

廉价牛排、便宜的冻肉卷、街边烤肠…… 这些肉加了胶，再便宜也别乱买



平时，除了新鲜肉类，很多朋友喜欢储存一些冷冻肉食，这些肉更方便食用和储存，价格也更实惠，可您知道吗，它们可能都是合成的。

冷冻食品是合成肉“重灾区”

廉价的牛排

市面上的牛排根据加工方式不同，可分为“原切牛排”和“重组牛排”。原切牛排都是从牛肉上直接切割下来的一整块牛肉，价格相对较高。重组牛排是把碎肉合在一起压制成的牛排，价格更为亲民。不过，重组牛排制作的过程中可能会添加诸如谷氨酰胺转氨酶、大豆分离蛋白、食用胶、卡拉胶等食品添加剂帮助肉塑形。

虽然说只要产品符合标准，其中的添加剂就不会对人体造成直接伤害，但是对于肠道敏感人群和儿童来说，食用添加了卡拉胶的食品至少会提高炎症性肠病的风险。因此，大家在购买牛排时要根据自身需求，谨慎选用重组牛排。好在，重组牛排

的识别方法也很简单：一般来说，配料表中有谷氨酰胺酶、大豆分离蛋白、食用胶、卡拉胶这些字眼的就是合成牛排。

冻肉丸

爱吃火锅的人，肯定对超市各种散装火锅料，像鱼丸、虾丸、蟹棒等食品并不陌生。比之新鲜的牛羊肉类来说，这些食材便宜又美味。但你买的虾丸可能只有一丁点虾肉甚至没有虾肉，包括常见的牛肉丸、蟹肉棒，也可能都是不含牛肉或蟹肉的。其实，这些煮火锅的丸子很多都是用鸡肉、猪肉和肉糜，再搭配淀粉、食用明胶、香精、稳定剂等添加剂制作出来的。其蛋白质等营养成分含量很低但碳水化合物却很高，吃多了非常容易发胖。

便宜的冻肉卷

平时，我们自己在家吃火锅的时候，经常会买冷冻的牛肉卷和羊肉卷。这些肉类不光方便储存，有些甚至价格也十分便宜。这种看似性价比极高的食物，往往都是用碎肉和黏合剂组成的合成肉！虽然口感吃起来和羊牛肉差不多，但是营养价值却很低，并不建议大家食用。它们的辨别方法很简单，容易散、纹路少、软黏、脂肪和精肉之间界限分明就是合成肉卷。

街边烤肠

生活中，香肠类制品一直是大家的宠儿，很多人几乎是从小吃到大。一般来说，正常的火腿肠都是用瘦肉和少量的淀粉制作而成。

不过，市面上还充斥着大量廉价的合成肉肠甚至是“掺假肉肠”，它们基本都是由边角肉和大量的淀粉经食用胶“黏合”而成的，有的甚至里面没有肉。因此，想吃烤肠还是选择正规的大品牌，至少卫生还是可以保证的。

冻鸡柳、鸡排

平时，我们经常食用的冷冻鸡柳、鸡排也是一种人工合成肉制品。通常，它是将鸡身上肉质较差的部分混合一些鸡胸肉，剃泥塑形后下锅炸制而成。而真正的鸡柳是鸡胸脯上的肉制成的，吃起来也会比较嫩，但冻品鸡柳吃着就很松软了，一咬就掉，也没有嚼劲。对于这种营养不多、食品添加剂还加了不少、吃着也没有多少肉的食物，大家还是少吃为妙。

“合成肉” 绝对不能吃吗

可以吃，但必须买正规产品。担心合成肉不健康的，大多是怕里面的添加剂不健康。其实里面加的主料也就是像卡拉胶和TG酶(谷氨酰胺转氨酶)这样的食品黏合剂。大家也不必“谈胶色变”。在我国《食品安全国家标准》中就明确规定，卡拉胶可在各类食品中按生产需要适量使用。而TG酶其本身也会自然存在于动物食品当中，因此，大家也不必过于在意。

