

火锅里的亚硝酸盐和嘌呤怎么来的

最近有条食品安全新闻,说是从“自热火锅”里检出了亚硝酸盐。这条新闻并没有引起食客太大的情绪反应,因为经过多年的食品安全科普教育,网友们都已经建立了“剂量决定毒性”的科学理性。

从题目当中就能知道,自热火锅中检出亚硝酸盐的数量比较有限。如果真的含量很高,就不会使用“检出”这个词汇了。“检出”这个词,现在通常用在“能测出来,但没超标”的情境下。这次检出的产品,最高的两款,亚硝酸盐含量分别为7.10mg/kg、7.95mg/kg。既没有超过蔬菜加工品的标准,也没有超过肉类加工品的标准。

按这个含量,要到达亚硝酸盐食物中毒的数量,就意味着至少要吃十几公斤的自热火锅食物,显而易见是不可能的。所以,想吃自热火锅,可以继续愉快地吃。

有人问:在普通火锅里会不会也有亚硝酸盐问题呢?这里重点和大家讨论一下火锅里的亚硝酸盐问题,再简单说说嘌呤和其他问题。



●这四种情况会有亚硝酸盐产生

火锅不会凭空产生亚硝酸盐,不是原料中带进来的,就是从硝酸盐转化而来的,因为亚硝酸盐广泛存在于多种食品中,包括蔬菜和肉类加工品中。火锅中有肉类,有海鲜,有蔬菜,因为亚硝酸盐易溶于水,这些食物中的亚硝酸盐,就会随着煮制跑到火锅汤里。

1. 长时间存放或反复煮制的新鲜蔬菜

新鲜蔬菜的亚硝酸盐含量非常低,通常会低于4mg/kg。但是,叶类蔬菜和根茎类蔬菜当中,都含有很多硝酸盐。它们本身没有毒性,但可以提供产生亚硝酸盐的原料。

蔬菜采收之后,毕竟还要运输、销售,被餐饮企业购买之后,也不一定当天吃掉。随着存放时间的延长,生蔬菜当中的亚硝酸盐的含量会逐渐升高。

不过,如果你取出蔬菜烹调的时候,看到蔬菜的状态良好,没有萎蔫、发黄、掉叶甚至水渍化(像是水泡过)的情况,那么亚硝酸盐过高的风险还是微乎其微的。一旦到了掉叶乃至水渍化的状态,亚硝酸盐的含量就失控了,万万不可再吃!从这一点来说,火锅店的蔬菜通常都做得比较好,能够保证卖相,而家里的蔬菜反而有可能萎蔫掉叶了还舍不得扔……

不过,即便叶类和根茎类蔬菜看起来新鲜,其中所含的硝酸盐在溶入火锅汤之后,经过反复的翻滚煮制,也会有一部分转变成亚硝酸盐。大白菜和娃娃菜、各种绿叶菜、萝卜这些涮锅里的常见蔬菜,都属于硝酸盐丰富的食材。所以,煮过大量蔬菜之后,随着时间的推移,火锅汤里的硝酸盐含量是会逐渐上升的。

2. 餐馆的自制发酵蔬菜

火锅里也可能会放入一些酸菜、泡菜,干制的蘑菇木耳,乃至罐头蔬菜和速冻蔬菜之类的蔬菜加工产品。

按我国食品安全标准,蔬菜类加工产品的亚硝酸盐含量应低于20mg/kg。合格的蔬菜加工品其实是相当安全的,经过焯烫、煮制等过程,原料当中的硝酸盐含量已经降下来了,再产生大量亚硝酸盐的风险极小。

蔬菜干货类要经过泡发,其中的硝酸盐和亚硝酸盐都会在泡发时大部分溶出,所以也没有产生大量亚硝酸盐的风

险。但是餐馆在供应酸菜、泡菜等发酵蔬菜时,如果自制产品的工艺不合理,有杂菌污染,也没有达到20天以上的发酵时间,那么也很容易引入过多的亚硝酸盐。

3. 不新鲜的鱼虾和肉类加工品

肉类鱼类等新鲜食材当中也是天然含有亚硝酸盐的,不过也很低,每公斤中也就几个毫克的水平。但是,不新鲜的鱼虾以及各种肉类加工品当中,亚硝酸盐的含量就要高多了。比如香肠、火腿、培根、午餐肉等,哪个都会含有亚硝酸盐,我国许可的残留量是30-70mg/kg(因具体产品而异,有些国家甚至放宽到100mg/kg)。这可比自热火锅里测出的含量高多了。在餐馆吃涮锅的时候,要特别小心观察一下,涮的肉类是否添加亚硝酸钠腌制。

