

摇一摇,吃好醋?

“辨醋秘籍”不一定靠谱 泡沫多只是初步判断

□晚报记者 王晨
实习生 韩明书 文/图

本报讯 “去超市选醋,阿姨传授秘籍:用力摇晃瓶身,然后静置下来,泡沫经久不消的为好醋!消失得越快越不好,含添加物多,据说是一位在醋厂工作多年的老邻居教的。反复测试,准!”近日这条被广为转发的微博,不仅有“阿姨”指导,还有“醋厂老邻居”撑腰,显得甚为专业。昨日记者采访市质监局相关负责人获悉,网络上“辨醋秘籍”不一定靠谱,泡沫多只能初步判断食用醋的好坏。

昨日上午记者在周口市区各大超市、商店走访发现,市民选择食用醋的方式多为看品牌以及平日的口感习惯。记者随手在货架上选择一瓶售价低于5元钱的某品牌食用醋,摇晃后发现瓶内的醋只产生了一点儿泡沫,并且马上消失;而售价为5元以上的某品牌食用醋,记者以同样力度摇晃瓶体后产生的泡沫则多了许多,且泡沫持续时间更长(如图)。记者又摇晃了多瓶价格区间不同的食用醋,发现价格高的食用醋经摇晃后所产生的泡沫确实多于低价位的食用醋,另外在超市,记者并没有找到摇晃后不会产生气泡的醋。

那么,“摇瓶辨醋”这个“秘籍”,到底给不给力?其原理何在呢?



市质监局相关负责人接受采访时说:“目前酿造食醋的主要原料是谷物,经谷物发酵的醋会含有蛋白质或者多肽,而蛋白质和多肽本身都

可以用来做乳化剂,所以‘摇瓶起泡’并不奇怪。但绝大多数的勾兑醋,其实是含有一定比例的酿造醋,再加入冰醋酸勾兑,这样的勾兑醋其实也同样具有蛋白质成分,如果配方里再加上糖和其他淀粉原料,也能摇得出泡沫。”

该负责人提醒市民,“秘籍”不一定准,购买醋还是要“谨慎”,利用“看、闻、尝”,三步让你辨好醋。首先是看,看标签,认品牌,一般来说,标签上会将酿造醋和勾兑醋区分开,配料中含有冰醋酸、醋酸的醋为勾兑醋。酿造醋由于食物发酵而成,可能会在瓶底有少量的沉淀。其次是闻,酿造醋是粮食发酵的,有一种特有的香气,醋酸味比较柔和;而勾兑醋则没有食物发酵的香气,并且酸味刺鼻。最后是尝,相比而言,发酵成熟的醋入口比较柔,回味比较久,并有少许甜味;勾兑醋入口则比较尖锐,酸味较重。用两份纯醋分别蘸同一道菜试味,“李鬼”立辨。

该负责人还说,网友说的“辨醋秘籍”其实是传统的检测醋质量的方法,除了摇晃看泡沫挂瓶的情况外,还可以把瓶子倒置过来,看瓶底是否挂有水珠,如果挂有几滴,则说明质量较好,否则质量较差。另外,还可以把醋倒进瓷碗里,看醋在碗上挂壁的时间长短,挂得越长颜色褪得越慢,醋越好。

有些药得嚼着吃

一般来说,片剂药物需整片吞服,也有些药物在嚼碎后服用,才能使药物更快地吸收,更好地发挥疗效。那么这类药有哪些呢?

部分胃药:如盖胃平、胃舒平、硫糖铝、铝碳酸镁等,适于胃疼发作时或饭前半小时嚼碎服用,药物经咀嚼后分散成微小颗粒,覆盖在消化道黏膜上形成保护膜,促使溃疡的黏膜尽快愈合。另外,用于助消化的干酵母,嚼碎后服用利于在消化道的吸收。

钙剂:钙的流失量非常大,吃下去没等吸收就有大部分随尿液排出去了。嚼碎可以增加吸收率。常见的有钙片、碳酸钙、葡萄糖酸钙、钙尔奇D等。

排气、排便类:二甲硅油,为消泡剂,能改变气泡的表面张力,使其破裂,从而消除胃肠道内的气泡;果导片用于治疗便秘,服药后4~8小时排出软便,咀嚼后服用效果更显著,睡前服为宜,因白天服后造成夜间排便而影响睡眠。(蒋肖男)

豆腐干是高钙王

人体健康离不开钙。现代医学研究表明,钙营养与体内免疫、神经、内分泌、消化、循环、运动、生殖等十多个系统的功能密切相关,钙离子参与生命进化及生命运动的全过程。怎么通过饮食补钙是大家关心的问题。

豆制品是众所周知的高钙食品。那么,各类豆制品的钙含量有什么区别呢?在豆腐家族中,含钙量最少的是内酯豆腐。一块内酯豆腐还没有一袋牛奶的含钙量高。南豆腐的含钙量稍高,北豆腐更优。而高钙之王,则非“豆腐干”莫属。

不过,消费者在选购豆腐干时也应该注意,中老年人和想控制体重的人群不宜选油炸后的豆腐干。同时,豆腐干的盐分也不要过高,必要时,吃前或烹饪前可用白开水浸泡半小时,降低含盐量。(于康)

田里摘新麦仁吃会中毒?

