

没喝完的饮料放多久后不能再喝？

种类繁多的饮料是很多家庭阖家团聚时的氛围担当。春节上班后,那些开盖后没喝完的饮料放哪儿了,放了好久,人们有时并不在意。然而,没喝完的饮料放多长时间会发生变化? 哪些饮料开盖后最容易变质? 开盖后放了很久但看起来没什么异样的饮料还能不能再喝?

■饮用时间最好不超 12 小时

饮料的瓶盖一旦被拧开,就意味着这些口感各异的液体所处的无菌环境被破坏了,而诸如微生物入侵、繁殖之类的“风险之门”也由此被打开。特别是室温存放,更容易导致细菌繁殖。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授吴晓蒙表示,开瓶后没有喝完的饮料最好是密封冷藏保存,而且要尽快喝完,一般情况下,饮用时间不得超过 12 小时。

有相关试验选取了碳酸饮料、果蔬汁饮料、鲜榨果汁饮料、茶饮料、咖啡饮料等 10 种常见代表性饮料,开盖饮用,分别储存放至 4℃ 的冰箱冷藏室和 25℃ 的常温环境下,然后在 2 小时、4 小时、12 小时、24 小时 4 个时间节点分别按照国标方法监测饮料中的菌落总数,查看食品被污染的程度。

试验结果显示,在 4℃ 的冰箱贮藏的各类饮料,除鲜榨果汁饮料外,其他饮料的菌落总数均没有明显的增殖变化。在 25℃ 的常温环境中,除鲜榨果汁饮料,现做奶茶饮料外,各类饮料放置 2 小时、4 小时后菌落总数仍然较低且均在可接受水平限量值内;但放置 12 小时时,咖啡饮料、植物蛋白饮料、鲜榨果汁、现做奶茶等食品中的微生物开始大量繁殖;放置 24 小时后,有些饮料的菌落总数已经超过最高安全限量值。

专家分析说,饮料在包装未开封前属于密封状态,开盖和饮用后很容易接触到嘴里或者空气中的细菌、真菌等微生物。在后续存放过程中,只要有合适的外界条件(温度和湿度)和适当的养分,这些微生物就会迅速繁殖。虽然预包装饮品开盖后

在室温下放置 2 个小时后再饮用,不会引起太大的问题,但不建议人们这样做,如果大量摄入,可能会带来危害。而一些鲜榨果汁、现做奶茶类饮料以及蛋白质含量较高的饮料,建议要一次性喝完。

■纯茶、含奶饮料更易变质

很多人认为,含糖越多、口味越甜的饮料,微生物生长得越好,开盖后更易变质。但事实上,一些无糖茶饮开盖后仍被发现微生物增长猛烈。

相关试验显示,纯茶、含奶饮料微生物繁殖最迅猛。试验结果显示,几种咖啡牛奶饮料(含糖量约 10 克/100 毫升,pH 值 6.7)在开封后室温放置第 1 天,每毫升菌落数(总细菌+酵母)最先飙到了 100 万以上,微生物增长速度最快。

其次是奶茶(红茶加牛奶,含糖量约 8.4 克/100 毫升,pH 值 6.9)、无糖/低糖的茶饮(混合茶、绿茶、乌龙茶、红茶,含糖量 0.3 克/100 毫升至 4.1 克/100 毫升,pH 值 5.5—6.2)、番茄汁(含糖量 5.2 克/100 毫升,pH 值 4.3),在开封后的第 3 天,每毫升菌落数(总细菌+酵母)超过 100 万。

令人意外的是,矿泉水开盖后细菌繁衍速度也不慢,在室温放置第 3 天,其总细菌和酵母可以达到每毫升 1 万菌落数。随着微生物增多,大多数饮料会出现分层、沉淀、变浑浊、出现漂浮物之类等肉眼可见的变化,而矿泉水几乎看不到任何异常。

微生物增长最慢的是可乐和气泡水。试验显示,可乐(含糖量 10.9 克/100 毫升,pH 值 2.4)开封 14 天后室温放置期间,细菌、霉菌、酵母都始终最少,气泡水(含糖量 4.9 克/100 毫升至 10 克/100 毫升,pH 值 3.4—3.5)的微生物增长略高于可乐。

