防甲流”湿巾没那么神奇

冬季是呼吸道疾病高发季,消毒湿巾成了热销品,部分商家宣称,“零酒精”“99.9%杀灭病毒与细菌”的湿巾能有效“防甲流”。这些说法是否可信?本报综合相关信息,教你科学选购消毒湿巾。

病毒不会“一擦就没”

“大众对于快速消毒的认知存在一定偏差。”河北医科大学第一医院感

染管理部主任董梁称,实际上,消毒剂需要在表面停留足够时间才能起效,而日常擦手通常仅十几秒,最多只能清除部分病原体,无法彻底灭活病毒。

甲型流感病毒主要通过飞沫、气溶胶等途径传播,环境表面仅为传播链条中的一环。即使某种湿巾在实验中能降低表面病毒量,也很难对空气中的病毒传播产生实质性影响。若单纯依赖“擦一擦”,容易让人忽视通风、

佩戴口罩、减少密切接触等关键防护措施。

研究显示,病毒虽可在多种材质表面存活数小时至数天,但在现实环境中,物体表面病毒阳性率不高,且检测到病毒不等于会有效传播。

消毒湿巾的杀灭效果受消毒剂成分、接触时间、消毒剂浓度、擦拭材料吸附,以及表面有机物负荷等多重因素影响。用其擦拭后微生物数量下降,难以区分是化学灭活还是机械性移除。因此,“随手一擦就能灭病毒”,并不符合现有科学证据。董梁介绍,这类湿巾对诸如病毒和肺炎支原体的作用也很弱。

并非“安全无刺激”

更关键的是,部分湿巾产品主要有效成分为苯扎氯铵、醋酸氯己定。病例报告显示,接触苯扎氯铵,可能诱发系统性接触性皮炎;氯己定也可能引起从接触性皮炎到过敏性休克等不同程度的不良反应。

对于皮肤屏障尚未成熟的婴幼儿来说,反复、近距离接触含消毒剂的湿巾,尤其用于口周、眼周,会放大这些成分的刺激性,并非“安全无

刺激”。

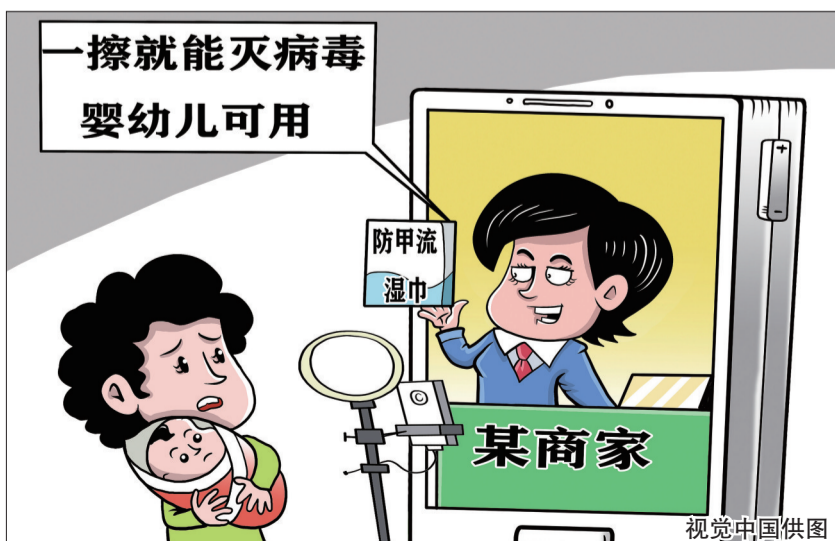
作为日常清洁工具之一,消毒湿巾并非防甲流的核心手段,更不能被包装成“全人群、随意用、立刻见效”的防护神器。尤其婴幼儿使用需要谨慎权衡风险,勿被宣传迷惑。

科学选购做好“三查”

为帮助大家科学选购和使用消毒湿巾,江西省新余市疾控中心传染病防治科负责人陈红玲建议,选购消毒湿巾需做好“三查”:查“卫消证字号”及备案信息、查有效成分及面纱类别、查生产资质。日常优先使用流动水加皂液洗手;消毒湿巾可起机械清洁和辅助消杀作用,但不能替代核心防控措施。

以流感传播机制为例,飞沫传播为首要传播途径,接触污染物体表面传播、密闭空间气溶胶传播则属于次要途径。董梁表示,防控呼吸道传染病,与其纠结湿巾使用方式,不如落实基础预防措施。

确切有效的甲流预防措施包括:规范洗手、保持通风、必要时戴口罩、避免带病接触婴幼儿、及时接种疫苗等。这些措施远比“一张湿巾解决一切”更可靠。



视觉中国供图