有些店家为了让肉类不容易腐败,涮熟之后呈现粉红色卖相好,以及吃起来有火腿风味,有可能添加亚硝酸钠腌制。为了让肉类变嫩,使用嫩肉粉处理肉类,而嫩肉粉产品中也有可能添加了亚硝酸钠。这些腌制时添加的亚硝酸钠,都可能从肉中溶出跑到汤里。

4. 其他来源

此外,火锅底料中也自带少量亚硝酸盐,不过其含量通常都符合国家标准。火锅调料中,添加的韭菜花、葱花、香菜碎等,如果原料不新鲜,都可能引入少量的亚硝酸盐。不过,毕竟吃的总量不多,基本上不用担心中毒风险。

顺便说一句,亚硝酸盐属于有毒物质,但并不是“剧毒”物质。

●火锅汤的嘌呤受汤底和食材影响大

汤里不会凭空产生嘌呤,是汤底中含有嘌呤,或者是食材中的嘌呤溶出来跑到了汤里。火锅汤中的嘌呤含量,可能受到几个因素的影响:

1. 用了什么汤底

用海鲜汤底、肉汤汤底,那么其中的嘌呤含量就比较高。如果用白水作为汤底,那么刚开始吃的时候,汤里嘌呤的含量会很低。

2. 加入了多少鱼肉海鲜

如果只是涮青菜,是不会产生很多嘌呤的。即便涮蘑菇,也不会有很多嘌呤,因为鲜蘑菇中的嘌呤含量比肉类还要低,所谓蘑菇高嘌呤的说法,是来源于干蘑菇的数据。谁会吃那么多干蘑菇呢?水发后含量就会大大降低的。

随着涮入鱼、虾、肉类,汤里的嘌呤含

量会不断上升。开始在汤里涮肉之后,肉中的嘌呤含量会下降。但随着汤越来越浓,嘌呤含量越来越高,到后来,汤里的含量甚至会超过肉里的含量。这时候,涮过的肉中,嘌呤含量完全不会下降。甚至在汤里涮的蔬菜,也因为汤里的嘌呤进入到菜里,嘌呤含量变得更高。

3. 汤的煮制时间和浓缩情况

如果加水较多,汤就会被稀释。如果加料多、加水少,汤里的含量就会升高。

●健康吃火锅,把握住这七点

结合营养问题一起考虑,要想安全又健康地吃火锅,有几个要点需要注意:

1. 涮锅的时间别太长。时间越长,蔬菜中部分硝酸盐变成亚硝酸盐的风险就越大,溶出重金属的风险也越大。1小时之内吃完最好。

2. 控制鱼肉类的总量不要过多,鱼肉类和蔬菜类的比例以1:1到1:2为好。这样既能获取足够的维生素C和抗氧化物质,有利于减少亚硝胺类致癌物形成,又能保持营养平衡。

特别是吃自热火锅时,因为其中的蔬菜非常有限,也不够新鲜,最好还是自己配上一些水灵灵的绿叶蔬菜,或加两个番茄。这样既没有亚硝酸盐的担心,又能增加维生素和膳食纤维,改善营养平衡。

3. 煮蔬菜的时间不要太长,要及时捞出食用,以免维生素和抗氧化成分过度损失。

4. 在汤已经含有大量脂肪的情况下,再放入蔬菜,可能会裹挟汤表面上的脂肪,所以不妨把表面的浮油撇去再加入蔬菜。

5. 注意各种食材的新鲜度,也要注意肉类食材是否添加了亚硝酸钠。添加亚硝酸钠后的肉类,涮熟之后会呈现粉红色,而不是浅褐色或白色。

6. 最好选择清汤锅,盐和脂肪的起始含量较低。

7. 注意火锅底料和蘸料的新鲜度。如果感觉味道不新鲜,下次就不要再吃这家店啦。

如果需要控制尿酸水平,那么就要少涮些鱼肉海鲜,更要避免喝久涮的火锅汤。想喝汤的话,就在嘌呤含量还没有上升之前早点喝。想吃肉,也要在刚开始涮的时候吃,这时涮了之后的肉嘌呤含量还能少一些。不妨多吃蔬菜少吃肉。

