

●健康直通车

仿生食品:以假做真?

什么是仿生食品

市面上常见的速冻虾仁蟹棒,其实大都是鱼糜调味制成的仿生食品。据专家介绍,所谓仿生食品,通常是指通过食品加工技术手段,用普通食品模拟天然食品的营养、风味或形状的人造食品。这种食品一般选取与被“仿造”的食品含同类或近似营养成分的普通食物做原料,具有价格低廉而外形和口感与天然食品相似的优势。

比如,一些餐厅或超市货柜里常见的仿生食品是仿生海洋食品和仿生肉制品,前者如鱼丸、蟹肉棒、虾丸,原料大都是鱼糜、淀粉、水和一些食品添加剂,而后者则包括一些素毛肚、素蟹、素鸡、素鸭等,制作它们的原料大都是魔芋精粉或大豆蛋白、豌豆蛋白、谷胶蛋白等。

那么,人们为什么要生产仿生食品呢?以仿生海洋食品为例,大量捕捞上来的小型海洋生物的小刺很多,食用价值也较低,因此将这些小鱼或大鱼的加工边角料制成鱼糜,作为制作仿生海洋食品的原料,可以解决一些鱼类利用问题。同时,通过与其他原料的复合,可以弥补天然食品存在的营养缺陷:脂肪含量较高的鱼类,辅以植物蛋白,可以减少人体对脂肪的摄入量;海洋产品赖氨酸含量丰富,辅以色氨酸含量丰富的食材,可制备成营养比例更加合理、风味更佳的新型食品。

白露过后,秋意渐浓,人们围炉吃火锅的次数多了起来。涮火锅,除了新鲜蔬菜和牛羊肉,不少人还喜欢同时涮一些虾丸、蟹棒。然而,不少“吃货”们也心知肚明:蟹棒没蟹、虾丸没虾,只是和真的蟹蟹口味相近的“高仿”食品而已。那么,这样“仿制”食品算不算造假?食用这种食品会对身体造成危害吗?不妨听听食品科学领域的专家如何说。

仿生食品是否安全

仿生食品安全吗?会不会危害身体健康?专家表示,仿生食品虽然不含真虾真蟹,但也绝不是网传的“用化学原料聚合而成的危险食品”,它只是现代食品技术的创新,只要规范生产,仿生食品在安全和营养方面并没有什么问题。

除了鱼糜,现在我们常见的仿生食品大都是使用大豆蛋白、淀粉,并按照一定比例进行混合,再辅以食品添加剂挤压制成;还有的是以海藻酸钠、魔芋精粉为基础,再加入蛋白质、淀粉和风味物质制作而成。这其中很多原料本身就是很好的营养物质,比如魔芋精粉,就是一种甘露聚糖,有助于减肥、通便、降血糖。至于食品添加剂,只要在国家标准规定范围内,消费者都可以放心地食用。

专家认为,仿生食品是否安全,关键在

于它的原料是否安全,以及食品在加工、贮藏、运输的过程中是否符合规范。如果仿生食品在这些过程中受到污染,或在烹饪过程中未烧熟煮透,就可能造成安全问题。

当然,仿生食品市场发展的背后确实也出现了一些问题。比如有些不法分子将仿生食品或含有极少量肉的食品冒充真正的肉制品售卖。有的商家为了追求低成本高利润,随心所欲调配仿生食品,食品添加剂的使用量远远超出规定限量,甚至使用非法添加剂。

如何选购仿生食品

如何选购靠谱的仿生食品?专家提醒消费者,购买时一定要选择正规渠道,选择购买大品牌的产品,不要购买“三无”产品。同时,注意尽量避免购买散装的仿生食品,因为这样的食品在空气中长期暴露,可能沾染灰尘和细菌。



此外,要注意查看包装袋上的标签信息,除生产日期与保质期外,还要查看其配料表,充分了解商品的情况。

具体来说,每件食品的包装袋上都有食品标签,其中的配料表是按照原料使用量从高到低排序的。选购仿生食品时,应当查看食品配料表和营养成分表。以蟹棒为例,应当选择第一位是鱼糜的产品,而淀粉的排名,则是越靠后越好。同时,还应注意优先选择香辛料、色素、防腐剂等食品添加剂少的,这样可以最大限度地避免买到“淀粉合成肉”。

