这些食物越新鲜越不能吃

很多人都知道，新鲜的食物很可口。但有些食物却不是越鲜越好，食用不当还存在安全问题。

●鲜黄花菜

山东营养学会理事、济南大学营养学副教授綦翠华介绍，新鲜的黄花菜含有大量的秋水仙碱，食用后，会在人体内转化为二秋水仙碱，引发头痛、头晕或恶心、腹痛等消化道不适症状，量过大甚至会导致死亡。干黄花菜在制作的过程中经过了高温蒸、太阳晒，秋水仙碱被去除很多，相对来说更安全。消费者最好选购干黄花菜，烹饪时提前浸泡，以溶解掉残余的秋水仙碱。

●鲜木耳

市面上的鲜木耳并不多，但在我国东北、西南等地会有当地人采食。新鲜的木耳含有卟啉类光感物质，食用后，如果皮肤被太阳光照射，易产生光敏性皮炎症状，如皮肤红肿、瘙痒、丘疹。干木耳经太阳暴晒，大部分卟啉类物质被分解，且干木耳在食用前会用水泡发，这一过程中，剩余的毒素也被水溶掉了，就不会危害健康。

●鲜腌菜

在冬季老百姓爱腌制咸菜、酸菜，由于其中致癌物亚硝酸盐的存在，人们对腌菜又爱又恨。綦翠华解释，硝酸盐存在于新鲜蔬菜中，此物质本身无毒，但在菜被腌制的过程中，会转化为有毒的亚硝酸盐，腌制4小时后亚硝酸盐含量逐渐增加，在15天~20天时达到高峰值，此后慢慢减少。因此腌菜不要急于吃，20天之后再食用。

●鲜鱼肉

“鱼禽要现吃现宰”是很多人一贯的观念，但从营养和滋味角度来说，鱼类吃太鲜反而不好。活鱼刚被宰杀，鱼体会产生抑制微生物生长的乳酸和磷酸，此时肉质呈酸性、发硬。氨基酸是鱼鲜味的主要来源，新鲜鱼肉中的蛋白质还没有开始分解出氨基酸，如果此时烹调，美味会大打折扣。綦翠华建议，活鱼处理后，最好先放在冰箱中冷藏2~3个小时再烹饪。

●新鲜牛奶

我们饮用的牛奶一般是袋装或盒装的，但有人认为鲜牛奶营养价值高，便从奶农那里打鲜奶。綦翠华提醒，鲜牛奶有健康隐患，要谨慎喝。刚挤出的牛奶，没有经过杀菌消毒，可能存在沙门氏菌、布氏杆菌。新鲜牛奶挤出后盛放容器的卫生条件和挤奶员健康状况也没有保障。消费者还是到超市选购包装好的牛奶为妙。

据《生命时报》

生活 问答

牛奶保质期长是防腐剂多吗

超市里的牛奶琳琅满目，来自世界各地，保质期也有着很大差别，有的只能保存5天，有的却长达6个月，进口牛奶甚至长达1年。不少消费者认为，这可能是因为牛奶中添加了大量的防腐剂。其实，国家标准规定，纯牛奶不能添加防腐剂。

牛奶之所以存在不同的保质期，是杀菌方式和包装方式不同决定的，与防腐剂没有关系。杀菌主要有两种方法：巴氏杀菌法和超高温灭菌技术（UHT）。

巴氏杀菌法利用较低的温度（一般在60℃~85℃），就可以杀死致病菌，并保存牛奶中的风味物质，是一种损失较少的热杀菌消毒法。采用这种杀菌方法的牛奶保质期通常只有几天，需要冷链运输，冷藏保存。有的乳品企业会将杀菌温度提高，采用密封性更好的复合包装，将保质期延长到30天，这种产品可以常温保存。

超高温灭菌技术是把牛奶瞬间加热到135℃~150℃，持续2秒~6秒，几乎能杀灭全部细菌，保质期可以达到6个月以上，而且可以常温储存。根据牛奶的品质、加工处理的温度和包装形式，不同厂家会设定不同的保质期，从6个月到12个月不等，大部分的进口常温奶就是这样的杀菌方式。

在打消了防腐剂担忧的情况下，需要提醒的是，牛奶开封后要尽快喝完，不要长时间放置。牛奶包装上一般也都会有明确提示“开启后，需冷藏，且24小时内饮用完毕”。也就是说，我们不论购买哪种杀菌方式的牛奶来喝，都要记得不要喝“剩下的隔夜奶”。