专家解释说,开盖后饮料中微生物增长速度受产品 pH 值影响较大。所谓 pH 值,是用于衡量溶液的酸碱程度的指标。pH 值=7 时溶液呈中性,pH 值<7 时溶液呈酸性,pH 值>7 时溶液呈碱性。环境中的



pH 值对微生物的生命活动有着显著影响,不同微生物对 pH 值的需求各异,它们拥有各自的最适宜 pH 值。多数细菌偏爱 pH 值在 5.5—7.0 的环境,而纯茶饮料的 pH 值恰好就在这个范围内。

但是 pH 值低的饮料也不是绝对安全的。研究发现,某些饮料中的其他成分,如维生素、钙、糖和蛋白质,也能让细菌在低 pH 值条件下较快生长。

■对嘴喝饮料微生物污染概率更高

不同饮用方式给饮料带来的微生物污染风险也不同。

试验发现,直接对嘴喝的饮料,51% 的样本被检出瓶中剩余饮料里有微生物生长,主要是口腔微生物群(比如链球菌和葡萄球菌);而倒出来喝的饮料,只有 18% 的样本被检出剩余饮料中有微生物生长,主要是环境微生物,比如霉菌。

专家分析说,这说明对嘴喝的饮用方式会使饮料污染概率更高。此外,也有其他试验证实对嘴喝能够污染瓶中饮料,有 12 位健康志愿者从刚开封的瓶中喝无糖的茶,喝完立刻检测瓶中剩余的茶,其中微生

物达到每毫升 1 万菌落数。

试验中,大部分对嘴直接饮用后的剩余饮料中都发现了白色念珠菌,而在对嘴直接饮用的加奶红茶、加奶咖啡、混合茶、矿泉水、乌龙茶和加果汁的苏打水中,还发现了金黄色葡萄球菌的产毒菌株,以及蜡样芽孢杆菌的产毒菌株。

专家介绍说,白色念珠菌是一种“机会性致病真菌”,正常情况下不会导致感染,但在宿主免疫功能低下时,白色念珠菌可能侵入血液或器官,导致感染;金黄色葡萄球菌可以分泌多种肠毒素,这些毒素可以引发急性胃肠炎、呕吐和腹泻等症状;蜡样芽孢杆菌可以分泌一种呕吐毒素和多种肠毒素,引发呕吐、腹痛、腹泻。

此外,试验还发现用嘴接触瓶口的方式造成的饮料被污染程度也有差别,相比于用嘴含住整个瓶口,只用嘴接触一半瓶口的喝法,污染到瓶里的细菌相对较少。

总之,开瓶后饮用的各种饮料,包括矿泉水,即使瓶盖拧得再紧,在室温 25℃ 下放置,饮料中的微生物都会猛烈繁殖。而在 4℃ 的冰箱贮藏虽然相对安全,但也不是没有例外。

据《中国食品报》报道

清酒知多少

酒源自中国,以米、米曲和水为原料,经发酵制成。清酒是怎么酿造出来的? 清酒中的精米步合指的是什么? 清酒的常见风味有什么? 清酒该如何饮用呢?

清酒的酿造工艺独特且复杂,主要包括制曲、发酵、压榨、熟成和过滤装瓶等步骤。其中,制曲是发酵过程中的关键步骤,而发酵则是决定清酒风味和品质的重要环节。清酒的酿造原料主要包括米、米曲和水,其中米的种类和品质对清酒的风味有着重要影响。根据酿造原料、发酵条件以及口感等因素,清酒可以分为多种类型,如本酿造、吟酿造等。

清酒的等级是按照精米步合来划分的,即大米研磨后剩下的比例。精米步合的数字越小,表示研磨掉的大米越多,剩下的米心部分越纯净,酿出的酒口感越柔顺,米香味越纯净,花果香气浓郁,等级也就越高。

清酒的常见风味分为两种,甘口和辛口。甘口清酒具有口味甜香、味道柔和的特点,酒里包含的糖分多,喝起来柔和顺口。辛口清酒中的“辛”也代表“辣”,喝起来不甜,酒精感明显,有时候会比较呛鼻,刺激性稍强。

