生活百事通

平价烤鸡能放心吃吗

可以食用　但高油高盐不宜多吃

我们在日常上网的时候,免不了会看到一些食品安全问题,让大家对各种便宜食物产生质疑。比如超市里20元一只的烤鸡,就让人心里打鼓:一整只鸡,既要烤制,还要放调料,卖这么便宜会不会有什么问题?



鸡真的能这么便宜吗

让大家对烤鸡产生质疑的首要因素就是价格,在某些超市甚至能用低于20元的价格买到一整只烤鸡,这是真的吗?答案是肯定的。

1.规模经济

这种便宜的整只烤鸡通常在大型超市进行销售。大型超市是规模经济的重要推手:能大量采购,快速销售,需求量大进货量就大,价格自然就能"打下来"。

2.成本优势

通常,烤鸡选用的是白羽鸡,它长得快,肉又多。白羽鸡35至45天就能出栏,而且它的饲料转化率高,大约吃1.6斤饲料就能转化成1斤鸡肉,成本非常低。同时它胸肌和腿肉发达,又不爱运动,能量都用来长肉,非常适合高密度的现代化养殖。

3.工业化生产流程

制作烤鸡,全靠标准化、工业化生产来完成。鸡从屠宰场出来,可以通过流水线进行自动化清洗。然后是腌制,再由机器进行"自动上挂",送入烤炉。烤好的鸡会进入冷却和包装环节,通过冷链运输进入超市,由超市熟食区给烤鸡复热和保温,这就是我们日常看到的烤鸡了。

便宜烤鸡安全吗

解决了价格低的问题后,可能还有些人会担心烤鸡的安全问题,具体来自以下几个方面,然而这些都不会发生。

1.使用激素效果不明显

白羽鸡本身就是生长速度很快的品种,使用激素对白羽鸡长肉的效果不明显,激素则成了性价比很低的选择。同时,我国有《兽药管理条例》,明确规定禁止使用激素来促生长,一旦被发现,整个养殖企业就会面临"毁灭性"处罚。

2.抗生素超标　整批产品将被销毁

依据我国相关政策,禁止生产含有促生长类药物饲料添加剂的商品饲料,仅允许在兽医指导下"治疗性使用"抗生素,并且必须遵守"停药期",即在鸡出栏前一段时间停止用药,让鸡体代谢掉药物,保证鸡肉中的药物残留低于国家安全标准。所有大型养殖企业,都必须有完整的兽医体系和用药记录,并受农业部门的监管。在鸡肉上市前也需要进行官方兽医的检疫检验,其中就包括抗生素残留抽检,如果超标,整批产品都会被销毁。

3.不够"新鲜"反而更安全

大家可能担心烤鸡不够"新鲜",但是它来自自动化、标准化的生产过程,能最大化避免滋生细菌,高温烤完立刻降温,冷链运输,让细菌找不到机会大规模繁殖。

可以经常吃吗

超市的烤鸡虽然安全、便宜,但是从营养和健康的角度来讲,并不建议经常买来吃。

1.高油高盐

一只约500克的烤鸡钠含量通常在1500至2500毫克,换算成盐的含量在3.75至6.25克。《中国居民膳食指南(2022)》的建议是每天的盐摄入量不应超过5克(约2000毫克钠),而一只烤鸡可能已经超过了。与此同时,烤鸡的脂肪含量也不低,因此高血压、高血脂等人群吃烤鸡时需要适量。

2.购买回家后尽快吃

虽然在生产过程中,烤鸡避开了细菌滋生条件,但是在超市的保温柜、常温区就立刻进入了细菌滋生的舒适区。虽然也有烤鸡可能会被放在较为安全的热藏柜(>60℃),但若热藏柜频繁开关门,可能导致柜内温度低于60℃,或者存放时间过长,这些都是风险因素。因此,建议买回家尽快吃。

3.选择靠谱的大品牌超市购买

大品牌超市通常对于熟食的货架期有严格管理,超过规定时间就直接废弃,能更好地保证食品安全。并且,这类超市更注意售卖过程中的卫生,对保质期的规定和执行也比较到位。同时,对于我们买回家的烤鸡,也可以通过观察色泽、嗅闻气味等方式来判断它是否存放时间过长,如果有酸败的味道或者浑浊汁液,就不要吃了。

(据《光明日报》微信公众号)

食话食说

患过痛风就不能吃螃蟹了?



