2026年11月20日 星期五
编辑/胡利娟 投稿邮箱：shxf@zgkpw.org.cn
科普时报

9.9元一大包，速冻水饺能不能放心吃

□ 科普时报记者 **史 诗**

超市货架上的速冻水饺，9.9元就能买到一大包。这类低价速冻水饺，究竟能不能安心吃？不少网友疑惑：平价速冻水饺和手工水饺在营养上有无差别？

速冻饺子为什么能这么便宜

科信食品与营养信息交流中心副主任阮光锋表示，速冻饺子价格亲民，主要原因在于现代食品工业的生产效率。

从成本来看，大型速冻食品企业集中大批量采购面粉、蔬菜、肉类，其采购价格与商超、农贸市场的零售价格分属不同体系。因此，用零售端的食材价格推算速冻饺子的原料成本，本身缺乏可比性。

生产环节更是降本关键。和面、制皮、剁馅、包制等工序，全部由自动化流水线完成，人工主要监控设备、处理异常，人力成本占比被大幅压缩。包好的饺子立即被送入速冻设备，在短时间内完成冻结，延缓食材变质、降低原料损耗；产品保质期延长后，还缓解了仓储、库存周转及长途运输压力。

综合来看，原料采购、人工、仓储与物流各环节共同控制成本，才造就了实惠的终端售价。

速冻饺子真的营养差吗

不少人心里犯嘀咕：冻了那么久，营养会不会流失殆尽？

北京市营养源研究所研究员、营养分析检测创新工作室负责人崔亚娟解释，新鲜蔬菜采摘后，维生素本就会随时间慢慢流失。速冻饺子就近采购原料、当天清洗漂烫（食品加工中通过短时热处理对食材进行预处理的工艺，也叫热烫或杀青），随即速冻，从产地到冻好一气呵成，营养留存反而更有优势。


AI制图

冷冻方式是分水岭。家用冰箱降温慢，水分结成大块冰晶，像小刀一样刺破食材细胞，解冻后汁水和营养一同流失。工业速冻能迅速降到零下18℃以下，水分来不及结成大冰坨，只形成细小冰晶，细胞结构基本完好。自家包的饺子慢慢冻，营养损耗可能更大。

速冻饺子还有国标保驾护航。企业除了要遵守《中华人民共和国食品安全法》《食品安全国家标准预包装食品标签通则》等，还要遵守速冻食品安全的相关国标。如《食品安全国家标准速冻面米与调制食品》（GB19295-2021）对速冻水饺的感官性状、致病菌含量（如沙门氏菌、金葡菌）、食材品质（如油脂变质）、食品添加剂等都有明确要求，对储存、运输和销售过程的冷链温度也进行了严格规定。

崔亚娟表示，饺子价格高低，核心差别在原料与工艺，其次才是品牌、包装和营销。

如何挑速冻饺子？专家建议：优先选柜门常闭的冷柜，包装袋完好、饺子表面白霜少，霜少意味着没有反复解冻，品质更稳定；配料表按含量从高到低排列，排在前面的就是主要成分。想吃得更健康，可以选荞麦、青稞、燕麦面皮的杂粮款，适合控重、调节血脂的人群。

网红尿素霜真的这么神吗

□ 科普时报记者 **陈 杰**

天气转冷，气温、湿度双双下降，不少人皮肤开始发干、瘙痒、掉皮。社交平台上，几块钱一瓶的尿素霜近日频频出圈，成了不少人的“秋冬保湿利器”。它的保湿能力究竟如何？

江苏大学附属徐州医院皮肤科主任钱冠宇介绍，尿素霜超强保湿效果突出，道理其实很简单：配方干净，有效成分浓度高。它的核心成分尿素，浓度通常在5%-10%，也是皮肤科医生公认的最佳保湿区间。很多大牌护肤品虽然也添加尿素，但浓度一般只有1%-3%，保湿效果自然差一截。

钱冠宇特别说明，护肤品、药膏里用的尿素都是人工合成的，与尿液没有关系。尿素本身就是人体皮肤天然保湿因子（NMF）的重要组成部分。皮肤干燥起皮时补充它，好比给缺水的皮肤“空投”补水剂。



AI制图

尿素霜如何使用才不会“踩雷”？钱冠宇给出两点提醒。第一，分清药字号和妆字号。药字号尿素产品浓度达20%以上，属于药品，不能长期、大面积涂抹，更不能当面霜用。网上热卖的尿素霜大多是妆字号，尿素浓度更低，适合日常基础保湿。

第二，选对涂抹部位。20%以上的高浓度款，可以涂手肘、膝盖、脚后跟，不要涂脸。3岁以下幼儿、皮肤较为脆弱的老人，优先选用低浓度产品，如果要用高浓度款，需遵从医嘱。

钱冠宇还提醒，尿素霜主要通过吸水来保湿，在特别干燥的环境下，只使用尿素霜，皮肤里的水分反而容易蒸发。稳妥的用法是，先涂一层尿素霜，再叠加一层封闭性好的面霜，把水分牢牢锁住。

看视频，长知识

给您提个醒

“早上洗澡灭阳气，晚上洗澡生湿气”？
冬天洗澡别被老话带偏

“早上洗澡灭阳气，晚上洗澡生湿气”，这种说法有依据吗？冬季到来，天气渐冷，洗澡有哪些讲究？

中国中医科学院广安门医院皮肤科主任医师沈冬说，所谓“灭阳气”“生湿气”，根源不在洗澡时间，而是没有做好保暖，或洗完没有及时擦干身体造成的。早上毛孔处于打开状态，阳气不足的人洗澡，寒邪容易侵入体表；晚上洗完澡，不及时擦干身体和头发，处在阴冷环境中，会增加湿气侵入的风险。

专家提醒：冬天不宜洗澡过勤。低温、温差大，皮肤容易出现粗糙、起皮，频繁冲洗会带走油脂、破坏角质层这层“保护外衣”，让皮肤干燥发痒，甚至增加细菌感染风险。频率应因地制宜：北方一周1-2次；南方或爱出汗运动的人可隔天一次。

洗澡时长也要管住。密闭浴室久待容易导致胸闷，还会损伤皮脂膜。建议淋浴5-10分钟，泡澡不超20分钟，有心脑血管疾病的人不适合长时间泡澡。

水温控制在38℃-40℃为宜。水温过高会使血管急剧扩张，心脑供血减少，有基础病者存在诱发心律失常的风险。

搓澡别用力过猛。皮肤屏障如同防护盾牌，受损后极易干痒敏感。健康皮肤2-4周轻搓一次就够，以皮肤不发红、不痛为标准。

（科普时报记者胡利娟综合整理）