



给鸡蛋涂层膜就能保鲜吗

眼下,春节的脚步越来越远,年的味道也越来越浓。逢年过节,许多人喜欢把鸡蛋当作贺礼。近来,有网友在储备年货时发现,自己买的鸡蛋上有一层膜。

那么,这层膜到底是什么?它会不会有食品安全风险?科技日报记者就此采访了相关专家。

膜的主要成分是液体石蜡

“涂膜是洁蛋工艺中的一个环节。工作人员会对来自养殖场的鸡蛋表面进行清洁、消毒,而后对鲜蛋进行涂膜处理。经过这一系列的处理后,鸡蛋即可上市。”天津农学院动物科学与动物医学学院教授李留安介绍,之所以给鸡蛋涂膜,主要是为了保鲜。

“蛋壳不是铜墙铁壁,表面有上万个小孔。”李留安进一步说,鸡蛋被长时间存放后,之所以会变得不新鲜,就是因为细菌、霉菌等会通过气孔进入鸡蛋内部。同时,鸡蛋内的水分和气体会通过气孔排出,从而影响鸡蛋的新鲜度和口感。

涂膜后,鸡蛋表面会形成一层保护性薄膜,封闭蛋壳气孔,抑制蛋壳表面微生物的繁殖,阻止微生物侵入鸡蛋内部,减少蛋内水分的挥发,最终达到延长鸡蛋保质期的目的。

给鸡蛋涂膜操作简单,在常温下即可延长鸡蛋保鲜时间(25摄氏度条件下储存7周后仍可食用),便于远距离运输。这种方式较日常所用的冷藏保鲜法,以及美国、澳大利亚等国常用的气调贮藏保鲜法,成本更低。

那么,这层膜是否会影响到食品安全?我们需要在食用时对其进行特殊处理吗?

“符合国家规定的保鲜涂膜,均属安全的食品添加剂,消费者不用担心。如果实在有顾虑,用盐水洗掉就可以。”李留安介绍,蛋壳保鲜涂膜的主要成分是食品级液体石蜡。除了液体石蜡外,单甘脂、植物油、凡士林、壳聚糖、聚乙烯醇、蜂胶等也是常见的食品级涂膜材料。

“液体石蜡成本低、成膜效果好。石蜡无毒无害,微量口服可治疗便秘,在食品加工行业中应用非常广泛。”李留安说,《食品安全国家标准—食品添加剂使用标准》指出,液体石蜡是合法的食品添加剂,最大使用量为5克/千克。

食物保鲜方法多种多样

涂膜保鲜是主要的食物保鲜方法之一。该保鲜方法除了被应用在鸡蛋上,还被应用在果蔬(柑橘、苹果、柠檬、黄瓜等)和肉制品(冷鲜肉、火腿等)上。

水果涂膜材料多选择纯天然、无毒、无害的可食性壳聚糖、果蜡、动物油、植物油等,将其以浸渍、喷洒等方式涂于果实表面,可以达到保鲜的目的。

食品保鲜不只涂膜保鲜这一种方法,目前常用的方法还有气调贮藏保鲜、热处理保鲜、低温贮藏保鲜以及辐射保鲜等。

气调贮藏保鲜是通过调节密封包装中氧气、氮气、二氧化碳的比例,使密封包装中氧气含量降低、二氧化碳含量升高。降低氧气含量,就可以有效抑制微生物的繁殖,达到延长保质期的目的。

热处理保鲜常被用于罐头生产制作中。这种方法是以为物理手段将罐头加热到一定温度,从而达到杀灭微生物的目的。

低温贮藏保鲜包括冷藏和冷冻两种方式。冰箱和冰柜保存食物就是应用了这种方法。低温可以降低食品中微生物的繁殖速度。在10摄氏度以下的环境中,绝大多数微生物和腐败菌的繁殖能力大大减弱;当温度降至零摄氏度以下时,微生物基本已经停止了对食物的分解;当温度降至零下10摄氏度时,大多数微生物将不能存活。低温还能降低食物和微生物中一些酶的活性。

除此之外,还有辐射保鲜法。该方法利用放射性元素产生的辐射能量,对新鲜肉类及其制品、粮食、水果、蔬菜、调味料等进行杀菌、杀虫等处理,从而最大限度地延长食品保质期。

水果究竟生吃好还是熟吃好

最近有网友说一到冬天就不愿意吃水果,因为水果很凉,吃完后肠胃不舒服,还有可能导致拉肚子。如果把水果煮熟吃还有营养吗?水果究竟生吃好还是煮熟吃好?