专家提醒,合格的仿生食品虽然对人体健康无害,但还是应当注意尽量减少食用。特别是那些油脂和添加剂含量高,或利用淀粉和胶体制成的合成肉,那些盐分较高(钠含量很高,对高血压、心脏病、肾脏病患者有一定危害)的速冻鱼丸等速冻食品,更要注意。

据中国消费者报(图片来自网络)

●生活百科

眼部不适 冷敷还是热敷

“眼睛被撞伤后该冷敷还是热敷?”经常有患者咨询类似问题。眼科医师提醒,眼部出现不适,要根据病情选择冷敷或热敷缓解症状。

冷敷主要用于眼外伤早期及眼部发痒、红肿和疼痛症状明显时;热敷主要用于慢性炎症(如慢性结膜炎、慢性睑缘炎、慢性睑腺炎)及眼干、眼涩、眼疲劳等。

有的眼部不适症状,需冷敷和热敷相结合。如果是睑腺炎、泪腺炎、泪囊炎等急性炎症初期,如只有局部轻微发痒和轻微红肿,可先热敷。若热敷1~2天后,急性炎症继续发展,出现明显红肿、发热和疼痛,应改冷敷。如果因用眼过度出现明显干涩、灼痛,可先冷敷,待症状减轻后再热敷。

需提醒的是,如果经多次冷敷、热敷,病情无缓解甚至加重,应及时就医。 据中新网

●减肥健身

减肥也能不饿肚子? 医生给出这个小技巧

每每提到减肥,“少吃”“饿肚子”就自动浮现在脑海。可吃得少了,总是觉得饿怎么办?吃饭没有“满足感”,吃得不过瘾怎么办?吃饭带来的幸福感大大降低了怎么办?

营养师支招——通过间歇性进食的方法,不仅可以让减肥更有效,还能告别饿肚子,享受饱腹感。

间歇性进食的方法,就是将每顿饭分成三份,并在吃每份饭菜时采用间歇式的进食方式。吃完第一份后,停顿2~3分钟,然后再吃第二份,再停顿2~3分钟,再吃第三份。同时要注意放慢吃饭的速度,细嚼慢咽。这种方式可以刺激饱腹感神经中枢,向大脑发送“我已经饱了”的信号,让我们较早地感到饱腹,减少因故意“少吃”导致的“吃不饱、不过瘾”的感觉。

这种间歇性进食减肥法的原理结合了饮食和神经调节的机制。当我们采用这种间断进食的吃饭方法,可以给身体一定的休息时间,让饭菜在胃中逐渐消化。这样,胃部的伸展感受器感知到食物的体积和质量,就会向我们的大脑发送饱腹信号。

同时,通过放慢吃饭的速度、细嚼慢咽,还可以增加食物对口腔的刺激,让人更多感受到食物的口感与滋味,增加满足感。在享受食物味道的时候,也增加饱腹感。

间断性进食和放慢进食速度相结合,使我们能更好地控制食欲,减少过量摄入的食物量,从而有效减肥。这种方法让我们不再感到饥饿和不满,同时也避免了“每顿饭减量、吃不饱、吃饭不过瘾”的困扰。

除了间断性进食和放慢进食速度外,还可以结合其他健康的减肥策略,如均衡饮食、适量运动和良好的睡眠。均衡饮食可以确保我们摄入足够的营养物质,同时控制热量摄入;适量运动可以帮助我们燃烧卡路里,增强代谢,保持身体的健康;良好的睡眠可以调节食欲激素,提高身体的代谢率。

最重要的是,减肥过程中要保持积极的心态,减肥是一个长期的过程,不要期望立竿见影的效果。要记住,减肥的目的是让身体更健康、生活更愉悦,而不应该让我们失去幸福感。 据央广网