据北京青年报(图片来自网络)

谨防低血糖昏迷 早期可能出现这些症状

提及血糖异常,很多人的反应都是血糖高了。殊不知,低血糖的危害更是不容忽视。

据了解,发生低血糖时人的表现因人而异并且会逐渐变化,低血糖早期可能出现以下症状:肢体震颤(手脚抖动)、心悸、出汗、饥饿感、头晕、乏力、困倦,若没有及时发现并纠正则会出现:行走困难或感觉虚弱、视物不清、严重时会出现意识模糊或行为怪异,失去意识或抽搐。

专家提醒,若出现以下情况应呼叫救护车及时就医:失去意识,不能唤醒;进食糖类物质或静脉注射升糖药物后意识模糊;进食糖类物质或静脉注射升糖药物后仍低血糖。切记发生低血糖时不要尝试自己驾车前往医院。

另外,糖尿病患者应规律服用药物和检测血糖,尤其在调整降糖药物后更应该检测空腹及三餐后血糖,随身携带饮料、糖果等含糖类物质,以便及时补充糖分。

值得注意的是,如果患者因低血糖引起意识障碍,不能配合吞咽,不要强行喂服水及食物,以免引起误吸甚至气道梗阻。在保持患者呼吸通畅的同时拨打120,等待专业医护人员到场开通血管,经静脉补充葡萄糖。体质虚弱者则需要加强身体锻炼,规律饮食和睡眠,避免过度劳累。

据人民网

寒潮再至 面肌痉挛患者 勿用冷水洗脸

近日,受冷空气影响,气温低至零度以下。专家提示,气温骤然降低,极易导致面肌痉挛患者病症复发。

面肌痉挛作为一种半侧面部不自主抽搐的病症。抽搐呈阵发性且不规律,可因疲倦、精神紧张及过量运动等导致病情加重。该病发病多数从眼轮匝肌开始,然后会涉及整个面部,严重影响患者的生活质量。

随着生活节奏加快,社会压力增加,这种疾病的发病率正呈逐年走高的趋势。多数患者发病年龄在40岁左右,多见于女性群体,青少年极少患此病。

专家表示,尽管面肌痉挛对人体健康不构成致命威胁,但频繁的面部抽搐容易扭曲正常容貌,影响患者的工作和人际交往,还可能使患者产生心理障碍,因此患者必须及早就医,避免延误病情。

目前,国际公认根治面肌痉挛的方法是微血管减压术。通俗地讲,就是在耳后开一个铜钱大小的小口,将相互压迫的神经、血管分离开,同时保留面神经正常的感觉、运动传导功能。这种手术的治愈率能达到95%以上,而且风险较小,也不会影响面部美观。

此外,也可以用药物和注射肉毒素毒素来治疗此病。药物治疗比较适合发病时间较短、病情较轻的患者,常用药物主要有苯妥英钠和卡马西平等,药物可使约60%—70%的患者症状暂时缓解。但药物不能根治,长期服药疗效不佳,加大药物治疗剂量,副作用会增大。

进入寒冬时节,专家对面肌痉挛患者作出如下建议:第一要注意面部防寒,如不用冷水洗脸;第二要选择适宜的锻炼项目,如散步、做操、打太极拳、跳舞等,以增强机体抵抗力;第三要注意饮食,以清淡为主,多吃新鲜果蔬、粗粮、豆类,避免食用辛辣油腻、咖啡、浓茶等食物;第四要学会保持情绪稳定,保证充足睡眠,当人过度紧张、烦躁、焦虑之时,极易对面部神经造成不良刺激。

据科技日报

气温骤降,孩子身上出现小红点 儿科专家提醒:警惕过敏性紫癜

最近,许多家长朋友很困惑,孩子身上出现了小红点,甚至还有关节疼痛的症状,这是什么原因?