农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲表示,水果在水煮加热过程中,营养成分会有一定流失,比如水溶性的维生素C和叶酸,以及一些生物活性物质都会有所减少,而糖类、膳食纤维、矿物质以及脂溶性的类胡萝卜素,则变化不大。与水煮相比,蒸的加热方式可以更好地保留水果中的营养成分。如果习惯了用水煮,也可以连同煮完的水一起食用,保证营养可以更多地吸收。

注意:果皮有助于减少加热过程中的营养流失,因此加热时较好保持水果的完整性。一般情况下,水果生吃更有利于健康,怕凉

的话用热水稍微烫一下即可。不过对于有些特殊人群,熟吃也是不错的选择。

冬天寒冷,水果也是冷冰冰的,有些水果蒸着吃同样营养,根据中医的说法,不仅能减弱水果的寒性,还具有一定的养生效果。

盐蒸橙子:止咳



橙子皮里有两种成分具有止咳化痰的功效,一个是那可汀,一个是橙皮油。这两种成分,只有在蒸煮之后才会从橙皮中出来,因此吃蒸橙子有一定的止咳作用。

具体做法:橙子洗净后放在盐水中泡20分钟,去除橙子表面的果蜡。橙子不用剥皮,在顶部平切开一片,往露出的果肉上撒少许盐,用筷子在果肉上戳几个洞,让盐渗入果肉内。

把切开的那片橙子重新盖好,放进碗里蒸,蒸至水沸后再蒸15分钟,就好了。

去橙皮吃果肉,碗底的汁水一起喝掉。

蒸柚子:降火

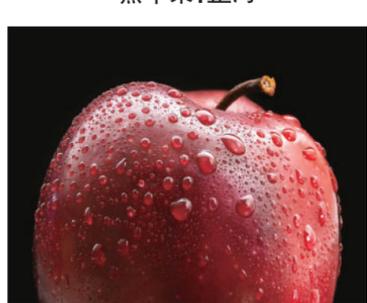


柚子有“天然水果罐头”之称。容易上火的人,吃柚子可以降火气、抑制口腔溃疡。

只吃柚子肉,就浪费了柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质,这些可降低血脂黏稠度,减少血栓的形成,有效预防中老年人中风的发生。所以加柚子皮一起蒸着吃,才是较好的吃法。

具体做法:鲜柚留皮去核,隔水蒸后食用。

蒸苹果:止泻



苹果蒸着吃,其中的果胶蒸过以后,有收敛、止泻的功效,并且更易消化,即使胃不好的人也可以吃了。

具体做法:制作时,将苹果带皮切成小片,放入小碗中,隔水蒸5分钟即可,稍稍冷却后,即可食用。

蒸红枣:养脾胃



干枣皮十分硬,并不适合脾胃虚弱的人吃。所以,最有效的方法就是将干枣蒸着吃。枣枣更容易消化,非常适合脾胃虚弱的人。

另外,还可以有一些搭配,比如对于气血亏虚、肝肾不足者,可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。

具体做法:一般体质的人,可以把红枣和山药一起放在一起,将红枣对半切开,山药切丁,两者加凉水隔水蒸,水开后,慢火蒸20分钟即可。

蒸梨:护嗓

天气干燥,咽喉感觉不舒服,可以把梨蒸着吃。梨蒸熟后,清肺润燥、止咳化痰的作用更好。蒸的时候,较好不要去皮,而且还可加入其他的食物,增强功效。

具体做法:推荐川贝冰糖梨,将梨去核切块,与川贝、冰糖一起,加适量水放入碗中,隔水蒸15分钟左右起锅,喝汤吃梨。

出现这些症状要警惕糖尿病

按照致病机制,糖尿病可以分为1型和2型糖尿病。1型属于自身免疫疾病,通常在病毒感染后,诱发患者体内的自身免疫反应,导致胰腺不能分泌胰岛素。2型糖尿病是一种在遗传和环境因素下,导致胰岛素抵抗和胰岛β细胞损伤造成的疾病,更多与后天包括饮食和生活习惯相关。

