

有“哈喇味”的坚果 腐烂霉变的水果 变质的海产品 这些过期年货要妥善处理

□本报记者 洪璇

春节已经过去,不少人面对家里过剩的年货很是苦恼,尤其是家里有老人的,面对快过期的食物又舍不得丢掉。健康专家提醒,变质的年货该扔就要扔,不然不仅吃了没营养,还会吃坏肚子甚至吃出病来。

坚果 多晒太阳减水份 分袋保存防受潮

金华的张超群是个坚果控,每年春节都会买很多坚果存放家中,春节期间因为忙着走亲访友没时间吃,又加之保存不善,部分已经受潮,有些甚至吃起来还有一股“哈喇味”。收拾了放在一边准备处理,但是婆婆心不舍,“那么贵的东西,丢了实在可惜,晒一晒炒一炒照样好吃,千万别浪费。”

老人家说做就做,重新出炉的炒腰果香喷喷,味道好极了,丝毫闻不出之前的怪味,这可吸引了小孙子小志的注意,一盘腰果吃得干干净净。结果,当晚就腹泻,送去医院,医生检查后诊断,问题就出在那变质的腰果上。看着儿子如此

遭罪,以及婆婆委屈又愧疚的自责模样,张超群很无奈。

就此,浙江省中医内科主任医师金涛解释,坚果长时间暴露在空气中,就会出现受潮霉变的状况。“坚果中含有大量不饱和脂肪酸,储存不当会产生酸败现象,出现我们常说的‘哈喇味’。”

很多坚果容易受到黄曲霉菌的污染发生霉变,并产生一种剧毒物质——黄曲霉毒素,它会导致人发烧、呕吐,严重的还会危及生命。黄曲霉毒素还有强大的致癌能力,对人体脏器的损害极大。因此,发霉坚果一定不能吃,一旦发现嘴里的坚果有苦味、霉味或辛辣味,就

水果 仔细辨别霉变程度谨慎食用

除了坚果外,新鲜水果变质的情况似乎更加普遍,日常生活中,一些人总觉得“用刀把烂了的地方削了,剩下的部分还是可以食用”。尤其像是甘蔗之类的水果,去掉泛红霉变的部分后继续啃得津津有味。

水果霉变腐烂,一般是微生物侵染造成的变质,肉眼即可识别,但产生的有毒有害代谢产物是肉眼无法看到的。比如链格孢菌产生的链格孢毒素、扩展青霉产生的展青霉素,这些会引起人的代谢功能紊乱、肾脏水肿,甚至还有致癌可能。

海鲜 细致保存帮助延长保鲜时间

海鲜因其营养价值,成为春节人们必备的年货之一,同时也成为人们走亲访友相互馈赠的首选。扎堆的海鲜如何储存可延长其保质期,也是有讲究的。

杭州市下城区刀茅巷农贸市场的海

产品摊贩江建华推荐了几个小窍门:如果是新鲜的鱼,建议最好去掉鱼的鳞及内脏,洗净并沥干再切成小段,用保鲜袋分别装好冷藏,这样可以防止腥味扩散;蚌壳类海鲜要用清水先洗一遍,然后在一个盆里加满清水并放入一大勺



赶快吐出来并及时漱口。

要想较长时间保存坚果,在容器的选择上很有讲究。比如洗净的茶叶桶、

奶粉桶,尽量减少与空气、水分的接触。散装干果装罐前要先将其充分晾干。再次开袋后要及时吃完。

如果仅把感染部分挖掉,有毒有害物质还会通过汁液向其他健康组织扩散,特别是链格孢菌,即便低温保存,还是会产生链格孢毒素。

当然并不是所有的烂水果都不能吃。如果机械损伤和冷害的水果,只要

没长时间放置,滋生微生物的话,还是可以食用;需要注意的是霉变腐烂的水果——如果霉变的部分不是很严重,挖去病斑外两厘米处,剩余部分还是可以食用,如果霉变超过水果三分之一甚至一半以上,就不宜食用了。

的盐,将其浸泡2小时使其将泥沙吐干净再放入冰箱冷藏;如果是虾,可用水将虾洗净放入金属盆中,然后在盆中放水,水要没过虾,最后将其放入冷冻室,冻结成块后将盆拿出,放置一会儿后再将冻结的虾块倒出,再用保鲜袋密封,