饮用清酒的方式多种多样,可以根据个人口味、季节以及清酒的种类来选择最适合的饮用方法。例如,热饮更能降低清酒的酸感,凸显其甜味,更适合大米味道较浓的清酒。冷饮能更好地展示清酒的香气,适合带果香的清酒。

据《中国食品报》报道



如果发烧了怎么补营养

感染发烧时,身体需要充足的营养来对抗病原体,尤其蛋白质,是合成抗体的重要“原料”。但也有说法称,发烧时不能吃鸡蛋等高品质食物,这让很多人犯了难。

这个说法有一定道理。首先,高品质蛋白质吃多了,可能会导致身体散热增加,炎症反应加重,影响疾病康复。其次,高烧时人往往食欲不振,消化吸收能力下降。相比于柔软的淀粉类食物,大块牛肉、整煮鸡蛋等食物的消化难度要大得多,需要更多的胃酸、蛋白酶以及胆汁帮忙。最后,疾病状态下更容易出现食物不耐受反应和其他不良反应。发烧时不仅身体消化吸收能力下降,肠道也可能有炎症,屏障功能下降,微生物平衡紊乱,一些没有消化的物质可能会导致不良反应。有些食物平时吃了没事,生病时吃就可

能不舒服。比如,有些人发烧时对鸡肉、鸡蛋、奶类等高品质食物很敏感,吃后引发咳嗽,或者导致痰液增加。这些不良反应不仅限于动物性食品,烤干的坚果、油炸花生、薯片等难消化的植物性食物,也可能导致身体不适。发烧时不想吃的食物,往往也是身体暂时不能高效处理的东西,没有必要勉强去吃。不过,从另一方面来说,和病毒、支原体、细菌“持续开战”,是一件非常消耗营养的事情。发烧时,身体处于高代谢状态,蛋白质分解加速。此时如果没有营养支持,身体就只能分解肌肉,消耗营养储备。那些原本肌肉薄弱、营养储备少的人,康复过程就会更加艰难。如果连着两三天甚至更久吃不下东西,只喝点汤水,或者吃得太少,就会妨碍疾病的康复。



发烧了具体吃什么,主要看个人食欲。在新鲜、有营养的前提下,如果很想吃某种食物,就不用刻意回避。如果不想吃,要想各种办法把能量、蛋白质和多种维生素补进去。

尽可能多吃点主食。主食是能量的主要来源,如果吃不够,即便蛋白质充足,也会被当成热量来源。如果不想吃米饭、馒头,可以选择浓米粥、软汤面、土豆泥、山药糊等。只要是容易消化的食物,都可以尝试。如果食欲不错,建议在主食中加入更多食材,如蔬菜、水果、奶类、豆制品等。如果不能直接吃果蔬,可以以蒸熟、炖软、压泥,也可以把菜叶切碎煮在软汤面或粥里吃。加热后的水果质地柔软,比较好消化。如果喜欢喝凉的,也可以把果蔬榨汁喝。

吃蛋白质食物要循序渐进。食欲不振时,先不要直接吃大块肉、整煮蛋、炒蛋等。鸡蛋可以做成细碎的蛋花汤或蛋羹,肉可以炖软、剁碎,更容易消化吸收。如果实在不想吃肉,可以先喝去油的肉汤,然后尝试把炖软切碎的肉末加到粥里、汤面里。根据食欲,慢慢增加蛋白质食物,逐渐增加品种。如果食量持续严重不足,可以将全营养补充产

品或者蛋白粉类产品,加到粥、山药糊或藕粉糊里,调成半流食。

远离低营养价值的食品。发烧时,要避免油炸、油煎、熏烤食物,太硬的食物,以及高糖高油的加工食品,容易过敏或不耐受的食物也要避免。只要血压正常,烹调时应加点盐、鸡精或味精,因为发烧出汗后需要补充钠盐等电解质;适当加点钠盐有利于胃酸的产生;加点鲜味氨基酸,可以给肠道细胞增加动力,有助于增加食欲。