融媒保

“融媒保”家装小课堂——瓷砖怎么选



龚松豹

小针孔,这个孔隙是肉眼无法看出来的,生活当中使用拖布等会导致水渗透,久了瓷砖就会有变色斑块痕迹。国家分类标准,瓷砖吸水率小于等于0.5%,而马可波罗瓷砖原材料经过8个月以上的发酵陈腐,引进意大利西斯特姆万吨压机,采用1300℃的烧制温度,烧制62分钟,吸水率达到0.06%。

第二点,耐磨系数。国家规定的耐磨标准分为0、1、2、3、4、5六个等级,级数越大越耐磨。

第三点,抗釉裂性。釉裂是指瓷砖釉面表层有脱落、龟裂纹路、失去光泽等。国家检测的标准就是将瓷砖在设定的5度与-5度之间循环经受100次以上的检查。马可波罗的釉面防冻、防晒,使用时间不管是5年还是15年,始终如一不会变色,更不会釉裂。

第四点,摩擦系数。通俗一点来说,也就是防滑程度。马可波罗瓷砖采用纳米防滑釉面,保证产品防滑的同时表面不会过于粗糙。

第五点,耐污性。防污性能强的瓷砖,不吸污、不藏污,易于清洁,日常打理省时、省心。

第六点,产品等级。产品等级分为优等品、一级品以及合格品,这个是决定产品价格的关键因素,一般包装的纸箱上都有标注,购买时记得仔细检查。

第七点,纹理面。主要看花色、样式,这一点大家可以根据自己喜欢的风格选购。



问:瓷砖有什么类别,不同的类别又有什么优缺点呢?

“融媒保”推荐品牌——马可波罗瓷砖总经理龚松豹:目前市场上大部分选用的是抛釉砖,而抛釉砖又分为亮光、哑光、柔光三类,它们各有优劣,根据适用的区域进行选择。亮光砖的主要优点是增加采光、实用耐用、性价比高,显高级感,卫生容易清洁,但如果无主灯设计,就会有那么一点点光污染;哑光砖和柔光砖有些相近,都防滑耐磨,若和无主灯搭配,有质感显品位,但它们采用颗粒面,不耐脏,容易藏污纳垢,所以选择哑光砖或者柔光砖的消费者要勤

于打扫。

问:选购瓷砖时需要注意什么?

“融媒保”推荐品牌——马可波罗瓷砖总经理龚松豹:建议客户选购有品牌的正规产品。品牌产品生产工艺流程规范,质检更严格,合格率也更高。确定选择一款瓷砖后,一定不要忘记备注同一批次、同一型号,如果不是同一批次的会有色差。瓷砖的安装一般考虑美观和损耗,这个主要看客户的喜好和选择。像马可波罗瓷砖会有设计师专门设计,为客户提供ABC三个方案,分别讲述其优缺点,供客户选择。

全媒体记者 林温和 文/图

融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手

ARTREE 大艺树地板
ARTREE FLOOR
—— 国际艺术家 ——
义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

智联云创 ThinkHouse
智能·影音·灯光
义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

汇隆电器
始于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝·海尔总代理
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

睿思装饰
环保装修选睿思
义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

MARCO POLO 马可波罗磁砖
陶瓷中的世界名作
一店: 义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088
二店: 义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677

PURPOSE 百富士
整机原装进口燃气热水器
义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

甄六恒 WUJA
恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686

LOUSBÜYER 乐配易家
海派装企 全案设计 家居生活馆
义乌市威继光路481号6号楼1-2层 85557773

MINGOU 浙江洛欧
义乌国际家居城二区二楼D5-15
0579-89960666

汇隆电器
始于1987年 已服务义乌30余年
DAIKIN 大金空调 大金空调直营店
义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

筑宅装饰
让放心成为一种选择
义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055

中财管道
义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

ARROW 箭牌卫浴
义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881

孝亿装饰 XIAOYI DECORATION
为爱筑家 孝亿同行
义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

新虹家电
XINHONG
义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707
Panasonic 松下中央空调直营店
松下电器

LINSY 林氏全屋定制
义乌市丹溪金街550号 13665833332