



别再冤枉皮蛋了，它是“好蛋”

一说到皮蛋，大家想到的第一个标签就是——外国人眼中的“中国黑暗料理”，网上甚至还有不少外国人挑战试吃皮蛋。

其实不只外国人，中国人对它的评价也很两极分化：尽管有些人热衷于辣椒拌皮蛋，但还有些人始终觉得它重金属超标……

其实，皮蛋并没有像大家想的那么“黑暗”，反而还是减脂期的神仙美味。



皮蛋铅超标？现代工艺不用担心

一直以来，都有很多人质疑皮蛋“铅超标”。其实，“皮蛋含铅高”的说法都是老黄历了，现代工艺生产的皮蛋不用太担心这个问题。

传统的皮蛋通常以鲜鸭蛋为原料，用水、黄丹粉、纯碱、生石灰、食盐、红茶末和柏树枝等配料液腌制加工制成。其中黄丹粉为氧化铅化合物，是造成皮蛋铅含量超标的“罪魁祸首”。

铅属于重金属，进入人体后很难排出，长

期摄入会在体内不断蓄积，对神经、心血管、骨骼以及肝、肾等产生持续危害。为了避免这些危害，现代工艺生产的皮蛋，整个生产过程都不添加含铅的物质，而是用硫酸铜、硫酸锌等代替了含铅物质。

现在大多数的皮蛋采用的是无铅工艺，虽然不代表完全不含铅，但只要是从正规厂家生产的就已经很低了（不建议购买散装皮蛋），可以放心吃。

皮蛋黑斑多≠不安全

既然制作工艺没有问题，那皮蛋上的黑斑是怎么来的呢？是不是蛋壳上的黑斑多的，就代表这颗蛋不安全呢？

其实，皮蛋壳上有黑斑是很正常的现象。皮蛋壳上黑斑点的数量与皮蛋腌制铜盐添加量、腌制温度、腌制时间及料液中CaO含量等成正比。有黑斑的皮蛋往往细菌总数更低、贮藏期更长。

简单来说，这些黑斑就是食品加工助剂（现代工艺一般为硫酸铜）与蛋内硫化物发生化学反应后，在蛋壳表面形成的一些黑色沉淀物。

它们其实发挥着非常重要的作用，主要是在皮蛋腌制后期，可以堵塞蛋壳的气孔、蛋壳的网孔及腐蚀孔，从而调节皮蛋内碱的渗透及含量，阻挡微生物的进入。这样能够有效限制加工后期碱过量渗入蛋内，避免碱伤、烂头现象，保证皮蛋能够顺利转色成熟。

有研究人员对皮蛋黑斑的成分进行过检

测，结果显示黑斑点的主要成分是硫化亚铜。鲜鸭蛋在腌制过程中，随着浸渍时间的延长，斑点颜色越深，铜的含量也会越高。

不过，并不需要担心。因为还有研究显示，虽然表面黑斑严重的皮蛋其中铜离子浓度更高，但皮蛋去皮后的可食用部分铜含量并不高，不会对身体造成危害。

有人说吃皮蛋要挑没有黑斑的，其实也不是的。

一篇发表在《食品安全质量检测学报》上的研究中提到：有少量黑斑点皮蛋（鸭蛋）的蛋壳容易剥离，蛋白呈现半透明的茶棕褐色、弹性较好；蛋黄外层茶绿色，内层深绿色，色泽明显；口感上具有皮蛋特有的味道，有清凉感，几乎没有碱味，而有较多黑色大斑点的皮蛋大多有碱味。

因此在挑选皮蛋时，大家的最佳选择是带有少量黑色小斑点的皮蛋。

蛋白含量高，很适合减脂期食用

别看皮蛋黑不溜秋的，其实皮蛋的主要营养成分与平时吃的鸭蛋、鸡蛋差不多。不仅富含优质蛋白质（在碱性条件下降解为小分子肽和游离氨基酸，更利于吸收），属于高蛋白食物，还富含钙、磷、镁、锌、硒等营养。

因此，吃腻了鸡蛋的减脂人士，真的可以试试它，凉拌皮蛋就是个不错的选择。

此外，因为制作工艺中加入了碱，在高pH值和金属离子浓度下，皮蛋中的维生素B1、维生素B2会被破坏，且钠含量会偏高。

但如果合理利用皮蛋，倒是有助于控血

压。比如用皮蛋做菜肴的时候可以不放盐，比起用鲜蛋炒菜手动加盐或许更有利于减少盐的摄入。

不过，美味的皮蛋并非适合所有人，像儿童、孕妇、哺乳期妈妈等特殊人群应谨慎食用。

最后需要提醒一点：生皮蛋可能携带沙门氏菌，食用后有诱发食物中毒的风险，所以皮蛋不建议扒皮后直接生吃，即便是凉拌皮蛋也要先把蛋煮/蒸熟。

□来源：健康杭州

胃不舒服时，这3种水果真的要少吃

胃病是现代常见的健康问题之一，而饮食是影响胃部健康的重要因素。在众多的食物中，水果是我们日常生活中不可缺少的营养来源。然而，对于胃病患者来说，有些水果可能会加重病情，因此需要特别注意。