分享几个容易消化又好吃的半流食选择,供大家参考。1. 奶香山药泥:山药蒸软后碾成泥,加奶粉搅拌均匀即可。2. 酸奶藕粉软冻:将热水冲好的藕粉拌入酸奶,搅成半凝冻状态即可。3. 炒米蛋花粥:把炒过的糙米煮成粥,加少量盐,打入少量蛋液,搅成细细的蛋花。4. 青菜豆花小米粥:在煮熟的小米粥里面加半勺香油,一把切碎的青菜,再加两勺搅碎的内酯豆腐,煮几分钟后加点盐和鸡精。5. 鸡汤蛋花面:用去油鸡汤将细面条煮软,加入鸡蛋和青菜碎。6. 青菜碎小馄饨:把冬瓜薄片放入去油的鸡汤中煮几分钟,之后加入小馄饨和青菜碎煮软即可。

本报综合报道



白菜当属北方冬天的主打蔬菜了,很多家庭都会囤积。那么,白菜的营养如何? 不同白菜在营养上又有啥区别? 长黑点的白菜还能吃吗?

○大白菜外侧的叶子营养更丰富

每百克白菜的维生素 C 含量是 37.5

长黑点的白菜能吃吗

毫克,比橙子、橘子、柚子、柠檬等都高,每天吃 300 克白菜就能满足每日的维生素 C 需求。

吃大白菜还能补充钙、钾以及多酚和黄酮类物质。同一棵白菜中,外侧的叶子普遍颜色较深,营养也更好。关键是它的能量超低,300 克白菜只有 60 千卡,而 100 克金桔就有 58 千卡。

在这儿,不可忽略迷你型白菜的营养。迷你型白菜就是娃娃菜,其外形和大白菜一样,不过个头只有大白菜的 1/4。营养上,每百克娃娃菜的钾含量高达 278 毫克,是大白菜的两倍多。其能量也比大白菜低,每百克只含 13 千卡,是大白菜的 65%,但是它的价格却是大白菜的 6—7 倍。

○4 种小白菜哪个最有营养

大白菜和小白菜都是芸苔属下的

亚种,差别不在于个头大小,而在于有无“结球”。“结球”的是大白菜,也就是叶子一片包一片形同“球”的白菜;没有“结球”,而是叶子一片片散着的,为小白菜。除了北方称之为小白菜的菜,还有油菜、乌塌菜、奶白菜也都属于小白菜。

4 种小白菜的能量和碳水都不高,对减肥的朋友超级友好。

维生素 C 含量最丰富的是小白菜,跟猕猴桃有一拼,每天吃 100 克就能满足每日维生素 C 需求的 65%。

小白菜的 β-胡萝卜素含量也最丰富,乌塌菜和小油菜含量也不少。β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素 A,不仅有利于眼睛健康,也有利于皮肤和呼吸道健康,秋冬季节容易上呼吸道感染的朋友得保证充足的维生素 A。

钙含量最丰富的是油菜和小白菜,而且它俩影响钙吸收的草酸含量

也不高,所以是补钙的一个良好食物来源。

钾含量最丰富的是乌塌菜,油菜也不少,而充足的钾摄入有利于控制血压。

○长黑点的白菜也能吃

很多大白菜上都有小黑点,这是咋回事? 还能吃吗? 大白菜上的黑点可能是泥土、虫卵,只要用水洗掉就可以了,不影响食用。

此外,也有可能是白菜生了小黑点病,叶柄上有 1—2 毫米的小黑点,主要是因为种植过程中施肥不当或者贮藏条件不当导致的,只要黑点比较小就不影响食用,嫌弃它可以直接用刀将其切掉。如果黑点比较大,叶片还蔫了,可能是白菜感染了霉菌烂掉了,那就别吃了。

据《科普时报》报道

羊肉去膻,步步有妙招

民谚道,“冬吃羊肉赛人参”。寒冷的天气里,适量吃羊肉有助温补气血、驱寒暖身。然而,羊肉特殊的膻味让不少人难以接受。如果从选肉、处理到搭配,每一步都注意细节,就能做出膻味小的羊肉。