隐匿的警报

糖尿病一开始的症状并不会很明显,对很多年轻人来说,更加重要的是意识到糖尿病前期的隐匿性。

糖尿病前期是一种潜伏状态,此时血糖水平虽然高于正常范围,但还未达到糖尿病的诊断标准(6.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L,7.8mmol/L≤餐后两小时血糖<11.1mmol/L)。

在这个阶段,合理干预之后完全有可能让血糖恢复正常,但不做好措施很可能发展成为全面的糖尿病。

在糖尿病前期,人们可能会体验到一些细微的变化,但这些往往容易被忽视。例如,轻微的视力模糊、经常感到疲倦、经常感到口渴和频繁小便等。这些迹象可能被归咎于工作压力或不规律的生活习惯。然而,这正是糖尿病前期向我们发出的警告信号。

在这段时间,通过饮食、运动可以降低30%~40%的糖尿病发病风险。但是忙碌的生活可能会让很多年轻人忽略了这些微妙的身体变化,从而错过了早期干预的较佳时机。

因此,对于年轻人而言,了解糖尿病前期的这些早期迹象至关重要。如果出现上述症状,建议进行血糖监测,及时了解自己的健康状况。通过早期的识别和适当的生活方式调整,完全有可能阻止糖尿病前期发展成为正式的糖尿病。

潜在的全身危机

一旦变成真实的糖尿病,就打开了一个可能触发全身多种并发症的“潘多拉魔盒”。

糖尿病并发症的威胁远远超出了许多人的预期,它们不只是简单地影响一个器官,而是可能波及全身,从眼睛到脚趾,没有任何部位能幸免。

由于糖尿病引起的血液循环不良,眼睛、心脏、肾脏甚至大脑都可能受到损害。

眼部的糖尿病性视网膜病变,可能导致视力模糊,甚至失明;

而肾脏则有可能患上糖尿病肾病,严重就有可能出现肾衰、尿毒症;

攻击心脏和大脑后会增加冠心病、中风的患病风险。

这些都是潜在的致命风险。不仅如此,糖尿病患者还可能面临皮肤感染、神经损伤等问题。神经损伤可能导致脚部感觉减退,甚至发展成糖尿病足,这可能导致严重的感染,甚至需要截肢。这些并发症都是实实在在可能发生的严重健康问题。因此,糖尿病并不是一个可以忽视的疾病,它的并发症展示了这种疾病的真正危险性。积极预防和控制糖尿病,不仅是为了避免高血糖本身,更是为了防止一系列可能影响生活质量甚至威胁生命的并发症。



预防胜于治疗,养成健康习惯

“预防胜于治疗”,在糖尿病的情况下,这一点尤为适用。养成健康的生活习惯,不仅能有效预防糖尿病的发生,也能显著降低其并发症的风险。

首先,合理的饮食是预防糖尿病的关键。这并不意味着我们需要严格限制自己的饮食,而是应该选择更为健康、营养均衡的食物。例如,增加膳食纤维的摄入,如全谷物、蔬菜和水果,同时减少加工食品和高糖食物的摄入。健康的饮食习惯不仅有助于控制体重,还能改善血糖水平,从而预防糖尿病。以下便是推荐的食物:

主食(碳水化合物):小麦、大麦、燕麦、荞麦、黑米、藜麦、燕麦、青稞、玉米、燕麦片粥、玉米饼
蔬菜:芦笋、菜花、西兰花、芹菜、黄瓜、茄子、莴笋、生菜、青椒、西红柿、菠菜、南瓜、豆类、蘑菇
水果:苹果、梨、桃、李子、橙子、橘子、葡萄
荤菜:鸡蛋、瘦肉、鱼肉
零食:坚果、纯巧克力、乳制品