然后放入冰箱冷冻保存。

以上这些方法都可以帮助延长海鲜的新鲜度,但若发生质变,一定要舍得丢掉,否则对健康很不利,尤其是家里有老人的更要提醒,切不可因小失大。



□本报记者 毛锦怡

与冬季的“干燥寒冷”相比,有一种“寒”很容易被人忽略,那就是“春寒”。中医认为,“风为百病之长”,“风性善行数变”,“春多风病”,“春来不可背寒,寒则伤肺”……为此,春季风邪可谓外来致病因素的第一位。

中医专家提醒:春季人体阳气生发,肌肤腠理疏松开放,容易被外来风邪所侵,引发外感病症如上呼吸道感染、流行性感冒、肺炎、老慢支等。不仅如此,风气痛于肝,肝阴不足或肝失所养,则容易诱发急性心脑血管病。

除此之外,春天空气中如花粉、灰尘、羽毛、尘螨等浮游物也随之增加,过敏性疾病也随之大幅增加。有过敏体质的人群出门记得戴口罩。

另外,厚重的冬装应该慢点脱。古人

讲究的春捂秋冻是有道理的,但仍需根据气温变化适当增减衣服,适应自然。特别要提醒一些爱美的女性,不要早早换上轻薄的春装,这样很容易因寒冷而降低自身抵抗力,使风邪趁虚而入。正确的做法是慢慢减衣物,稍微捂一段时间,待气温较为稳定后,再逐渐卸去冬装。

随着春天的到来,人体阳气也在升发。保护阳气对抵御风邪非常重要。食补是最易行的保护人体阳气的办法,早春期间,多进食温辛类的饮食,如红枣、山药、韭菜、春笋等。其中韭菜是最好的补阳食物,煎鸡蛋、煮韭菜粥、炒韭菜豆干,包韭菜饺子……非常方便食用。另外,初春期间早锻炼人群要注意,不要顶风做运动,乍暖还寒季节,早上气温一般较低,风较大,很容易风邪入侵。

周末补觉有助防糖尿病

当一个人睡眠时间太短或睡眠不足时,很容易增加患糖尿病的风险。一项对纤瘦、健康年轻男性进行的研究显示,如果他们能在周末补觉,睡得久一点,可以减少睡眠不足的影响,患糖尿病的风险就会下降。

发表在最近出版的《糖尿病护理》期刊上的这项研究称,很多人在工作日的时候睡眠时间比较少,到了周末或节假日,就会拼命补充睡眠。事实上,即使只是短时间睡眠不足,晚上只睡4-5个小时,也会使患

糖尿病的风险增加16%,与肥胖致病的风险不相上下。

美国科罗拉多大学的研究人员对19名健康的年轻男性进行了研究,测试这些人胰岛素的敏感性。结果发现,当连续四晚睡眠不足,这些人的胰岛素敏感性就会减少23%,糖尿病风险则会上升16%。不过,如果连续两晚补眠,无论是胰岛素敏感性或糖尿病风险,都可以恢复到正常水平。(百合)

健康百科

玩手机当心患上“手机指”

当你沉溺于手机时,除了视力、颈椎、大脑受损,还可能患上“手机指”。“手机指”是指长期操作手机,用小指内侧承托手机后导致的小指变形,这种变形不可逆。

据澳大利亚《悉尼先驱晨报》报道,“随

着手机屏幕越来越大,操作手机时,手指必须分开足够远”,每根手指的承重变大。他建议不要长时间用同一姿势握手机。帕森斯说,通常情况下,每天使用手机6小时以上的人会出现“手机指”。

老人累了别坐着打盹休息

有的老人累了,喜欢坐着打盹休息,健康专家指出,这种习惯百害而无一利。

坐着打盹,醒来后会感到全身疲劳,头晕腿软,耳鸣,视力模糊。如果不注意,马上站立行走时,极易跌倒发生意外,特别是患有心脏病、高血压病的老人。

专家解释说,老年人机体功能老化,反应和平衡能力退化,坐着打盹,容易失去平衡。此外,还容易引起腰肌劳损,造成腰痛;而且入睡后,体温会降低,极易引起感冒。所以,老年人如果白天有睡意时,应该上床休息或找合适的地方躺下。