"患过痛风就不能吃螃蟹了",这种说法以偏概全,存在误导。

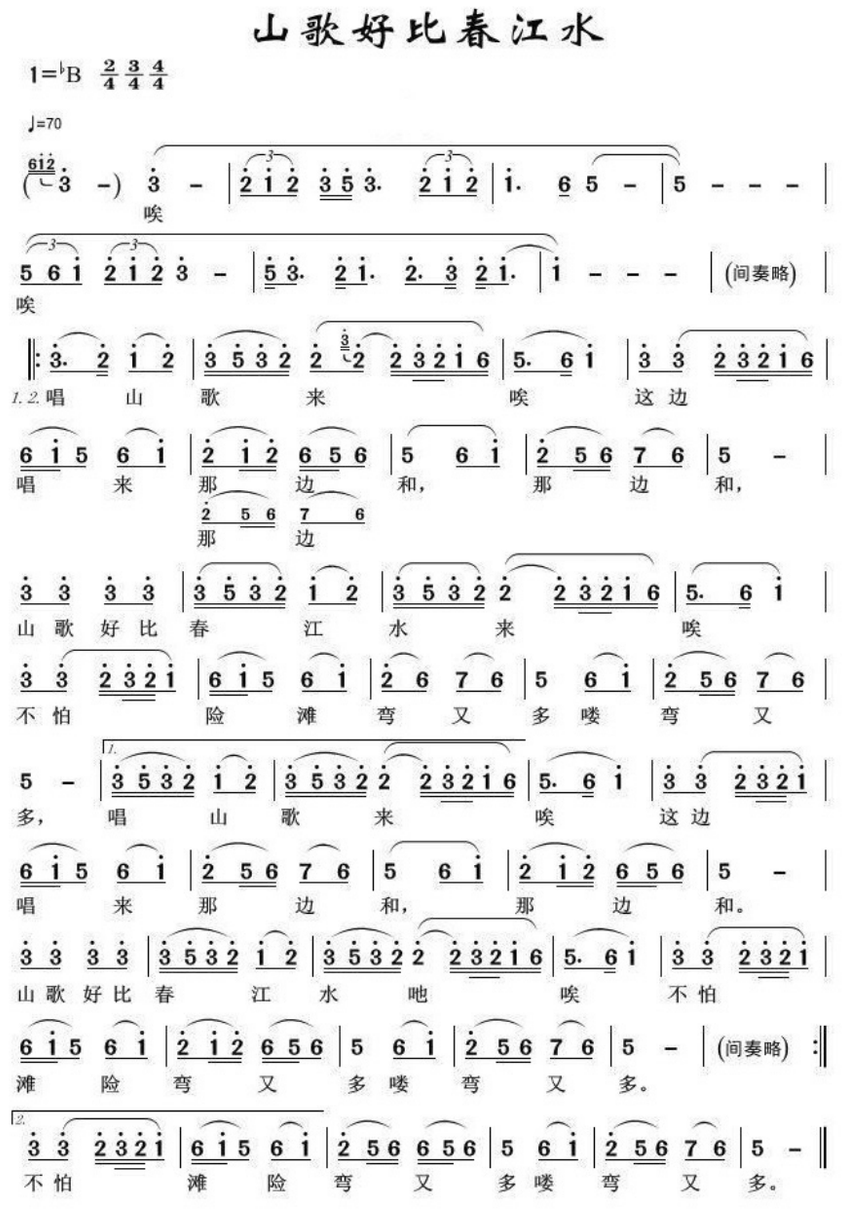
痛风患者确实需要限制高嘌呤食物的摄入,不同种类螃蟹嘌呤含量有一定差异,但大多数螃蟹属于高嘌呤或较高嘌呤食物。但是,这并不意味着患过痛风人群就得完全告别螃蟹,只要注意饮食搭配、控制摄入量和频率,也是可以适当吃点解馋的。

单次大量食用螃蟹的确会升高血尿酸,诱发痛风急性发作,导致关节突然剧烈疼痛、肿胀等问题。但痛风管理的关键在于综合控制,包括限制总嘌呤、戒酒、多饮水、规律用药等。若尿酸水平稳定,偶尔适量食用螃蟹,食用时避免喝酒、吃动物内脏等高嘌呤食物,同时多喝水促进尿酸排泄,也可以很好地保持尿酸稳定。

螃蟹是一种水产食物,味道鲜美、营养丰富,含有优质蛋白质、多不饱和脂肪酸及多种矿物质,完全告别会错失美味和营养。　(据科学辟谣微信公众号)