不过，合成肉也不是一点问题都没有。

首先，它本身是拿碎肉加工的，工序肯定比从动物身上直接切块肉复杂，里面的细菌含量难免会高一些，烹饪时务必做到全熟。

其次，合成肉类产品很容易以次充好，如果大家不慎买到了不合格产品，就很容易上当受骗。

我们健康的成年人吃一些合成肉尚且无碍，但为了家里的老人和孩子，大家还是应该擦亮双眼。 扬子

低血糖比血糖高更危险



糖尿病患者治疗过程中往往难以避免会发生低血糖。很多患者在日常生活会忧心忡忡，担心自己低血糖，出门会有意外发生。那么，低血糖有哪些症状和表现？应该如何预防呢？

低血糖的症状

低血糖是由于各种原因所导致的血液中葡萄糖水平过低的状态。当出现出汗、颤抖、感觉饥饿及焦虑的时候，很有可能是发生了低血糖。

低血糖症状是多种多样、因人而异的。

除了上面这些典型的症状，还有可能会出现头晕、乏力、心悸、烦躁不安等表现。如果没有重视上述预警信号，低血糖的症状就可能进一步加重，出现行走困难、视物不清、意识模糊、行为怪异、抽搐甚至昏迷等。也有一些患者在低血糖早期，或不严重的情况下没有症状。这种无症状低血糖在糖尿病病程较长，平时血糖控制过于严格和经常大量饮酒的患者中更为常见。

低血糖不仅会增加老年痴呆、心血管疾病、跌倒及骨折等疾病发生的风险；同时，对低血糖的恐惧反过来也会导致血糖控制不佳，因此，我们要提高对低血糖的认识，更好地预防它的发生。

导致低血糖的原因

第一、饮食习惯变化 由于食欲不佳进食较少，或被其他事情耽误而没来得及进餐等原因，会使进食量减少、进餐时间延后，可能导致低血糖的发生。

第二、运动规律变化 在没有做好充分准备的情况下，突然增加活动量，使能量消耗增加，会导致低血糖。

第三、过量饮酒 在日常生活中经常被忽视的低血糖的诱因。

第四、不恰当使用降糖药物 其中，胰岛素的不当使用最为常见。胰岛素的种类繁多——长效胰岛素、短效胰岛素、预混胰岛素。不同胰

岛素注射时间不同、搭配方式不同、疗效不同，糖尿病患者如果自行变更胰岛素的种类，很容易引起低血糖。如患者想更换胰岛素，一定要在内分泌专科医生的指导下进行调整。

此外，降糖药中的磺脲类药物和列奈类药物会促进自身胰岛素分泌，从而起到降糖的作用。它们的不恰当应用也会导致严重的低血糖。且相比于其他原因，它们所致的低血糖更难纠正，持续的时间更长，尤其是在老年人及肾功能不全的人群中，更需要引起重视，不要擅自增加新的降糖药物。

合理的饮食及运动计划会有助于避免低血糖的发生。每天在用药基本相同的基础上，保持相似的进食量及运动量，避免产生较大的变化。鼓励增加运动量、延长运动时间，但应循序渐进、做好准备。比如，监测运动前后的血糖，根据血糖高低调整降糖药物，并随身携带糖块。

据“健康中国”

疫情期间 四种情况 不发热也要排查

疾控部门提醒，4种情况下即使无发热症状，但有咳嗽、咽痛等呼吸道症状者，也要到发热门诊就诊排查。

市民如果出现发热、干咳等症状时，建议及时前往就近的发热门诊就医。如果市民没有出现发热，但有咳嗽、咽痛等呼吸道症状，或者是有以下其他情况，也要立即前往发热门诊排查就诊。比如：在发病前14天内有境外或国内有新冠肺炎病例报告地区旅行史或居住史；发病前14天内怀疑接触过新型冠状病毒感染者；发病前14天内曾接触过来自境外或国内有新冠肺炎病例报告地区的发热或有呼吸道症状的患者；家庭、单位或周边人员14天内有多人出现相同症状。

综合