



路边几块钱的烤肠，里面究竟有多少“真肉”？

不知道是从什么时候起，各大景点、写字楼、商城、学校附近都会有一个摊位，卖着外脆里嫩、香气四溢的烤肠。肠体对称着划上几刀，在滋滋作响的热油声中炸到“开花”，等表面形成一层金黄的壳，再撒上孜然辣椒等调料粉，咬上一口，外面焦脆、里面粉糯，又香又脆。

对于这样一根完美淀粉肠，吃货们的最高评价是——“超级喜欢淀粉肠，但凡带一点肉我都不喜欢”。虽然这句话充分体现出大家对淀粉肠作为街边解馋小吃的宽容与偏爱，不过，你可“误解”淀粉肠了——淀粉肠里还真不能没有肉，不然它就违法了呀。

正规的火腿肠肉就是主要原料

火腿肠在20世纪80年代作为肉类的创新品出现，但是随着市场的价格竞争，含肉量一度下降。为了整治市场乱象，2007年国家质量监督检验检疫总局和国家标准化管理委员会联合发布了火腿肠的国标GB/T20712-2006《火腿肠》。

其中对火腿肠定义为：

以鲜或冻畜肉、禽肉、鱼肉为主要原料，经腌制、搅拌、斩拌（或乳化），灌入塑料肠衣，经高温杀菌制成的肉类灌肠制品。

从定义中我们可以知道，只要是正规的火腿肠，肉就是主要原料。在2024年实行的火腿肠新国标的火腿肠定义中，也保留了肉类作为主要原料这一点。当然也存在其他的灌肠产品，比如老北京灌肠、嘉禾血灌肠等，但他们都不是火腿肠。

曾经河北省地方标准也真的有过淀粉肠的标准，规定淀粉含量大于10%，蛋白含量不低于5%，但这个标准2009年3月实施，只存续了4年，在2013年5月就被废止了。

所以有些朋友小时候可能真的吃过真的淀粉肠，但是现在它们已经不存在了。

怎么知道火腿肠里有多少肉？

国家标准中以淀粉含量作为主要标准之一，依据淀粉含量将其分为无淀粉、特级、优级和普通级四类。

淀粉含量依次为≤1%、≤6%、≤8%和≤10%。

而对应的蛋白质含量则为≥14%、≥12%、≥11%、≥10%。

脂肪含量在6%~16%之间，水分含量则在64%~70%之间。

是不是有点惊讶，就算是普通级的火腿肠，对应的蛋白质含量也是≥10%（虽然这里面的蛋白质含量不等于含肉量，很多火腿肠配料上标注的大豆蛋白也会算到蛋白质含量里）。

也就是说，你在街边小摊吃的“淀粉肠”，尽管它们99.9%用的是普通级火腿肠，但只要要是正规渠道进的货，里面的含肉量，就没有你想得那么低。

而且，大家其实不必太抗拒火腿肠里的淀粉添加。淀粉是增加火腿肠出品率、保持产品优质口感的重要手段。只是加入过多淀粉，必然降低产品中肉的含量，造成肉质弹性降低、口感偏“面”。

不过，如果你想进一步追问街边摊位上用的火腿肠，里面到底是什么肉，可能确实不太好说。电商上常见的几角钱一根的火腿肠很可能是这些淀粉肠小摊的原料，看配料大多主要原料是水和鸡肉鸭肉，网上有一些内部人士揭秘说这些火腿肠的制作会包含大量鸡皮鸭皮骨架泥等边角料成分，这听起来也合理，毕竟这个价格确实也无法支撑使用高品质的肉作为原料。

