

紧急提醒:

这种夏季“名瓜”一旦发苦立刻扔!



炎炎夏日,又到了“吃瓜时节”,蒲瓜(又名葫芦瓜、瓠瓜、瓠子和夜开花)是浙江人夏秋季餐桌上的常客,清炒、做汤都清爽可口。

一般来说,蒲瓜经过人类长期选育,已经基本不产生致苦物质,很少有苦味了。但仍有少数蒲瓜因基因、气温、阳光、土壤、外力等因素的影响会“变苦”。

而一旦发苦,看似普通的蒲瓜就成了“毒瓜”!

为什么发苦的蒲瓜不能吃?

苦蒲瓜中致苦物质为苦葫芦素(化学名

称为四环三萜葫芦苷 **B**),这是一种毒性极强的物质,且化学性质稳定,翻炒、煮沸到 **100℃** 都无法破坏其毒性。因误食苦蒲瓜导致中毒的案例时有发生,轻则恶心呕吐、腹痛腹泻,重则肝肾损伤、休克,甚至危及生命!

苦蒲瓜≠苦瓜! 盲目“去火”会致命

很多人误以为苦蒲瓜和苦瓜一样能清热,但苦葫芦素的毒性会直接刺激胃肠黏膜,引发严重的消化道症状,还会损害肝肾功能。

那么如何才能避免“吃瓜中毒”呢?

实际上,苦蒲瓜和甜蒲瓜外形差异不大,有的可能更瘦长、表面凹凸不平,但不品尝几乎无法辨别!

牢记以下这 3 点,避开“毒瓜”陷阱!

①烧制前必做:舔一口!

切开蒲瓜后,先用舌尖舔一下瓜肉,若有苦味立刻整根丢弃,并立即漱口,一口都别吃!

②厨具彻底清洗!

如果不慎切了苦蒲瓜,菜刀、砧板、锅具等必须反复冲洗干净,避免毒素残留。

③这些瓜发苦也别碰!

丝瓜、冬瓜、黄瓜等葫芦科蔬菜,若出现不正常的苦味,也同样含有毒素,坚决! 不! 吃!

误食后出现这些症状,请马上就医!

轻度:口干、头晕、恶心、乏力。

重度:剧烈呕吐、腹痛腹泻、脱水、便血,甚至晕厥。

一旦中毒,别耽误! 立即前往正规医院,避免被误诊为普通肠胃炎!

来源:科普中国



“退休”的足疗鱼会被做成麻辣小鱼干吗?

当把双脚泡进温热的足疗池里,一群鱼儿纷纷围过来“亲吻”你的脚丫,此刻你开始遐想:啃完我的陈年老脚皮之后,它们会不会在某个夕阳西下的日子被撒上孜然、裹进真空包装,然后成为我嘴里喷香的麻辣小鱼干?

要想解决这个疑惑,得先搞清楚足疗店里的鱼和制小鱼干的鱼是不是同一品种!

在足疗界混饭吃的两种鱼

1.正版土耳其“修脚大师”:淡红墨头鱼

原产于土耳其中部温泉,无牙齿,靠吸盘剥离死皮,曾被用于辅助治疗皮肤病。因全球鱼疗产业捕捞濒临灭绝,2018 年被 UCN 列为濒危物种,人工养殖成本高、成活率低,仅存在于高端鱼疗馆。

2.本土化“平替选手”:星子鱼

土耳其星子雄鱼与热带母鱼的杂交品种,别名“亲亲鱼”,通体金黄带黑斑。适应力极强(18-43℃水温),幼苗成本低,是国内鱼疗店的绝对主力。

这两种小鱼都属于热带鱼类,最大的特点就是都没有牙齿,只能以一些浮游生物或者附在动物身上的生物为食。不过,在一些低价鱼疗馆里,可能会混进“黑工”——罗非鱼幼鱼,其细密牙齿易咬破皮肤,存在感染风险。

麻辣小鱼干常用的鱼

我们吃的麻辣小鱼干常用的是鲢鱼和银鱼。

鲢鱼是一种高蛋白低脂肪鱼类,含有丰富的钙质、不饱和脂肪酸 **DHA** 以及多种微量元素,营养价值很高。

银鱼又称为冰鱼、玻璃鱼,具有补肾增阳、祛虚活血,益脾润肺等功效,是上等滋补品。

这二者均为小型海鱼,产量大、肉质紧实、适合加工。与足疗鱼(淡水鱼)品种完全不同。

足疗鱼没有被端上餐桌的原因

而足疗鱼之所以没有被端上饭桌,除了不好吃之外,一方面,成本账算不过来,因为足疗店里的鱼做鱼干,数量太少、成本太高。小鱼干工厂需吨级原料,而足疗鱼单条成本高(批发价 0.2-0.5 元),几公斤的量难以满足需求,买卖双方均无利润。

另一方面,可能触犯了食品安全红线。鱼疗池是天然的细菌培养皿,这些细菌会在鱼体内富集,加工成小鱼干后高温也难以完全杀灭。同时,足疗店为了防止鱼病,常常投放孔雀石绿、呋喃唑酮等兽药,这些化学成分在“退休”的足疗鱼体内仍有残留,甚至超标。

那这些“退休”的足疗鱼最终去哪了呢?