读者点歌

山歌好比春江水



读者唱先生点歌　　点歌热线:23603111

休闲版IQ乐园答案

找规律

答案:D

图2为"圆相切",优先考虑笔画数。题干图形均为一笔画图形,故"?"处图形也应为一笔画图形。只有D项符合。

判断题

1."喝醋能软化鱼刺"是真的。(错误)

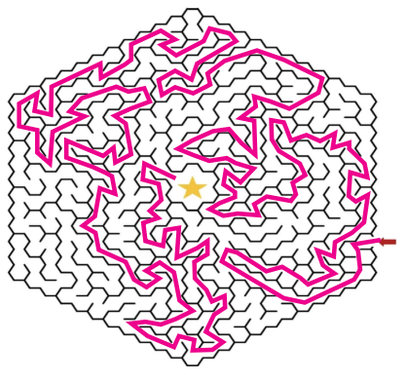
(醋在食道停留几秒,根本来不及软化,反而伤黏膜)

2.仙人掌能有效防电脑辐射。(错误)

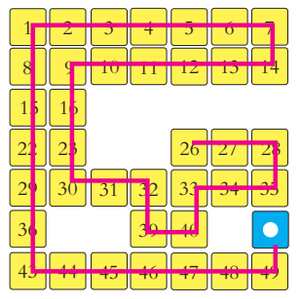
(没有任何实验支持。)

3.战国七雄包含:齐、楚、燕、韩、赵、魏、秦。(正确)

迷宫



一笔连完



幽默猜谜



答案:奶牛

找错字

分辨能力——辨(辨)
愤发图强——愤(奋)
驱除邪崇——崇(祟)
汗流夹背——夹(浃)

算一算

先算出公路总长:
0.5×36=18(千米)
再算实际天数:
18÷0.6=30(天)
答:实际30天可以修完。

(休闲版IQ乐园题目见昨日8版)

生活提醒

大风天气出行　男子眼内扎入近百根倒钩细刺

秋日风起时　要格外注意眼部防护

"骑车的时候风大,眼睛感觉进了什么东西……"上海的李先生(化名)怎么也没想到,一阵再普通不过的风,竟把近100根带倒钩的细刺扎入他的眼睛。

男子眼内扎入近百根细刺

前几天,李先生在路上骑行,一阵风吹过来,他忽然感觉左眼进了异物,便下意识揉了揉眼睛,刺痛感非但没有缓解,反而眼泪直流。

回家后,他反复用自来水冲洗眼睛,依旧难受,想着睡一觉或许能好转。可到了夜里,眼睛疼得实在扛不住,他急忙赶到医院急诊就诊。

值班医生检查后大吃一惊,李先生的左眼睑结膜、球结膜、角膜缘、泪阜等多处密密麻麻嵌满黑色毛刺异物,不少细刺已扎进眼内组织深处,眼球明显充血,角膜上皮大片脱落。由于异物数量太多,门诊无法一次性清理干净,医院紧急为他安排手术。

经仔细探查,医生一共取出近100根细小刺状异物。放大后发现,这些细刺"杀伤力"十足:头部尖锐,杆身长满一排排倒钩,和鱼钩很像。

医生解释,这种带倒钩的细刺一旦入眼,越揉扎得越深。通过初步的形态观察,医生推测这些细刺很可能来源于秋季随风传播的某种植物果刺或种子纤毛。医生说,每年入秋大风天,眼科急诊经常碰到这类病例。

秋季高发　3类人群易"中招"

秋日风起时,尤其要注意眼部防护。上海市同济医院眼科主任毕燕龙解释,每年9至10月,正值多种植物果实成熟、种子传播。果实与种子上的钩刺、表皮毛、禾草芒成熟脱落后,就会随风到处飘,无风时可能沾在裤脚、鞋带上,遇上大风就有可能直接吹进眼睛里。

以下3类人群易"中招":电动自行车骑行者,行进速度快,迎风时异物更容易被风吹入眼睛。户外工作者,长时间在路边、荒地、草丛附近作业,应特别小心。秋游和露营爱好者,秋季草地、荒地中带钩刺植物较多,孩子在草丛中玩耍时尤其要留意。

遇此情况千万别揉眼

一旦异物入眼,请注意以下几点:

切勿揉眼,也不要自行取出眼内异物。揉擦眼睛,或是用手指、棉签、镊子等工具自行挑取异物,会加重眼部损伤,还可能将异物推向眼内更深的组织。

眼睛进入异物后,可轻柔眨眼,依靠眼部反射性分泌的泪液,将异物冲刷排出。

可尝试用流动净水冲洗。用清洁温水或生理盐水冲洗1分钟左右,冲洗时撑开上下眼睑,让水从内眼角流向外眼角。注意动作轻柔,勿用力揉搓。

冲洗后疼痛和异物感若没有缓解,请立即到医院眼科就诊。

(据国家应急广播微信公众号)

吃出健康

柚子虽好　服药期间需忌口



又到了柚子大量上市的时节。口感酸甜、果肉多汁的它,是很多人的心头好。金灿灿的柚子吃起来究竟有什么好处?

常吃柚子好处多

帮助降压控糖

专家表示,柚子属于高钾低钠的食物,经常食用有助于稳定血压。

柚子还是一种低GI(升糖指数)食物,且含有丰富的膳食纤维,适合糖尿病患者和血糖控制不佳人群食用。但仍需注意控制摄入量,避免大量食用。

防心脑血管病

柚子中维生素C含量非常高,是梨的10倍、苹果的8倍多,维生素P的含量也很高,共同作用可降低毛细血管脆性,防止微血管出血,非常适合心脑血管病患者食用。此外,柚子含有柚皮苷和橙皮苷,这些成分可以降低血液黏稠度,减少血栓形成,预防脑血栓、脑中风的发生。

帮助预防便秘

柚子中含有丰富的不可溶性膳食纤维,不可溶性纤维可以吸附水分,增加粪便体积,从而促使肠道蠕动。柚子中的膳食纤维,就像是肠道清道夫,帮助排除宿便,保持肠道通畅,有助于预防便秘、维护肠道健康。坚持每天吃2至3瓣柚子,有助于改善便秘。

预防风寒感冒

柚子皮营养丰富,既可入药,也可预防疾病。柚子皮中富含黄酮类化合物,具有抗氧化、清除自由基的作用。柚子皮煮水饮用,有助发汗,特别适用于风寒引起的感冒。

抗氧化　助养颜

柚子富含维生素C、番茄红素、多酚类物质,具有抗氧化、延缓衰老、改善肤质的作用。多吃柚子可以使气血调畅、面色红润,中医所谓"肺气充则皮毛润",正是柚子"润肺美容"之理。

为什么服药期间不宜吃柚子

有一点要注意,服药时最好不要吃柚子。

柚子与一些临床常用药物会相互"反应",不能同时食用。专家提醒,柚子中含有一种呋喃香豆素类物质,会抑制人体内药物代谢酶活性,影响人体内药物代谢,导致血液中药物浓度倍增,从而使得药效增强或不良反应增加。

也就是说,我们吞下一片药之后,药物并不会直接进入血液里面,而是先会在小肠中通过一种叫CYP3A4的重要酶被分解(代谢)。但如果吃了柚子,其中的呋喃香豆素会抑制分解过程,导致药物更多地进入血液,在体内停留时间更长。原本吃的是一片药的剂量,在体内可能相当于吃了数片。

这样一来,药物浓度飙升,会导致药效过猛或药物的毒副作用增加。比如最常见的降压药,与柚子同食后很可能会导致血压降得过低,出现头晕、心慌、乏力甚至晕厥。

目前已有报道和研究提到,呋喃香豆素能与很多种药物发生相互作用。常见的有:他汀类药物,比如辛伐他汀和阿托伐他汀;治疗高血压的药物,比如硝苯地平;器官移植抗排斥药物,比如环孢素;抗焦虑药,比如丁螺环酮;治疗克罗恩病或溃疡性结肠炎的皮质类固醇,比如布地奈德;治疗异常心律的药物,比如胺碘酮;抗组胺药,比如非索非那定等。

有人可能会想,如果食用柚子和服用药物间隔两三个小时,是不是就安全了?同样不建议。

一项对西柚汁展开的早期研究发现:饮用西柚汁4小时后,会导致小肠上皮细胞中的CYP3A4水平降低47%;另一项研究发现,单次饮用300毫升普通浓度西柚汁后,CYP3A4相关效应恢复半衰期约为23小时。即便是早上吃药,晚上吃柚子,都可能会有影响。

呋喃香豆素在不同的柚子当中含量会有差别,但大多数人并不能很好地区分各种柚子。所以,如果正在服药,柚子类的水果最好都别碰。

(据人民网科普微信公众号)