但曾经有机构对这些电商上能买到的几种常见的便宜火腿肠进行了检测，结果发现，它们也都是符合标准的产品。

需要注意的是，虽然淀粉肠的正规产品没有安全问题，但这类产品往往盐含量超标又经过油炸，从营养学上看不是那么健康，偶尔解馋可以，不建议吃太多。

□来源：健康时报

吃对食物 保护胃健康



现代人工作繁忙，容易导致饮食不规律，不少人患有不同程度的慢性胃炎。慢性胃炎是指胃黏膜上皮反复遭受损害使黏膜发生改变，最终导致不可逆的胃固有腺体的萎缩甚至消失。

慢性胃炎一般可分为浅表性、萎缩性、肥厚性三类，症状表现各不相同。浅表性胃炎一般无症状或有不规律的上腹隐痛，尤以进食油腻食物后较为明显，可伴有反酸、嗝气、腹胀等消化不良症状。萎缩性胃炎可出现上腹不适、疼痛、食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻等症状，有时症状颇似消化性溃疡，甚至有些患者出现体重下降、贫血，伴有舌炎、舌乳头萎缩等。肥厚性胃炎大多出现上腹不适或疼痛、食欲不振、恶心、呕吐大量黏液或反酸、烧心，伴有乏力、腹泻、水肿等症状。

慢性胃炎是多种因素相互作用的结果，外源性因素如幽门螺杆菌感染、饮食（营养不均衡、喜食辛辣、不规律进食等）、吸烟、饮酒、药物（服用非甾体抗炎药、激素等）、睡眠（晚睡晚起、昼夜颠倒）、压力等；内源性因素如年龄、遗传易感性、胆汁反流、糖尿病、自身免疫问题等。

俗话说，胃病是“三分治，七分养”。在日常生活中，应注意养成定时饮食、营养搭配、合理运动、充足睡眠的良好生活习惯，共同维护胃部的健康。

胃酸分泌不稳定时，要注意酸碱平衡。胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆，吃碱面馒头或面包中以中和胃酸；胃酸分泌过少时，可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁刺激胃液分泌，帮助消化。同时也可多吃些健胃的食品，譬如红枣、山药、木瓜等。

口里发苦、有异味、口干为肝胃郁热型，每天应进食适量蔬菜水果，如苦瓜、黄瓜、丝瓜等清热泻火通便食物。口里泛酸水、不想吃东西时，要注意适当运动增强胃肠动力，少食多餐，多食用面片、肉泥、瓜茄类蔬菜等软烂易消化的食物。

萎缩性胃炎的患者可以试饮酸奶，因酸奶中的磷脂类物质会紧紧吸附在胃壁上，对胃黏膜起保护作用，且益生菌有助于肠道健康。对口干咽燥需要长期调理的患者，建议煮粥时常加些沙参、玉竹、山药等生津健脾的食材。

年老体弱或慢性胃病患者，饭菜要做得软烂、易消化且注意膳食搭配、营养均衡，防止贫血和营养不良。

推荐6种防治慢性胃炎的食物

一是红薯，红薯能够补脾益气，化食去积，具有养胃、暖胃的功效。

二是山药，山药富含的黏液物质，可以在人体的胃表层形成一层黏黏的保护膜，减少胃酸对胃壁发炎创伤面的腐蚀，对于胃炎、胃溃疡患者，有物理保护作用。山药中的淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有助于消化吸收，对胃炎、胃溃疡等有一定的辅助治疗作用。

三是包菜，包菜含有维生素C、锌、硒等多种人体所需的微量元素，对胃火以及胃溃疡具有很好的预防与治疗效果。

四是木瓜，木瓜含有一种能消化蛋白质的酵素，有利于人体对食物的消化和吸收，有健脾胃消食之效。

五是胡萝卜，胡萝卜含有丰富的维生素B1、B2、胡萝卜素等营养成分，与肉一起炖，具有护肝养胃的疗效。

六是南瓜，南瓜含有大量的果胶，具有保护胃黏膜的作用，能够预防溃疡的发生，经常用南瓜熬粥还能够养胃。

从饮食入手防治胃炎还要做到“三忌”

一忌过冷、过硬的食物。过冷的食物和饮料，食用后可能导致胃痉挛、胃内黏膜血管收缩，不利于炎症消退；过于坚硬粗糙的食品、粗纤维的蔬菜等，食用后可加重胃的消化负担，使胃黏膜因受到摩擦而损伤，加重黏膜的炎性病变。

