

记住这四点,牛蛙放心吃

□ 科普时报记者 史诗

肉质嫩、蛋白高、脂肪低,牛蛙早已是火锅和夜宵界的顶流。但最近多地抽检接连曝出兽药残留超标,食客们纷纷破防:牛蛙,还能不能吃了?

牛蛙里检出的“药”到底是什么

解放军总医院第五医学中心呼吸与危重症医学科副主任医师张大伟说:“养殖牛蛙合理使用兽药不等于食品安全事故,但不同药物的危害性有着本质区别。”

牛蛙属于高密度集约化养殖品类,极易暴发细菌性病害,养殖户常会投放兽药防病。抽检中超标药物主要包括呋喃唑酮和恩诺沙星、氟苯尼考,其中呋喃唑酮是明令禁用的。张大伟解释:“该药物及其代谢产物具备明确致癌、致畸、致突变危害,国家规定动物肉类中不得检出。这类物质在动物体内残留久、稳定性极强,家常爆炒、水煮、火锅炖煮都没办法分解去除,长期摄入会给身体带来严重隐患。”

而恩诺沙星、氟苯尼考是合规兽药,在国家标准限量范围内,健康风险可控,主要风险在于长期或大量摄入超标食品。根据《食品安全国家标准 食品中兽药最大残留限量》(GB 31650-2019),恩诺沙星在牛蛙中的最大残留



紫苏牛蛙 毕文婷 摄

限量为100微克/千克。

通过高温猛煮,能煮掉兽药残留吗?张大伟的答案是:普通高温烹饪,没办法降解兽药残留。“不论是违禁的呋喃唑酮代谢物,还是恩诺沙星、氟苯尼考,化学结构十分稳定,火锅沸腾的100多摄氏度和干锅的热油根本无法将其分解。只要原材料兽药残留超标,就算彻底煮熟,有害物质依旧会随着肉食进入体内。”

做好四点,放心吃合格牛蛙

合规养殖、经过检疫的牛蛙依旧是优质肉食。牛蛙怎么选、怎么吃安全,要注意以下几点。

一是优选正规渠道,规避来源风险。采购生鲜牛蛙优先选择大型商超、正规农贸市场;外出就餐选择资质齐全、卫生评级优秀的连锁餐饮店。挑选牛蛙,优选四肢健硕、体表色泽均匀鲜亮有光泽的个体。如果牛蛙大腿异常肿胀发红、表皮脱落、肌肉外露,或是眼部缺损、嘴部破损畸形,大概率是遭受病菌感染。

二是保持饮食多样,避免长期高频食用。人体肝肾虽具备一定代谢能力,可处理微量超标物质,但风险往往源于长期、单一、大量摄入。日常只需丰富食材种类,避免顿顿吃牛蛙,即可有效分散风险。

三是特殊人群,酌情减少食用量。孩童、孕产妇、老年人以及肝肾功能不佳人群,代谢解毒能力偏弱,建议少吃牛蛙。

四是务必彻底煮熟,杜绝半生食用。高温虽去不掉兽药,但可以彻底灭杀裂头蚴(yòu)、沙门氏菌等寄生虫与致病菌。吃火锅、烧烤牛蛙时,不要追求嫩口感吃半生蛙肉。凡蛙肉带血丝、肉质通透或骨肉粘连难分者,均需继续加热,直至肉质紧实、色泽发白再食用。



看视频,长知识

冬瓜半夜“自爆”了,咋回事

□ 科普时报记者 袁蓁杉

自“抱冬瓜睡觉降温法”走红网络,不少人纷纷效仿,甚至给自家小猫小狗买冬瓜,让它们也能享受到这一丝清凉。而这份凉意还没维持多久,便有人遭遇了“半夜炸瓜”的情况。深夜冬瓜突然破裂,大量腐臭汁水流出,床单、地面都脏得一塌糊涂。

好端端的冬瓜,怎么突然炸了?四川成都市农林科学院高级农艺师敖清艳解释,冬瓜表皮长有一层紧实的蜡质保护层,可以起到隔绝防护的效果。可若是整夜将它贴身抱着入眠,人体持续散发热量,再加上被褥密闭不透风,相当于为冬瓜制造出一处恒温闷热的培育环境。汗液浸湿瓜皮、身体来回摩擦,很容易损伤外层蜡膜;这些细微破损,便成了细菌和霉菌侵入瓜肉的缺口。温暖潮湿的条件会促使

微生物快速增殖,不断分解冬瓜果肉里的糖分和有机物质,代谢出二氧化碳这类气体。冬瓜积攒的气体难以向外溢出,瓜体内部气压便不断升高。等到内里压力超出瓜壳能够承受的上限,裹挟着腐坏瓜肉、酸腐汁水的气体,就会顺着瓜蒂或是表皮破损这类薄弱点位猛地爆发。

若想抱瓜解暑,敖清艳建议不要整夜贴身抱着,最好在睡前短时间纳凉。准备睡觉时,应立刻将冬瓜移至床边阴凉通风处,下方可垫上旧毛巾防渗水弄脏床品。同时,要定期检查冬瓜,建议一周左右更换一次,若摸到局部发软、异常发胀或闻到酸味必须立即丢弃。

除了抱冬瓜,凉席和冰枕也是简单又安全的夏夜解暑方法。竹席、藤席或冰丝凉席可通过材料的高导热性增加体表散热面积,适合整夜使用。市售正规凝胶冰枕或循环水冷垫内置相变材料或冷水,能在保持恒温的同时避免渗漏污染,适合固定部位降温。除此之外,还可以自制物理小工具。如用干毛巾包裹冰袋或冷水瓶,仅睡前抱在手臂或腿边,半小时左右移开,既能短暂解暑又不会弄湿床品。



看视频,长知识



网友晒出爆炸的冬瓜。图片来源:社交网络

北京为啥剿灭5.7万株“大号蒲公英”

□ 科普时报记者 胡利娟

几个月前,一批外形酷似“大号蒲公英”的植物,在北京通州多处公园野蛮生长。近日,当地相关部门开展专项清理行动,现已累计清理5.7万余株。不少人疑惑:北京为啥要剿灭这些“大号蒲公英”?

北京市园林绿化科学研究院正高级工程师李俊介绍,这种植物是典型的外来入侵物种。本地缺少能够制衡它的天敌,导致其快速蔓延,抢占本土植物生存空间,威胁本地生物多样性与生态安全。

该植物学名长喙婆罗门参,原产于欧洲南部、中亚及西亚。它耐旱、耐贫瘠,生长速度快,环境适应能力极强。其果序如同绒球,大小接近成人拳头,单株能够产出大量种子,借助风力远距离传播,很容易大面积泛滥。

李俊提醒,如果市民碰到果序已经成熟张开的长喙婆罗门参,切勿吹散,更不要随意采摘食用。可以先将植物摘下密封收纳,并同时上报给园林绿化部门,由专业人员进行处理。



看视频,长知识