选肉。膻味和羊的品种、年龄、性别、部位、产地等都有关系,因此要想挑到膻味小的羊肉,除了用鼻子闻,还应该留意这几点。一般来说,藏系羊膻味最小,然后是滩羊,同羊和小尾寒羊膻味较重;小羊羔的膻味远远小于成年的羊;母羊小于公羊;羊腰部、臀部的肉膻味较重,而羊腿、羊里脊等膻味要小一些;西北、内蒙古的羊肉膻味小,河北、河南、山东的羊肉膻味重。此外,新鲜的羊肉膻味较小,冷冻时间长的膻味大一些。

处理。羊肉的膻味主要来自脂肪,因此烹调之前尽可能去掉肥肉部分能减轻膻味,还能减少饱和脂肪、热量摄入,对心血管健康有益。浸泡也有助于除膻味,具体做法为,将羊肉切大块,用清水浸泡 2 小时以上,中途可换几次水,将肉中的血水尽可能多地泡出来。如果还担心有膻味,可以焯烫一下:想要煲汤,应该凉水下锅,开水后撇去浮沫即可;想要吃羊肉,就热水下锅,烫久一点;焯水时加一些酒、葱、姜、蒜、花椒等,有助于去除膻味。羊肉片先用酱油、盐、胡椒和水淀粉等腌制后再烹调,膻味更小。

搭配。不同烹调方法,适合的搭档也不大一样。红烧可以搭配青蒜和胡萝卜,其中,青蒜受热香气味较重,可掩盖羊肉膻味,胡萝卜带有淡淡的甜味,在烧煮过程中与羊肉相互渗透,使肉更加香甜。清炖可以选择白萝卜,其中含有芥子油,有助减轻羊肉的膻味和肥腻

感。此外,加红枣或陈皮一起炖,也是简便又营养的除膻方法。爆炒可以搭配大葱、洋葱,这类食材具有特殊的香味,可以去除羊肉膻、腥、膻等油腻厚味,起锅再加入少许香油,这样炒出来的羊肉味道鲜香,基本没有膻味。烤羊肉的最佳搭档是孜然,这种调料带有浓烈的香味,可去腥解腻,令肉质更加鲜美。做馅可以加点花椒粉、葱末、姜末,不仅膻味减小,而且还能让馅更加鲜美。涮羊肉时做到两点有助去除膻味,一是在锅底中加入葱、姜或红枣,二是搭配韭菜花、腐乳、芝麻酱等小料一起吃。此外,多数吃法都适合搭配香菜或醋,前者含有许多挥发油,其特殊的香气能去除羊肉的腥膻味,后者富含的醋酸可以与羊肉中的膻味物质发生中和反应,达到去膻增鲜的作用。

需要特别提醒的是,没有膻味的羊肉不一定是假的,有膻味的羊肉也不一



定是真的。之前有媒体曝光,有些不法商贩用鸭肉或猪肉掺上绵羊油制成“假羊肉片”,这样的羊肉往往膻味很重。更可恶的是,有的商贩会用羊尿增加膻

味。可见,羊肉不是越膻越好。想吃真羊肉,应该去大一点的超市和餐馆,千万不要贪便宜。

据《生命时报》报道



新华保险提示您,留意代理退保风险

一是警惕资金受骗受损。不法分子要求保险消费者支付高额手续费或押金,退保后再诱导消费者“退旧投新”,购买所谓“高收益”产品以赚取佣金,或者截留侵占消费者退保资金,诱导消费者参与非法集资,消费者一旦受骗,可能面临难以挽回的损失。

二是谨防个人信息泄露。消费者向不明身份人员提供身份信息、通讯信息、家庭住址、金融账户、保险合同等敏感信息,存在个人信息泄露风险。部分“代理退保”团伙甚至使

用消费者个人信息办理小额贷款、申请信用卡等,恶意透支消费者个人信用,一旦消费者想终止代理退保协议,还可能遭到骚扰、恐吓。

三是避免丧失保险保障。不明真相的消费者被挑唆、怂恿终止正常的保险合同,会丧失原有的保险保障。如后续再次投保,由于年龄、健康状况发生变化,可能面临重新计算等待期、保费上涨甚至被拒保等风险。

供稿:新华保险乌兰察布中支