

关于预制菜 这些事要知道

预制菜,顾名思义,就是预先制作好的菜品,包括半成品菜和成品菜。预制菜安全性如何?购买预制菜需要注意哪些呢?

预制菜中是否含有微塑料

微塑料是一种直径小于5毫米的塑料颗粒。它们广泛存在于环境中,包括水源、空气和食物。由于其微小的尺寸,很容易被人们摄入,对人体健康造成潜在威胁。预制菜在制作过程中,可能会接触到微塑料。例如,在切割和包装过程中,可能会因为设备的摩擦而产生微塑料。此外,预制菜在运输、储存和加热等过程中,也可能因为包装材料的释放而沾染上微塑料。

最新的一项研究表明,加热预制菜所使用的餐盒可能会释放出大量微塑料颗粒,这些微塑料颗粒可能通过食物被人体摄入,进入消化系统,通过血液吸收,最终影响心脏和其他器官的功能。研究发现,微塑料颗粒可以引发炎症反应,导致血管内皮功能损伤和动脉粥样硬化的进展。另外,微塑料颗粒还可以增加自由基的产生,加剧氧化应激,损伤心肌细胞和血管壁,从而导致心脏病甚至心脏衰竭。

预制菜中是否含有添加剂

预制菜在制作过程中,通常会添加一些食品添加剂,以改善菜品的口感、颜色、保质期等。食品添加剂的使用是合法的,只要按照国家标准使用就是安全的。但过量或违规添加食品添加剂可能会对人体健康造成影响。

预制菜中的添加剂主要包括防腐剂、色素、香精、增稠剂等。例如,防腐剂可以延长预制菜的保质期,防止微生物滋生;色素可以改善预制菜的颜色,提高消费者的购买欲望;香精和增稠剂可以改善预制菜的口感,提高消费者的满意度。

然而,食品添加剂的使用也存在一定的风险。一些敏感人群可能会对某些添加剂产生过敏反应;过量摄入某些添加剂可能会对肝脏、肾脏等器官造成损伤;长期摄入过多添加剂可能会增加患上心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。消费者在购买和食用预制菜时,应注意查看包装上的成分表,尽量选择添加剂较少的预制菜。同时,也应注意控制食用量,避免长期大量食用预制菜。

购买预制菜需要注意哪些

预制菜在正确处理和储存条件下通常是健康和安全的。消费者应注意购买可靠品牌,检查保质期,正确储存和烹饪,并适量食用以确保健康。

选择知名品牌和可靠供应商:购买预制菜时,选择知名品牌和可靠的供应商可以降低食品安全风险。

注意保质期:检查预制菜的保质期,确保其没有过期。过期的食品可能含有有害细菌,食用后可能导致食物中毒。

储存条件:预制菜应该储存在适当的温度下,避免阳光直射和高温。将预制菜存放在冰箱中可以确保其安全性。

烹饪方法:在食用预制菜时,确保采用正确的烹饪方法,以杀死可能存在的有害细菌。这包括加热至适当的内部温度,或在食用前重新烹饪。

营养价值:预制菜通常含有较高的盐分和脂肪,因此应适量食用。如果需要控制饮食中的盐和脂肪摄入,可以选择低盐和低脂肪的预制菜。

来源:《健康报》文:上海市徐汇区疾病预防控制中心 路凌怡

登高、赏菊、插茱萸, 重阳节的习俗竟有这些缘由……



今天是重阳节。在《易经》阴阳观念中,一、三、五、七、九为阳数,二、四、六、八、十为阴数,九为阳数之极,农历九月九日,日月并阳,前一九应日,后一九应月,二“九”相重合,故曰“重阳”,也叫“重九”。

在古人眼里,“重阳”是一个吉利并值得庆贺的日子。早在战国时期,重阳节就已经形成。到了唐代,重阳节成为民间的节日,并沿袭至今。我国民间素有在重阳节登高、赏菊、插茱萸等习俗,今天就让我们一起了解重阳习俗,品味传统文化。

登 高

在古代,重阳节又叫“登高节”。重阳登高习俗的由来,有如下三点:

其一为感恩和祈福。重阳节在农历九月,这个时令正值秋收。人们感恩上苍的雨露滋润了大地,让万物生机勃勃,带来一年的收获;感恩上天给予人们健康的身体,让人们安然度过这一年;同时期盼来年风调雨顺,再获丰收。那么,人们为何登高祈福呢?这是因为从阴阳观念来看,山为阳、泽为阴,高为阳、低为阴,山巅峰顶正是极阳与重阳之处,于重阳节登高祈福以求吉祥,可以让自己的心愿直达天庭。

