

冰箱食物正确“解冻”方式

打开你家冰箱的冷冻室,里面可能被塞得满满当当:肉类、饺子、鱼、虾,甚至还有主食。这些食物在下厨前,都要经过一个重要的步骤——解冻。如果你习惯将冷冻食物浸泡在水里,或者在室温下解冻,就从现在开始改掉它。这样不仅会影响食物的口感,还容易让细菌大量滋生,给健康带来隐患。下面营养专家教你健康又便捷的解冻方法:



1 最糟糕的解冻方式

在营养专家眼中,“用水浸泡”是最糟糕的解冻方式。这样会让肉的表面迅速升温、化冻,甚至有点变色,而中间还是一块大冰核。这种解冻方法传热效率最低,一时半会儿化不了,泡久了,还会让微生物大量增殖。

有时泡肉水会变成混浊状态,这说明里面溶解了大量的鲜味物质和B族维生素。以鸡胸肉为例的测定表明,热水泡肉会损失相当多

的可溶性含氮物,超过肉中总含氮量的5%。

把食物泡在自来水中解冻也不推荐,这样会造成营养损失,破坏食物口感,并导致微生物滋生。同样,将食物放在室温下解冻的方法也不科学。大多数致病菌在5℃—60℃环境中大量繁殖,且室温解冻通常需要两小时以上,这样就给细菌充分的生长机会。

2 最佳的解冻方式

把要解冻的食物提前从冷冻室取出,用保鲜盒或保鲜袋装好后,放在冰箱的冷藏室下层,化冻后即可用来烹调。这种解冻方式花得时间比较长,一般大块肉类至

少要提前12小时放到冷藏室,小块的时间减半即可。这样解冻不仅能最大限度地保留食物的营养和美味,还规避了食物表面微生物大量滋生的问题,并且低碳环保。



3 两招缩短解冻时间

有时人们临时起意烹饪,没有充足的时间将鱼、肉提前拿到冷藏室解冻,下面两个缩短解冻时间的技巧可以帮助你:

食物切成小块

为了缩短解冻时间,不要直接将整块肉放入冰箱,可以在冻结食物前,将其切成小块,或直接切成肉丝或肉片。根据一次的食用量,用保鲜袋或保鲜膜包成薄薄的一层,分装冷冻。这样还能避免反复冷冻,也

较易解冻,比较安全方便。

用微波炉解冻

如果着急烹饪,可用微波炉,几分钟就可完成解冻,微波解冻是从食物内部加热,解冻时间短,营养损失较小。需要提醒的是,微波解冻只能用“解冻”功能或最低档的“加热”,不能用高功率,否则会引起蛋白质变性,与水分流失。而且,待解冻食材尽可能形状规则,最好是扁平状,受热更均匀。

4 三类食物这样解冻

除了冷冻肉类、海鲜,很多家庭的冰箱里还塞满了主食、豆类等食物,营养专家教你分门别类地进行解冻:

馒头包子,用蒸锅加热

暂时吃不完的主食,如馒头或包子等放进冷冻室保存,会延长其保质期。吃之前,很多人选择用微波炉加热,但这样加热会快速脱水,让馒头等食物中间变硬,吃起来嚼不动。微波炉容易导致食物受热不均,有的地方干了,有的地方还是冰冷的。建议冷冻过的面食直接放进蒸锅里加热。

虾仁春卷,不需要解冻

速冻小虾仁(不带冰壳的)不需要解冻,就可以下锅,因为虾仁体积较小,能够快速

升温,所以直接加热还能保证虾仁的肉质脆嫩。速冻饺子、火锅丸子等食物也都可以直接下锅。另外,春卷类的速冻食品也无需解冻,可以直接加热烹制,大部分春卷里的馅都是熟的。

冷冻蔬菜,开水焯一下

超市里的冷冻区,有各种各样分装的冷冻蔬菜,如青豆、玉米粒、胡萝卜片等。这些冷冻蔬菜一般是在其营养最好的时候采摘下来,立即速冻的,因为低温锁住了蔬菜中的营养,所以冷冻后营养价值也较高。烹制的时候,这类蔬菜用开水快速焯一下,就可以直接烹调,非常方便。

据《生命时报》

鲜榨果汁并不健康

随着榨汁机、破壁机的流行,吃饭时配上杯鲜榨果汁,悄然成为一种备受推崇的“健康生活方式”。还有人认为:鲜榨果汁是浓缩的精华,把水果打碎更好吸收……然而,无论是从健康还是营养角度出发,我们都不建议大家用果汁代替水果。不少人有这样的困惑:我把水果打成了果汁,不过是从固态变成了液态,我吃进去的东西并没有变,咋就不健康了呢?

鲜榨果汁更容易升血糖

完整水果富含膳食纤维。水果中的糖分,即便在嚼的时候已经被挤出来了,在肠道被吸收入血时,还是会有一部分被膳食纤维拖住,不能自由活动。这样一来,糖分被吸收的速度,和含糖饮料比要慢很多。

水果被榨汁后,膳食纤维要么几乎没了,要么被打得非常细碎,抓住糖分的能力就大幅下降了。水果的这些糖,就能很快进入血液。而且,做果汁通常会扔掉果渣,此时的果汁和可乐等含糖饮料的差别,可能就只剩下水果中的微量营养素和植物化学物质了。



做成果泥给婴幼儿吃

对于消化功能正常的成年人,不需要刻意为了追求好吸收、好消化而去买各种榨汁机、破壁机之类的。而对于6个月—12个月龄的婴幼儿,由于消化系统还没有发育完善,当把水果作为辅食添加进饮食时,因此,需要先将水果做成果泥之后再吃。

但是,需要注意的是,果泥不能放在瓶子里让小朋友一直吸着喝,而应当用勺子喂食,让小朋友充分咀嚼,否则可能增大龋齿形成的危险。不只是水果,谷物也是同样的道理。加工越精细的、切碎磨成渣的、烹饪时间越长的食物,往往升糖指数就越高。这样既不利于保持体重,也不利于控制血糖。

总之,日常饮食不吃水果,只喝鲜榨果汁,真不是什么“健康生活方式”。

谷传玲

5岁男孩小腿轧断

医生手术快速接好

近日,一名5岁男孩在家门口玩耍时,不慎被车撞倒轧伤,致左小腿离断,家人及时将男孩送到沧州中西医结合医院手显微外科。医生开通绿色通道为患者进行手术。目前,患者离断的小腿已经接好,生命体征平稳,小腿恢复良好。

据沧州中西医结合医院手显微外科

科主任宿晓雷介绍,当日,男孩来到医院时,左小腿中部完全离断,仅部分肌腱相连。专家团队迅速为男孩开展显微镜下修复神经手术。男孩经过血管移植后,动脉顺利通血。术后患肢成活,肿胀也逐渐消退。

宿晓雷提醒读者,肢体离断后应冷藏保存,可将离断肢体用无菌纱布或干净的

布类包裹3层至5层装入塑料袋内,袋口扎紧,以防冰水进入。再把塑料袋放入装有冰块的瓶内,周围温度在2℃至4℃为宜。切勿将离断肢体浸泡于酒精,生理盐水或葡萄糖液中。否则时间过久,组织水肿或脱水,断肢就会失去再植存活的可能。

武霖