其次,定期的体育锻炼也是至关重要的。运动不仅能帮助我们保持健康的体重,还能提高身体对胰岛素的敏感性。无需剧烈的锻炼,如快走、游泳或骑自行车等中等强度的活动。如果能坚持每周进行至少三次,就足以产生积极的健康效果。

此外,保持良好的心理状态非常重要。压力是导致糖尿病的一个常见因素,因此学会有效管理压力,通过冥想、深呼吸等放松技巧,可以帮助我们维持稳定的血糖水平。

最后,定期的健康检查也不可忽视。通过定期检查,可以及时发现血糖水平的任何异常变化,从而在糖尿病发展成严重问题之前采取行动:

- ①无论年龄大小,体重指数>23,伴随有高血压、非典型胆固醇水平、缺乏运动的生活方式、有多囊卵巢综合征或心脏病病史以及有直系患糖尿病。应接受初步血糖筛查。如果结果正常,应以后每三年筛查一次。
- ②年龄>35岁者,应接受初步血糖筛查。如果结果正常,应以后每三年筛查一次。
- ③出现过妊娠期糖尿病的女性,建议每3年

接受一次筛查。处于糖尿病前期的人群应每年筛查。

综上所述,通过养成健康的饮食习惯、保持适当的体育活动、管理好心理压力以及进行定期的健康检查,我们完全有能力预防糖尿病及其并发症。

对抗糖尿病,不仅是一场身体的战斗,也是一场生活方式的革新。通过这些简单却有效的步骤,我们每个人都可以为自己的健康负责,让糖尿病远离我们的生活。

晚睡晚起但睡够时长算熬夜吗

明明很困,但怎么也无法入睡;明明想早睡,但还是主动熬夜;明明睡着了,却总在凌晨三四点醒来……每当夜幕降临,总有一些人饱受各类睡眠问题困扰。服用褪黑素、午睡、周末补觉也成了睡眠障碍者对抗失眠、缓解疲劳的常用方式。

为什么很困但很难睡着?晚睡晚起算熬夜吗?睡不好,午睡或周末补觉可行吗?褪黑素是否真的有用?首都医科大学附属北京安定医院副主任医师、心理测查科主任孟繁强这样来解答。

睡眠障碍人群有哪些变化

医生:呈年轻化趋势
睡眠不好正成为越来越多人的健康困扰。《健康中国行动(2019—2030年)》显示,我国成人每日平均睡眠时间为6.5小时。根据中国睡眠研究会的调查数据,中国成年人失眠发生率达38.2%。

孟繁强感觉到,近年来主动就诊的睡眠障碍患者逐渐增多,过去人们对睡眠问题的关注和认知度较低,但现在越来越多人认识到失眠是一种疾病,选择来医院就诊。

病人的年龄构成也有变化。据他介绍,睡眠障碍群体中,初中生、高中生、大学生等年轻人的比例在增长。学习压力大、生活节奏快、电子产品使用多等因素都可能导致睡眠问题。另外,中老年人、孕产妇、慢性疾病患者、长期过度疲劳的人、饮食不规律者也更可能出现睡眠问题。

孟繁强介绍,睡眠障碍的范围较广,“睡不着、睡不醒、睡不好”都是其主要表现。他提醒,除了入睡困难,入睡很快但经常早醒也可能是睡眠障碍,需要警惕是否出现了焦虑、抑郁等情绪方面的问题。

为什么很困但很难睡着

医生:与床建立了错误连接
生活中,很多人明明很困,躺在床上却翻来覆去睡不着。有时身体上感觉比较困,但大脑其实还是有些活跃的,还没有达到一个该睡的状态,不一定马上就能睡着,可以再给自己一些时间。

白天的过度刺激,睡前经常使用电子产品,晚上吃太多,都会导致人躺在床上很难放松。另外,有些人会把所有注意力集中在“我要马上入睡”上,这样反而更难睡着。还有人睡前喜欢在床上想一些事情,过度的思考也是导致出现睡眠问题的因素之一。

生活中,没有失眠的人一看到床就会觉得很踏实,这是跟床有一个好的连接。但如果经常在床上思考问题,之后躺在床上也会不自觉地去思考,这就是一个错误的、不好的连接。

如果有事情需要规划思考,建议在书房等场所进行,甚至可以做些笔记,当合上本子之后,这些事情都交给明天了,不要在床上去想。

晚睡晚起算熬夜吗

医生:要看睡眠时长及是否规律
有些人习惯晚睡晚起,但睡眠时长并不短,是否算熬夜?

