

选购牛肉 这几点要注意

近年来,牛肉消费需求持续增长,市面上冰鲜、冷冻、热鲜肉品种类繁多。不少消费者因不了解3种牛肉的加工工艺区别、看不懂产品包装标签,选购时容易走入误区。

针对这些消费疑问,记者采访了浙江省农科院畜牧兽医研究所研究员蒋永清,结合肉类国家标准答疑解惑。

冷鲜肉是商超主流销售品类。牛屠宰后立即进入0至4摄氏度恒温冷链,经过12小时以上低温排酸解僵,之后可分为普通覆膜、真空、气调锁鲜包装,保鲜周期为3至14天。

冷冻牛肉则是将分割好的牛肉送入速冻库或急冻间,在48小时内,使牛肉中心温度降至零下15摄氏度到零下18摄氏度,并在零下18摄氏度以下保存,保质期可达12个月,适合家庭批量储备。

热鲜肉则是牛屠宰后2至6小时直接上市流通,全程不进行低温排酸处理,多在农贸市场现场分割售卖。

蒋永清表示,3类牛肉的主要差异在于屠宰后的温控处理,蛋白质、矿物质等核心营养差别不大,主要区别体现在口感嫩度、汁水留存等层面。

热鲜肉原生肉香浓郁,但屠宰后12至24小时肌肉进入僵直高峰期,肉质偏硬,适合薄片涮煮,且常温售卖易滋生

微生物,必须当日食用完毕。冷鲜肉经低温排酸软化肌纤维,肉质细嫩多汁,低温环境有效抑制细菌繁殖,适配煎、炒、炖、烤等多种烹饪方式,仅有少量风味物质轻微转化。

选购时如何查看标签,怎样挑选性价比更高的产品?



蒋永清表示,产品标签是辨别牛肉品质的重要依据,不同品类查验重点各有区分。选购冷鲜肉,务必查看包装印制的动物检疫合格证证明、肉品品质检验合格证,真空、气调标识代表长效保鲜。选购热鲜肉,查看摊位公示的当日检疫单据,优先挑选表面干爽、无大量渗水的牛肉,渗水严重的多为翻新冻肉冒充。选购冷冻牛肉,认准包装“极速冷冻”标识,标准储存温度不高于零下18摄氏度,优先选择独立小包装产品。

后续储存、解冻存在哪些常见误区,如何减少食材损耗?

蒋永清说,牛肉口感变差,根源在于储存和解冻方式不当。冷鲜肉应存放于0至4摄氏度冷藏柜,建议3天内吃完;冷冻牛肉应按单次食用量分袋密封存放,避免频繁解冻。最优解冻方式为冰箱冷藏缓化,汁水流失最少;紧急情况可密封冷水浸泡,定时换水。切勿用热水直接解冻,高温会让蛋白质快速变性,肉质干柴,加速营养流失。

来源:人民网

空气反复进出食道,可能会导致频繁打嗝,有时一天能打几百上千次。医学上称其为嗝气,常规疗法是膈肌呼吸法,即“腹式呼吸”。青岛市市立医院、华中科技大学同济医学院附属协和医院等机构的新研究表明,唱歌疗法可能是一种比腹式呼吸效果更好的选择。研究已发表在美国《临床胃肠病学和肝病科学》杂志上。

研究招募72名嗝气成年患者,将他们随机分配接受唱歌疗法或腹式呼吸疗法。结束治疗后,参与者还要接受一个月随访,其间对症状严重程度、生活质量等进行评估。结果显示,治疗一周后,唱歌疗法组中72.2%的患者症状减轻了50%,腹式呼吸组只有38.9%的患者有所改善。此后一个月,唱歌疗法组的效果依旧显著,症状缓解率达到50%,腹式呼吸组的有效率则为30.6%。此外,唱歌患者的生活质量大有改善,他们认为此疗法“让人心情愉悦”。

研究人员解释说,唱歌将呼吸控制和互动性活动结合在一起,更易于长期坚持,因此改善效果更显著和持久。年龄大及症状较重的患者更容易从这种疗法中获益。研究人员称,未来将进一步评估唱歌疗法的长期疗效,以及如何让更多人受益。来源:生命时报

新体重指数适应全人群

比利时数学家阿道夫·克特莱于19世纪30年代首次研发的体重指数[BMI=体重(公斤)/身高(米)²],一直是衡量基础健康水平的重要指标。英国《科学报告》近期刊登土耳其一项新研究称,体重与身高立方(CBMI)的比值,能更准确反映包括婴儿在内的所有人群的身体健康状况。