二忌油炸食物。油炸食物含热量过高且营养物质多被高温破坏掉了。这类食物大多比较坚硬，多吃会引起消化不良，还会使血脂增高，不利于健康。

三忌烟酒。酒精对胃黏膜有较大的损害，吸烟时烟雾中的有害物质，溶解并附着在口腔、咽喉部，随吞咽进入胃内，对胃黏膜有很大损害。因此，急、慢性肠胃炎患者，一定要戒烟酒，以免加重病情。

□来源：学习强国

●浙江瑞祁装饰工程有限公司遗失财务章一枚，编号33010910144752，声明作废。 ●杭州莲邦投资管理有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1000万元减至10万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。 ●浙江蔚来生命健康管理有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1000万元减至50万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。 ●绍兴市越城区汤里汤浴场 遗失公章（编号3306020068935）一枚，声明作废。 ●宁海校斌建筑工程有限公司遗失公章一枚，编号3302360043695，声明作废。 ●舟山荣畅船舶工程有限公司遗失公章一枚，编号33090210141091，声明作废。 ●台州沐采电子商务有限公司遗失公章一枚，编号3310811045361，声明作废。	●浙江益裸包装科技有限公司遗失公章一枚，编号33102210053426，声明作废。 ●义乌市奥趣教育科技有限公司稠江分公司遗失公章一枚。编号33078210836505，声明作废。 ●东阳市子辰服饰有限公司 遗失 公章 一枚，编号3307240142634，声明作废。 ●减资公告：根据2024年03月06日股东会决议，义乌市辉创包装科技有限公司拟将注册资本由1000万元减至100万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。 义乌市辉创包装科技有限公司 2024年03月07日 ●浙江铭溯商贸有限公司 遗失 公章 一枚，编号33078210555186，声明作废。 ●金华市瑾仕企业管理有限公司遗失公章、财务章各一枚；银行开户许可证一份，核准号J3380013435301，声明作废。 ●绍兴焱耀纺织有限公司减资公告 根据2024年03月06日股东大会决定，绍兴焱耀纺织有限公司拟将注册资本30万元减至1万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内有权要求本公司清偿债务或提供担保。特此公告。绍兴焱耀纺织有限公司	●杭州硕果磊磊控股集团有限公司遗失财务章，声明作废。 ●杭州初闻科技有限公司遗失公章、财务章、法人章（孙正印）各一枚，声明作废。 ●杭州巨顺商业运营管理有限公司遗失公章，声明作废。 ●杭州市钱塘区建之彩信息技术工作室遗失公章，声明作废。 ●浙江欣怡电力工程有限公司遗失由杭州市高新区（滨江）市场监督管理局于2017年06月15日核发的营业执照正本，统一社会信用代码9133010831139094XM；公章一枚，声明作废。 ●蒋蔚清遗失资金往来结算票据1800693361号，扩面购房发票75657.63元，河畔居4—2—1002室，特此声明。 ●杭州环贸供应链管理有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从200万元减至10万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。 ●杭州复坤环境科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。 ●杭州春松空调制冷设备有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。	●杭州宝唯户外用品有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从100万元减至1万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。 ●浙江律政科技有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1000万元减至350万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。 ●杭州余杭杰杨机械设备有限公司遗失公章一枚，声明作废。 ●杭州哲远建筑设计有限公司遗失由杭州市钱塘区市场监督管理局于2017年06月13日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330100MA2801GW4Q，声明作废。 ●杭州利业通风设备有限公司遗失财务章一枚，声明作废。 ●杭州临安春雪竹业有限公司遗失财务章一枚，声明作废。 ●优佳(杭州)汽车服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。 ●杭州造邦建材有限公司遗失由杭州市市场监督管理局经分局于2011年04月02日核发的营业执照正本，统一社会信用代码913301015714656885，声明作废。
--	--	---	--