对于熬夜的一个普遍定义是主动性地晚睡,且总睡眠时长不足。“如果一个人之前都是11点睡,最近很长一段时间都改成了1点睡,但起床时间也推迟了,每天睡觉、起床时间都很规律,睡眠也没有受到明显破坏,比如半夜经常醒来,这种情况对身体的影响就不是特别大。”

针对“8小时是好睡眠的判断标准”这一说法,孟繁强称,每个人的睡眠需求是不一样的。对于多数成年人来说,只需要睡7个小时左右。判断好睡眠的主要标准还是看起床之后是不是感觉精神饱满、体力恢复,而不是单纯看时长。

褪黑素能治失眠吗

医生:帮助不大,不要盲目服用
自行购买、服用褪黑素不是治疗睡眠障碍者的选择。不过,孟繁强建议,不要盲目地去服用褪黑素。他指出,褪黑素本身是保健品,不能替代药物或一些非药物的治疗。

“一些倒班、倒时差的人偶尔补充一点褪黑素是没问题的,但其他时候,额外补充褪黑素对于入睡困难、失眠障碍帮助不大。如果长期使用,可能也会有一些不良反应,比如经常头疼、眩晕。目前国内也没有任何权威的指南推荐褪黑素用来治疗失眠。”孟繁强说。

那么,出现睡眠问题,什么情况下建议就医?孟繁强指出,很少有单纯的睡眠问题,失眠往往是由于一些其他因素导致的,比如情绪问题、生活不规律、睡眠呼吸问题等等。

他建议,出现睡眠问题可以先寻找一下原因,尝试自我调适。如果调整完情况未见好转,甚至白天的生活受到明显影响,这种情况建议去医院就诊。

午睡、周末补觉有用吗

医生:不建议失眠者过度补觉
为了尽量减少睡眠不足带来的伤害,有些人会选择睡午觉或者在周末补觉。

午睡本身可以缓解疲劳,提高下午工作效率,但并非所有人都适合。失眠患者就不适合长时间午睡,建议将时长控制在三四十分钟,尽量不要让自己进入深睡眠的状态。

对于周末补觉,要适度。比如一个人每天都7点起床,周末的时候8点起床,延迟不超过一个小时是可以的,中午补觉也要控制在三四十分钟,不要一睡睡半天。(长时间的补觉)对于睡眠

情况良好的人是可以的,但如果是长期睡眠不好的人,这么补偿反而会让他下一周整个的睡眠节奏发生变化。

睡不着和主动熬夜哪个危害大

医生:前者情绪困扰可能更多
睡不着和主动熬夜的最终结果都是整体的睡眠时间变少,进而必然会影响到患者的免疫力、记忆力等,对身体都是有害的。不同之处在于,与主动熬夜相比,晚上睡不着的人可能更多地会产生一些情绪方面的困扰,比如焦虑、不安等。

如何拥有好的睡眠?也可以参考三点建议。首先,规律作息很重要。相较于入睡时间,起床时间更容易控制,在一个周期内起床时间相对稳定的情况下,入睡速度、睡眠质量都可能会有更好的保证。

其次,在睡眠习惯上,要把床当睡觉的工具,刷手机等其他的娱乐方式尽量选择不在床上去做,这样床才能跟睡眠有一个好的连接。睡前至少要给自己半小时到一小时的缓冲时间,放下手机,静下来,躺在床上也不要太久。

最后,适度的运动对于睡眠会有一些帮助,能调节情绪、缓解压力、让身体更放松,但不建议在睡前两三个小时去运动,因为睡觉之前需要一个慢下来的、缓冲的过程。

避免骨折牢记“防跌倒+治骨松”

入冬以来,多地迎来降温天气,路面容易结冰,滑倒摔伤的患者数量明显增加。其中,老年人因骨质疏松导致的骨折风险大大增加,不仅影响了老年人的生活质量,还可能带来致命的后果。避免骨折,防跌倒与治疗骨质疏松是关键。