专家称有可能

造成食物中毒的因素有很多,据农业局工作人员介绍,现在是田间地头麦穗成熟的中后期,也是小麦病虫害的高发期,为了防治小麦病虫害,农民在这个时期会对麦穗

喷洒农药。据了解,有些农村的孩子,上学经过农田时,随意采摘地里的麦穗吃,这很不安全。农药会通过小学生揉麦穗的过程遗留在麦仁上,他们吃过残留农药的麦仁就有

可能食物中毒。对于农田里的农作物,人们不应随意采摘,更不应该立即食用,如果农作物上残留有大剂量的农药,立即食用会存有安全隐患。

□见习记者 臧秋花

本报讯 “一群小学生在放学回家路上,随手摘田里未成熟的麦穗吃,竟然中毒了,幸好中毒情况不严重。”近日,一位热心市民向本报新闻热线反映了此事。随后,记者就关于吃未成熟的麦仁能否引起中毒等问题采访了相关专家,据专家介绍,如果吃了含有农药残留的麦仁,极有可能造成食物中毒。

美国多科专家最新总结

放松的8个好处

假期带上相机,到公园散步,呼吸下新鲜空气;下班回家,打开音响,听几首喜欢的歌曲;闲暇时,拿起电话,与亲朋好友叙叙旧;周末约上几个人,一起看场轻松的电影……放松心情,能让人摆脱学习、工作中的一些烦恼,尽情享受生活。美国《赫芬顿邮报》刊文,放松还有其他让你意想不到的好处。

降低感冒几率。美国卡耐基梅隆大学的心理学教授谢尔登·科恩博士认为,持续的压力能使免疫细胞敏感度下降,降低抵抗炎症的能力,使患感冒的几率翻倍。

增强记忆力。一系列研究表明,压力会导致大脑内部某种蛋白质数量增加,这种物质与老年痴呆症有关,压力可能加速老年痴呆症的恶化。

减少抑郁。实验表明,若处在压力环境中,会出现抑郁症的症状,如食欲不振、忧郁、绝望等。压力也会使有抑郁症病史或躁郁症病史的人情绪激动,并可能导致病情复发。

做出最佳决定。美国南加州大学老年医学和心理学教授马拉·玛莎博士称,有压力的人更倾向于食物积极的一面,并会忽视他们即将做出的决定的消极方面。

保持身材。吃高脂肪和高糖食物会导致脂肪堆积,而压力会使我们抵制诱惑的能力降低,尤其会增加对垃圾食品的欲望。

缓解青春痘。压力可能会使油脂分泌增加、毛孔堵塞,从而导致了痘痘的产生。其他皮肤问题的突然出现,如干癣等,也跟压力有关。放松会有很大的帮助,1998年的一项研究发现,经常静思的人,银屑病治愈得更快。

促进性生活。研究人员发现,压力会降低30%男性的性欲。波士顿试管婴儿研究中心妇女健康机构主任爱丽丝·多玛博士说:“男性可能将性视为缓解压力的良方。”

降低患癌几率。2003年的一项研究发现,压力会使女性患乳腺癌的几率翻倍。放松不仅会延迟疾病恶化,还会加快康复进程。

(李方路)



促排卵药诱发儿童白血病

据英国《每日邮报》近日报道,一项新研究显示,怀孕前服用促排卵药的女性,所生孩子患白血病的风险可能增加一倍以上。

共有2445名法国儿童和他们的母亲参与研究,其中有764名儿童被诊断患有白血病。法国人口健康和流行病学研究中心杰勒米·瑞丹特博士和他的同事向所有母亲询问,她们怀孕前一年内是否服用过促排卵药。结果显示,服用这类药物的母亲所生孩子患急性淋巴细胞性白血病(ALL)的风险增加2.6倍,其风险比未服用药物的女性高50%。

另外,儿童患白血病的风险与体外受精(IVF)或人工授精之间没有关系。(曹淑芬)