据《生命时报》

生活 锦囊

这些食物可以预防血栓

1.生姜。生姜中有两种有效成分，这些成分有抗凝血的作用，而且抗凝作用超过阿司匹林，因此，可以对抗血栓的形成。

2.洋葱。洋葱中有一种前列腺素，可以降低血液的粘稠度，增加血液流量，其中所含的另一种成分槲皮酮还能够抑制血小板凝集，抑制血栓的形成。

3.深海鱼类。深海鱼有抗凝血的成分，多食用对抗血栓有帮助。

4.茶。茶叶里有茶多酚，这种成分有抑制血小板凝集的作用，因而能够起到抗血栓的作用。

5.黑木耳。木耳中含有多种抗血栓的物质，不仅可以养肾，还能预防血栓。

6.橄榄油。橄榄油是一种不饱和脂肪酸，能够减少血小板的凝结，从而抑制血栓形成。 据健康520

食之有道

一道菜可祛除体内湿气

香菇有益气祛湿、养胃润肺、治风化痰的功效，对于气血亏虚、不耐劳累等有调理作用。另外，香菇的菌氨酸和洋葱里的槲皮素，可以提高机体免疫功能，有降血压血脂、预防动脉硬化的功效。来一盘洋葱炒香菇营养全面，还能祛湿降压。

洋葱100克，红椒50克，香菇200克，大蒜、淀粉、烹饪油、盐、鸡精和香油适量。洋葱和红椒洗净，切小块，大蒜切片；香菇除去杂质，清水洗净，每朵切成四小块备用。炒锅上火，倒入油，热锅烧热后下蒜片煸香，放入香菇翻炒出汁；后放入洋葱和红椒翻炒，加入盐和鸡精炒匀，用水淀粉勾芡，滴入少许香油翻炒均匀即可。

据《生命时报》

分 类 广 告

分类广告、各类公告、遗失声明　电话：15903708588　13781482017

曹老师辅导班

1.双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生（先试听）。
2.诚聘国家级、省级优秀教师。
电话：13087023697 13037528087

刊登各类公告、遗失声明（身份证、驾照、土地证、发票、组织机构代码证、房产证、营业执照等），遗失声明300元，公告类500元至2000元不等；租售房广告每月100元，3个月200元。其他广告每块4厘米×4.6厘米，每次100元，每月2000元。广告刊登范围：租房、售房、店铺转让、招聘、招商、汽车、电动车、征婚、美容、影院、医疗医药、婚庆、教育、食品、服饰清仓、旅游……全行业信息，一栏发布，本报全市党政行政单位、个人家庭订阅，全商丘覆盖，无盲点，每天阅读量约100万。广告监督热线：15903708588

众泰E200电动汽车优惠大酬宾

众泰新能源电动汽车交1000元抵3000元，再送3000元健康大礼包。绿色新生活，流行新风尚，环保健康出行，我选众泰E200。
地址：文化路与凯旋路交叉口南100米路西
电话：（0370）2877677

商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000
东风标致汽车银狮店 6055555
北京现代汽车天泽店 3909888
广汽丰田汽车威佳店 5072222
北汽威旺汽车驰原店 6979988
一汽大众汽车众捷店 6060999
凯迪拉克汽车凯迪店 8992888
北京奔驰汽车鹏东店 6796010
一汽奥迪汽车金奥店 2305555
众泰大迈汽车德泰店 2079000
广汽传祺汽车宏宝店 2260999
上海大众汽车恒昌店 2267361
比亚迪汽车隆兴店 2228833
沃尔沃汽车商沃店 6987866
宝马汽车商德宝店 6998555
纳智捷汽车畅捷店 3539666
哈弗汽车宏腾店 3330888
猎豹汽车裕鑫店 2228887
众泰汽车盛源店 2236767
野马汽车睿诚店 2888580
宝沃汽车正兴店 2058555
哈弗汽车宏丰店 2226333
Jeep汽车佳翔店 2268111
中华汽车华顺店 2630666
长安汽车威达店 2299889
长安汽车威隆店 6797111
长安汽车威航店 2233300
东南汽车威达店 2227000
奇瑞汽车广瑞店 2969000
别克汽车中岩店 2029888

广告热线：2613296 13781482017 15539056581　敬告：使用本栏目信息请供需双方认真核实有关证明材料，成交时交款及付定金前请签订有效法律合同。由此产生的广告纠纷与本报无关。