因为这些鱼的价格并不便宜,所以只要鱼不死,就会一直“被迫打工”,甚至有些足疗店的老板,为了让顾客有被鱼一拥而上的体验感,会故意不给鱼喂食。这样不管是饿死、撑死还是累死的鱼,多数店家会选择直接丢弃,最终被运往垃圾填埋场,或在高温下腐败,或被焚烧处理;少数店家可能会将其作为猫粮,喂给店附近的流浪猫吃。

此外,还有不少企业在试点新方案——将“退休”后的足疗鱼与厨余垃圾混合,通过微生物堆肥技术制成有机肥料。

不管怎样,最后进不到大家的嘴里就放心吧! 但友情提醒,不管是碰上“黑工”罗非鱼,还是被其他人的脚传染上真菌,鱼疗还是少作为好!

来源:科普中国

牛肉干! 没想到你也背刺我!

牛牛肉的脂肪含量高,普通牛肉相对偏低;添加糖油:为了调节口感而加入的糖和油,是热量的重要贡献者,添加量会显著影响总热量。

想减肥,选哪种?

1.减肥优选——风干型与超级风干型

由于这两种加工工艺更侧重于脱水和保留牛肉的原味,少糖少油,蛋白质高。脂肪 $\leq 10\text{g}/100\text{g}$,饱腹感强,适合控制热量。

2.减肥拦路虎——大多数脆片、肉脯和调味型

与风干型形成鲜明对比的是肉脯类和重度调味的牛肉干,这些产品在制作过程中往往会加入大量的糖分和油脂。这意味着,当你沉醉于这些“美味”牛肉干时,每一口都可能伴随着大量的“隐形”糖分和脂肪的摄入。

而这几年流行起来的脆片型,虽然大多成分比较简单、纯粹,但因为水分低、蛋白和脂肪高,所以热量也非常高,是这些类型里平均热量最高的。

高盐也是肥胖风险的推手

1.牛肉干钠含量高,在 $500\sim 2000\text{mg}/100\text{g}$ 之间

根据市面上牛肉干的含盐量梳理,钠含量普遍分布在 $500\sim 2000\text{mg}/100\text{g}$ 之间。而《中国居民膳食指南(2022 版)》明确建议,成年人每日的食盐摄入量应控制在 5 克以内。

2.高盐食物刺激食欲,间接增加肥胖刺激食欲:研究表明高盐可通过代谢机

制促进内源性糖生成,让人吃得更多;常与“三高”捆绑:调味牛肉干多为“高盐 + 高糖 + 高脂”组合,易形成“美味成瘾循环”,导致热量过剩。

这样选和吃,对减肥更友好

在认识到牛肉干可能存在的“热量炸弹”和“高盐陷阱”之后,我们在选择牛肉干时要注意这 4 点。

1.看类型

优先选择“风干”“超级风干”的类型,或者低脂的“脆片”型,避免重肉脯和调味的类型。

2.看标准

牦牛肉干,选择 GB/T25734《牦牛肉干》;普通牛肉干,可选择 GB2726《熟肉制品》或者更为细化的 GB/T23586《酱卤肉制品质量通则》。

3.看营养

热量 $\leq 1500\text{kJ}/100\text{g}$ (超级风干),钠 $\leq 800\text{mg}/100\text{g}$,碳水越低越好。

4.看成分

成分越简单越好:配料表应仅有牛肉、盐、天然香辛料(如花椒、黑胡椒),避免添加白砂糖、植物油、人工香精/色素。

牛肉干并非天然“减肥零食”,其健康与否取决于类型、配料和食用量。风干类牛肉干可作为优质蛋白补充,但需严格控量;调味、肉脯类则需谨慎,避免因“低脂肪”误区陷入热量陷阱。减肥的核心是整体热量平衡,选对零食的同时,更需关注每日饮食结构的合理性

来源:科普中国



许多人认为牛肉干是健康、低脂、低热量的零食,适合减肥的时候吃。但有些牛肉干的真实热量可能远超你的想象……

不同的牛肉干热量差别很大

要认清牛肉干的“真面目”,首先需要了解它的不同类型。不同地区、不同品牌的牛肉干,在配料、工艺上千差万别。而这些区别,影响了牛肉干的口感、热量和营养。

1.牛肉干的分类

根据主要的加工方式和关键的添加成分,将市面上的牛肉干大致归为以下 5 个主要类别:

超级风干型:水分 $< 30\%$,质地坚硬,蛋白质浓缩(如某品牌达 $76.5\text{g}/100\text{g}$),热量约 $1200\sim 1500\text{kJ}/100\text{g}$ 。

风干型:水分 $< 50\%$,口感较软,少糖少油,热量 $\leq 1200\text{kJ}/100\text{g}$,适合牙口一般人群。

脆片型:经烘烤/油炸,水分 $< 15\%$,若用和牛等高脂肪牛肉,脂肪含量可达 $20\%\sim 35\%$,热量 $\leq 1800\text{kJ}/100\text{g}$,为各类中最高。

肉脯型:添加大量白砂糖、蜂蜜等,碳水化合物达 $30\%\sim 40\%$,甜味突出,热量密集。

调味型:重油重糖(如麻辣、五香口味),钠、脂肪、碳水均高,堪称“健康刺客”,部分热量超 $550\text{kcal}/100\text{g}$ 。

2.热量差异的核心因素

水分含量:水分越少,单位重量的营养物质越集中,热量相对越高;牛肉类型:不同品种的牛肉,脂肪含量有较大差异。比如和