其二为“使志安宁”。《素问·四气调神大论》曰:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁。”秋季是平和和收纳的季节。养生之要是“使志安宁”,即人们应保持淡泊宁静的心境、豁达乐观的心态,使情志安定平静,以缓解深秋肃杀之气对人的影响;收敛夏季向外宣散的神气,以使人体能适应收敛的秋气,达到相互平衡。正如隋唐时期医家孙思邈在《千金方·月令》中所说:“重阳日,必以看酒登高远眺,为时宴之游赏,以畅秋志。”秋高气爽,天高云淡,正是“清气上扬、浊气下沉”的好时节。高巅之上清气上升,人们可以通过登高,顺应天地之气机,养心健肺。登高时,人们在大自然中忘却烦恼,释放心中的压力,有助通畅血脉,对防治心脑血管病、

糖尿病等大有益处。

其三为期盼长寿。在民俗观念中,“九九”与“久久”同音,含有生命长久、健康长寿的寓意,故重阳节又有“老人节”之说,寄托着人们对老年人健康长寿的美好祝福。

赏 菊

菊花是“长寿之花”,重阳节正是一年的金秋时节,此时菊花盛开,所以重阳节又叫“菊花节”。据传,赏菊、饮菊花酒的习俗源自东晋诗人陶渊明。陶渊明以隐居、诗酒闻名,他的“采菊东篱下,悠然见南山”等佳句流传至今。民间还把农历九月称为“菊月”。九月初九,菊花傲霜怒放,赏菊成为重阳节的一项重要内容。

有关菊花的最早记载是东周的《大戴礼记·夏小正》,其中描述说:“九月荣鞠。鞠,草也。鞠荣而树麦,时之急也。”菊花作为物候的标志,可以指导农业生产。菊花性微寒,味甘、苦,在《神农本草经》中被列为上品,“服之轻身耐老”。李时珍在《本草纲目》中指出,菊花“其苗可蔬,叶可啜,花可饵,根实可药,囊之可枕,酿之可饮,自本至末,罔不有功”。可以入药的菊花一般有三种:杭菊(黄菊花)、滁菊(白菊花)、野菊花,在午后采撷,将其晒干即可。其中,白菊偏重平肝养目,黄菊偏重散风解热,野菊花则偏重清热解毒。

下面,我们为大家推荐几种菊花的饮法,大家不妨一试。



菊花山楂茶 取菊花10克,加山楂、金银花各10克,代茶饮用,能化瘀消脂、清凉降火、减肥轻身,适合肥胖症、高脂血症、高血压患者饮用。

三花茶 取菊花、金银花、茉莉花各少许,代茶饮用,可清热解毒,适用于防治风热感冒、咽喉肿痛、痢疾等,常服更可降火,有宁神静思的效用。

菊花茶 取菊花10克,茶叶3克,加水一并冲泡,可防治早期高血压。

插茱萸

重阳节又被称为“茱萸节”,佩茱萸、插茱萸成为这一天的“标配”。唐代诗人王维在《九月九日忆山东兄弟》中写下了“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人”的名句。

茱萸,又名“越椒”“艾子”,是一种常绿带香的植物,有杀虫消毒、逐寒祛风的作用。木本茱萸有吴茱萸、山茱萸、食茱萸之分,都是有名的中药。

重阳节所插茱萸为吴茱萸。吴茱萸有“辟邪翁”的称谓。古人认为,在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾;或佩戴于臂,或做香袋佩戴于身,也可直接将茱萸插在头上。

关于吴茱萸,民间还有一个有趣的传说。春秋战国时期,吴茱萸原本生长在吴国,称之为吴萸。有一年,吴国将吴萸作为贡品进献给楚国,楚王见了大为不悦,不听吴臣解释,将其赶了出去。幸亏楚国有位精通医道的朱大夫追上去留下了吴萸,并种在自家的院子里。某日,楚王受寒而旧病复发,胃疼难忍,诸药无效。此时,朱大夫将吴萸煎汤,治好了楚王的病。楚王得知此事后,立即派人前往吴国道歉,并号召楚国种植吴萸。

为了让人们记住朱大夫的功劳,楚王把吴萸更名为吴朱萸。后来药学家认为“朱”字不妥,但为了纪念朱御医,便在“朱”字加上“艹”字头,写成“茱”正式取名为吴茱萸,一直沿用至今。

来源:《老年健康报》文:黑龙江中医药大学 李敬孝