3种水果胃病患者真的要少吃

有3种水果，胃病患者真的要少吃，发病期最好不吃。

1、猕猴桃

猕猴桃是一种富含维生素C和纤维素的水果。然而，对于胃病患者来说，猕猴桃却可能成为一个“隐形杀手”。因为猕猴桃中含有大量的果酸和纤维素，这些物质会刺激胃黏膜，加重胃部不适的症状。特别是在发病期，胃黏膜处于充血、水肿的状态，此时食用猕猴桃更容易导致胃黏膜损伤，加重病情。

2、山楂

山楂具有消食化积、活血化瘀的功效，被广泛应用于中医临床。然而，对于胃病患者来说，山楂却可能带来不良影响。山楂中含有大量的有机酸，有机酸会刺激胃酸的分泌，加重胃黏膜的损伤。同时，山楂中的鞣质会与胃酸结合形成沉淀物，容易引发胃结石等疾病。所以，胃病患者最好少吃或者不吃山楂。



3、菠萝

菠萝含有一种名为“菠萝蛋白酶”的物质，具有消化蛋白质的作用。然而，菠萝蛋白酶也可能破坏胃黏膜，导致胃部不适。对于胃病患者，尤其是胃溃疡患者，食用菠萝可能加重病情。除了以上3种水果外，胃病患者还应该注意避免食用火龙果等性质偏寒的水果，苹果等需要咀嚼和消化时间较长的硬质水果等。在选择水果时，可优先考虑低酸度、较为温和的水果，并注意与医生的交流，制定个体化的计划。在发病期，最好选择口味清淡、容易消化且营养丰富的食物，如稀粥、面条、蒸蛋等。若有任何不适，应积极就诊，以便得到及时和有效的治疗。

保持胃部健康，做好8点

为了保持胃部的健康，我们还可以采取以下措施：

1、均衡饮食

保持饮食均衡，摄入足够的碳水化合物、维生素、脂肪、微量元素和蛋白质。增加膳食纤维的摄入，有助于促进肠道蠕动和消化。

2、定时定量

遵循定时定量的饮食原则，避免暴饮暴食和饥饿。这有利于让胃部适应规律的饮食习惯，减少胃部不适的发生。

3、细嚼慢咽

充分咀嚼食物，减轻胃部的消化负担。同时，慢慢进食有助于让大脑及时接收到饱腹信号，避免过量摄入食物。

4、避免刺激性食物

减少油腻、过甜、辛辣、过酸等刺激性食物的摄入。以免刺激胃黏膜，增加胃部不适的风险。

5、戒烟限酒

戒烟限酒有利于保护胃黏膜免受损害。长期抽烟和饮酒会增加患胃炎、胃溃疡等疾病的风险。

6、规律作息

保持规律的作息习惯有助于维护胃肠道的正常功能。充足的睡眠有利于胃黏膜的修复和自我更新。

7、适当运动

适当的运动可以促进胃肠道蠕动，有助于消化和吸收。建议进行适当的瑜伽、慢跑、散步等有氧运动。

8、保持心情舒畅

心情舒畅有利于减轻胃肠道的压力。长期焦虑、抑郁等负面情绪会影响胃肠道的正常功能，增加患病风险。

最后，定期到医院进行胃部检查，有助于我们及时发现和治疗潜在的胃部疾病，保持和恢复胃部的健康！

□来源：健康时报

浙江分类广告

●台州新隆装饰工程有限公司遗失公章(编号33100210293271)、财务章(编号3310020143207)、法人章(林扬明印)各一枚,声明作废。
●绍兴市越城区一品一恋纺织贸易商行遗失公章一枚,编号3306020070154,声明作废。
●义乌市董想进出口有限公司遗失公章一枚,编号33078210684632,声明作废。

●义乌市董想进出口有限公司遗失财务章一枚,编号33078210684634,声明作废。
●东阳市南马鼎匠木工艺品厂遗失公章一枚,声明作废。
●东阳市南马木归来木工艺品厂遗失公章一枚,声明作废。
●东阳市南马匠缘木工艺品厂遗失公章一枚,声明作废。
●金华市润天包装有限公司遗失公章一枚,编号33070310115382,声明作废。
●杭州市滨江区士根小吃店遗失公章一枚,声明作废。
●杭州市滨江区善诗馄饨店遗失公章一枚,声明作废。
●杭州共发石材有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州宠岸贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州爱易果网络科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州位立文化传媒有限公司注销清算公告:本公司股东会已决定解散本公司,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,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。
●杭州临安互立建筑劳务有限公司遗失财务专用章,声明作废。
●杭州富阳强荣精细化工厂(普通合伙)遗失公章,声明作废。

●杭州佳不公路养护工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●桐庐县城南街道老杨木材经营部遗失公章一枚,声明作废。
●杭州名扬传媒有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州皓奇网络科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州市上城区水湘苑第五届业主委员会遗失开户许可证,核准号:J3310123348701,开户银行:农行杭州西湖支行,账号19000101040032159,声明作废。
●义乌市才一科技有限公司遗失公章一枚,编号:33078210230633,声明作废。