浙大四院儿科专家郑琪提醒各位家长,随着气温突然降低,过敏性紫癜的患儿呈现明显上升趋势。这种疾病季节性比较强,每当季节转换时高发,家长需要引起重视。

据介绍,过敏性紫癜又叫“IgA 血管炎”“亨-舒综合征”,是学龄期儿童最常见的血管炎之一,好发于寒冷的冬春季节。过敏性紫癜患者可出现皮肤紫癜、关节(关节肿胀、疼痛)、胃肠道(腹痛、呕血、黑便)和肾脏受累等表现。

“这种疾病多发于3到10岁儿童,一般发病急,首先看到的通常是皮肤紫癜,大多开始出现在双侧小腿、踝关节周围,有时还伴有荨麻疹。病情较重的孩子上肢、胸背部也可能出现出血点,

甚至会有大片瘀斑或血性水泡。一般1到2周会消退,也可能反复出现或迁延数周、数月不退。其次是关节疼痛,有2/3左右的患儿会发生关节红肿疼痛,不能走动。”郑琪提醒,还有少数患儿会出现关节疼痛、呕吐,甚至便血、肠套叠,另有30%的患儿会出现肾脏损害,如血尿、蛋白尿或管型尿,这种较严重的表现称为紫癜性肾炎。因此,一旦出现上述相关症状,请家长及时带孩子就医。

很多家长会询问:“这个病需要查过敏原吗”“发病时哪些食物可以吃,哪些不能吃”等问题。有的家长还会误认为过敏性紫癜是过敏引起的,其实并非如此。

过敏性紫癜发病机理是免疫球蛋白A(IgA)介导的全身小血管炎,属于Ⅲ型变态反应,亦即免疫复合物相关型

超敏反应,和传统意义上的“过敏”有所不同。

大家所理解的“过敏原”,主要是测定患儿针对过敏原产生的特异性免疫球蛋白E抗体(IgE),该类患者接触相关过敏原后,可能出现荨麻疹、血管神经性水肿、哮喘等速发型超敏反应。另有食物过敏原的检测(又叫食物不耐受检测),这是针对食物成分产生的保护性免疫球蛋白G抗体(IgG),这类检测可诱发Ⅲ型超敏反应,临床可出现腹痛、腹泻、偏头痛、失眠等症状。

但是,过敏性紫癜有别于常规的过敏反应,多数患者不需要进行过敏原检测,如反复发生皮肤紫癜,尤其伴随反复的血管神经性水肿,可酌情进行相关测试。

目前,过敏性紫癜的发病机制还不清楚,可能与感染、药物和遗传因素等相关。值得注意的是,过敏性紫癜患者中,合并上

呼吸道感染史者达30%至50%。可能和疾病发生有关的病原体包括A组链球菌、肺炎支原体、幽门螺旋杆菌和乙肝病毒等。遗传易感个体,暴露于上述病原体后,形成免疫复合物沉积于皮肤、肾脏、胃肠道、关节等,从而引起相应的血管炎表现。

有关过敏性紫癜患者的饮食,目前尚无统一建议。一般认为,存在胃肠道相关不适反应的该类患者,日常生活中尽量进食易消化食物,同时减少红肉、碳酸饮料等促炎食物的摄入。反复发生血管神经性水肿的该类患者,可适当减少牛奶、鸡蛋、海鲜、坚果等常见过敏相关食物的摄入。

虽然过敏性紫癜患儿总体预后都较好,临床上仍有少部分患者会出现疾病的复发,甚至累及肾脏而需要长期药物治疗。疾病的恢复期,提高免疫力和积极预防感染,是减少复发的重要因素。

全媒体记者 柳青 通讯员 金南星

义乌市融媒体中心主办

连续举办6年 值得信赖

不计成本一降到底

皮草清仓总动员

宁赔百万! 不留一件!

地址:江东路33号义乌市融媒体中心北展厅 热线:81558155

貂皮大衣1800元起

皮衣580元起

派克服980元起

颗粒绒199元起

双面呢99元起

羽绒服99元起

羊毛衫39元起

义乌市融媒体中心主办

连续举办6年 值得信赖

不计成本一降到底

皮草清仓总动员

宁赔百万! 不留一件!

地址:江东路33号义乌市融媒体中心北展厅 热线:81558155