土耳其比鲁尼大学研究人员利用物理学和几何学证明,由于人体是三维结构,体重更自然地与身高的立方相关。因此,他们将身体建模为圆柱体,并开发出一种将体重、身高和腰围联系起来的公式CBMI=(体重/身高³)^{1/2}。为了观察新体重指数模型在真实人群中的表现,研究人员在伊斯坦布尔对0~75岁不等的400名参试者进行了测试。结果证实,CBMI比BMI更胜一筹,能更好地评估一个人的身体健康状况。

传统BMI未能兼顾年龄、性别、体型差异,在儿童、极高/极矮人群中会产生明显误差,也无法区分肌肉与脂肪。而CBMI融合几何原理与身体比例,引入形态因素修正体型差异,在各年龄段和性别间表现出稳定性,尤其适配儿童群体。研究人员认为,新体重指数CBMI覆盖面更广,是更科学的全年龄段体重评估工具。

来源:生命时报

午睡不对反伤心气

午睡本是件养生的好事,可有人眯了一觉后反而胸闷心慌、头昏脑涨。“越睡越累”是因为睡错了时间和方法,伤了心气。

中医讲究“子午觉”,子时(晚上11点至次日凌晨1点)和午时(中午11点至下午1点)是两个关键的睡眠节点。其中,午时是一天中阳气最旺的时段,心经当令,此时适当休息能帮助阳气收敛内藏,使心气得到滋养,下午精神饱满。但只可小憩,不能大睡。《黄帝内经》更是提到“久卧伤气”,午睡时间过长,很容易导致心气不足、心血瘀滞,人就会有心悸、胸闷、倦怠无力等表现。不少老人中午一睡就是两三个小时,醒来昏昏沉沉,正是心气受损的典型症状。除了时间久,很多人午睡还会犯三个错:

错误一:饭后倒头就睡。刚吃完午饭,大量血液汇聚于胃

肠,此时立刻躺下,气血困在脾胃,心脑血管相对不足,容易醒来头晕、心悸。正确做法是饭后先散步或静坐15~20分钟,让食物稍稍下行,再去午睡。

错误二:下午两三点才睡。午时已过,阳气开始收敛入阴,此时再睡会打乱身体阴阳交接的节律,容易夜间失眠,而失眠又进一步耗伤心阴心血,形成恶性循环。正确做法是在下午1点半前结束午睡。

错误三:随便凑合着睡。很多人往沙发上一靠或趴在桌子上就睡,歪躺着睡时,颈部悬空,气血上不去、下不来,干扰气机运行;趴睡会压迫眼球和胸部,影响心肺气血运行,醒来会眼花、胸闷。最理想的方式是平躺,头略垫高,让全身气血顺畅流通。

来源:生命时报

天热没食欲,可以用水果当晚餐吗?

天气炎热,很多人食欲下降,会吃半个西瓜或其他水果当晚餐,这样做好不好呢?

实际上,这种吃法偏寒凉,容易造成营养结构失衡。半个西瓜的总糖分极高,大量摄入单一果糖,蛋白质、必需脂肪酸完全缺失,身体缺少营养供给。这种吃法还会损伤脾胃、滋生内湿,易引起腹胀、起夜、晨起浑身发沉。

夏季,一顿合格的晚餐应包括少量复合主食+一份优质蛋白质+足量时蔬,吃到七八分饱即可,清淡蒸煮。睡前3小时不进食,杜绝夜宵、重油晚餐。

夏季吃水果,牢记四条健康原则。

第一,控制总量,避免拿水果代餐。健康成年人每日水果摄入量建议在200~350克,可分两次食用。严禁用西瓜、甜瓜代替正餐。

第二,食用时间有讲究。不建议空腹大量吃水果,以免刺

激胃黏膜,引起胃痛、反酸、食欲下降。睡前1小时不吃水果,此时糖分代谢慢,可能会引起晨起面部水肿、夜尿增多。水果优先放在两餐之间、正餐后1~2小时作为加餐,以减轻肠胃消化负担。

第三,不建议吃冰镇或冷藏时间过长的水果。切开的西瓜、哈密瓜极易滋生细菌,应注意常温存放不超过2小时,冷藏不超过12小时。

第四,避开“高糖陷阱”。需要控制体重的人群及糖尿病患者应注意,荔枝、芒果、龙眼等水果的果糖含量高,过量果糖会在肝脏合成脂肪。血糖异常人群优选升糖指数低的水果,如桃子、柚子、草莓、樱桃等;西瓜需要控制单次食用量,尽量少吃荔枝、龙眼、榴莲等高热量热带水果。两餐之间可吃少量水果,不要在饭后立刻吃水果。此外,不要用喝果汁代替吃水果。

来源:中新网