留意预警信号 防范骨质疏松

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,主要表现为骨量减少和骨组织结构破坏,导致骨骼脆性增加和容易发生骨折。它是一种缺少典型症状的疾病,多数患者没有明显的临床症状,一些患者可能会出现腰背部疼痛、脊柱变形、全身多关节疼痛等症,很多患者是在发生骨折后才了解到它的存在。

其实,老年人患骨质疏松的风险较高,尤其是女性。骨质疏松症的危险因素包括高龄、女性绝经、脆性骨折家族史、体力活动少、阳光照射不足、吸烟、过量饮酒、钙和(或)维生素D缺乏、过量饮用含咖啡因的饮料、营养失衡、体重过低等。

骨质疏松可能导致全身多处骨折,其中腕部、脊柱和手腕等部位的骨折最为常见。这些骨折可能导致患者长期卧床、失能甚至死亡,给家庭和社会带来沉重负担。

一些疾病也会导致或加重骨质疏松,包括甲状腺功能亢进症、糖尿病、风湿免疫性疾病、胃肠道疾病等。同时,长期使用影响骨代谢的药物,如糖皮质激素、芳香化酶抑制剂(乳腺癌治疗药物)等也会导致骨质疏松症。

骨密度检查是最为有效的骨质疏松筛查手段。如果老年人由于受轻微外力或平地跌倒就发生了骨折,这很可能是“骨质疏松性骨折”,意味着患者患有骨质疏松症,需要引起重视。

重视术后康复 预防再次骨折

老年人跌倒后,如果感到腰部疼痛,无法坐起、站立或行走困难,就要高度警惕是否发生了髌部骨折。一般医生通过患者做的X线片即可得到直观明确的诊断。但也有少数情况,X线片没有显示出明显的骨折。这时,就需要进一步进行CT扫描或核磁共振检查,其中核磁共振检查的准确率更高。

髌部骨折的患者如果身体状况允许,应尽快接受手术治疗。手术的目的是尽快缓解疼痛,尽早让患者离床活动,避免长期卧床带来的并发症(如压疮、肺部感染、下肢深静脉血栓等),并尽可能让患者恢复到伤前的功能水平,使伤前可生活自理的老年人在最短时间得到最优的治疗。

术后骨折的疼痛通常都会有不同程度的减轻。在意识清醒、可配合的情况下,患者术后早期即可坐起,练习下肢肌肉的收缩。如患者全身状况允许,可尽早在助行器辅助下离床下地活动。在专业的康复医生指导下,患者的康复效果更好。

对于老年患者来说,只有以上康复治疗还不够,因为发生过髌部骨折的老年人再次发生骨折的风险非常高,因此预防再次骨折对老年患者来说与手术治疗同样重要,包括预防跌倒和治疗骨质疏松。骨质疏松症是一种慢性全身性疾病,与高血压、糖尿病类似,需要长期规范治疗,以降低再次骨折的风险。

改善骨骼健康 注意均衡膳食

预防骨折的发生重于治疗,对老年人更是如此。无论之前是否发生过骨折,老年人在日常生活中都可以通过一些简单措施来改善骨骼的健康状况。

在生活方式上,老年人可以注意以下几点:加强营养,均衡膳食,增加富含钙的食物摄入量,如奶制品、豆制品、海产品、坚果、绿叶蔬菜等;保证充足、直接的日照时间,每天半小时以上;保持规律运动,如散步、打太极、跳舞、练习瑜伽等;戒烟,避免过量饮酒、咖啡及碳酸饮料;采用防跌倒的生活设施,如卫生间防滑垫、扶手等。

此外,每天补充足量的钙剂和维生素D也是保持骨骼健康的有效手段。一般来说,每天补充钙剂500—600毫克,维生素D31000—2000国际单位(IU),即可满足大多数老年人的需要。

需要注意的是,已明确诊断为骨质疏松症或已发生过脆性骨折的患者,仅采取以上措施不足以达到治疗目的,还需要在专业医生的指导下,接受长期规范治疗。