

天然“败火菜” 养胃清火气

一到冬天,吃得多、动得少,人就容易积食上火,眼睛红肿、口舌生疮、咽喉干痛、头昏目胀、鼻腔热烘、流鼻血、牙痛、便秘都是“家常便饭”,这时候你一定需要一款“败火菜”,这就是调胃清火的“儿菜”。儿菜又叫“超生菜、娃儿菜”,是芥菜的一种。



调胃清火吃“儿菜”

儿菜的芥子油含量颇丰,日常多吃,可以帮助肠道的消化和吸收。

儿菜吃着微苦能清热解暑,而且一颗儿菜中所含的维生素C含量,是人体每日维生素C建议摄取量的1.5倍,维生素C对于上火引起的口腔溃疡、牙龈出血有一定的帮助。同时还能增

加大脑的氧含量,激发大脑对氧的利用,具有提神醒脑、消除疲劳的效果。

儿菜属于高钾食物,钾元素具有降低血压的作用,每100克儿菜含钾量约为287毫克,同样重量的白菜钾含量仅为130毫克。



儿菜这样吃更健康

由于儿菜芽叶众多,很多人觉得容易洗不干净。其实,可以利用淡盐水浸泡法将儿菜清洗干净:先用清水冲洗,然后泡入淡盐

水中浸泡1小时,再用清水冲洗。在食用上,儿菜的烹饪方法也是较为简单的,常见的做法有清炒、炒肉、腌制、凉拌、煮汤等。

烹调儿菜小技巧

炒儿菜的过程中不可盖锅盖。即使是加水“焖”的过程也不能加锅盖,一盖锅盖,炒出来的菜必然是黄的,失去原有的鲜嫩绿色。

炒儿菜时加水不能多,且一

定要加热水。热水可保持油的热度,不会使锅中温度突然下降,可使菜色保持鲜绿。

儿菜入锅开始,始终要大,这样既可保持蔬菜的亮绿色,又能减少营养成分的损失。

【温馨提示】

一般人群都可食用儿菜,但由于儿菜性凉,过量食用可能引起消化不良,所以脾胃虚

寒者不宜多食。同时,湿热质、痰湿质、阴虚质等体质者也不宜食用。(来源:人民网)



健康常识

保质期太长的食品,里面真的加了很多防腐剂吗?

在考虑食品安全时,人们往往非常关注食品的保质期。有时会听到这样的建议:避免购买那些保质期很长的产品,因为这些产品可能添加了大量的防腐剂。实际上,延长食品保存时间的方法不仅仅依赖于防腐剂。食品能够保持较长时间的新鲜度,主要是由其内在特性和外部处理方式共同决定的。

食品保质期与食品本身状态有关

首先是内部因素,也就是食品本身的状态。通常来说,水分含量较低的食物相比水分含量高的食物能够保存更长时间。

例如,高水分的番茄在常温条件下放置几天就可能发霉变质,而像干挂面这样的低水分食品即使在抽屉里存放一年

也不会发生变化。干燥食品如坚果和谷物由于自身含水量较少,自然状态下就不易滋生微生物。因此,在保证储存环境干燥的情况下,这类食品可以长期保持品质而不需额外添加防腐剂。

当食物中的水分含量较低时,微生物难以获得生长繁殖所需的水分,因此这类食物较不容易腐败。例如,番茄这种水分充足且富含糖分等营养物质的食物,在适宜的温度下很容易成为微生物繁殖的良好环境,从而快速变质。

然而,并不是所有含糖量高的食物都会迅速腐败。实际上,高糖和低水环境下,微生物的生长同样受到抑制。一个典型的例子是蜂蜜,只要密封保存得当,它可以长时间保持新鲜状态。

此外,高盐度也是延长食

品保质期的有效方法之一。通过增加盐分,可以创造一个不利于微生物生存的环境,比如咸菜、咸鱼和腊肉就是利用这一原理来达到长期保存的目的。同样地,像酱油、醋和酒这样的食品,由于它们自身的特性已经能够抑制微生物的生长,因此即使不添加防腐剂也能拥有较长的保质期。

外部因素也会影响食品保质期

除了食品本身的特性外,适当的外部包装技术也能显著延长食品的保质期。

采用真空包装、密封包装或充入惰性气体(如氮气和二氧化碳)的方法,可以有效抑制微生物的生长与繁殖。例如,薯片和蛋糕等零食通常会在包装袋中充入这些气体以保持新

鲜度。

一些食品使用具有高阻隔性能的特殊包装材料,能够防止氧气、水蒸气及紫外线等因素对食品造成的影响。这类包装有时还会包含小包的除氧剂或干燥剂,进一步确保食品处于最佳保存环境中,从而减缓变质过程。

此外,通过高温杀菌、紫外线杀菌等方法处理食品也是延长其保质期的有效手段。比如八宝粥罐头和蔬菜罐头,在装罐后会经过高温蒸煮杀菌,随后密封,这样不仅消灭了食物中原有的微生物,还阻止了外界微生物进入,使得食品能够在良好的条件下长期保存。这种处理方式让许多罐头食品即使在阴凉处存放多年也依然安全可食用。

牛奶则常用高温杀菌工艺来延长保质期。对于保质期较

短的新鲜牛奶,一般采用巴氏消毒法,由于消毒温度相对较低,其保质期大约为3至5天;而那些需要更长保质期的牛奶,则可能使用超高温瞬时灭菌技术,并结合无菌灌装和包装,从而大大增加产品的货架寿命。果汁和某些饮料同样会采用类似的加工流程来确保较长的保质期。

因此,食品保质期长,其实是多方面因素影响,并不一定是防腐剂加得多。

总之,食物保质期的长短并非仅仅由防腐剂的多少决定,而是由内部因素和外部因素共同作用。大家在选择保质期较长的食物时,不用过于焦虑其防腐剂的添加量。可以通过了解食物的特性、生产工艺和包装方式等,更加理性地看待食物的保质期,做出更加健康的选择。(来源:人民网)