

农残种类多 ≠ 对健康有害

■ 李爽



“草莓至少含20种农药，是最脏的果蔬”“芹菜检出13种农药，大家不要吃了”……近年来，类似说法在网上层出不穷。网上还有一些“最毒蔬菜”“菜中毒王”的榜单，让消费者疑虑重重。

检测出农残不等于农残超标，只要不

超过限量标准就是合格的。美国普渡大学农业与生物工程系食品工程博士云无心表示，“有多少种农药”跟“有害健康”是两回事。不同的农药是针对不同的虫害或者病害，作用机理一般不同。即使有同类的农药作用会累加，也还是根据其“残留量有多大”，而不是根据“有多少种”判

断是否有害。也就是说，如果每种残留量都低于国家标准，那么危害可以忽略；如果残留量超标，那么即使只有一种也还是不合格产品。

很多蔬菜包括大棚蔬菜，在生产过程中为防止病虫害都需要使用农药，这和人人生病要吃药是一个道理。随着科技进步，施药技术、施药设备和操作水平大幅提升，为确保能够高效精准施药提供了支撑。我国对果蔬农药残留的监管比较严格，农业农村部2001年就开始对批发市场、农贸市场、超市、生产基地的蔬菜进行每年4次的例行监测，2018年监测蔬菜合格率97.2%，不合格的蔬菜主要集中在豇豆、芹菜、菠菜、叶用莴苣、洋葱、青花菜、金针菇等的合格率达100%，番茄、黄瓜、香菇、西葫芦、花椰菜、苦瓜、大蒜等的合格率均在99%以上。实际上，如果我们通过正规途径购买蔬菜还是安全的。

如果对农残非常介意，使用清水浸泡、流水冲洗是最基本的清洗方式，简单且适用面广。一般认为10~15分钟的浸泡效果较好，时间过长，蔬菜中的有些营养成分会流失。



韭菜炒鸭血

■ 马跃奇

食材：韭菜200克，鸭血豆腐300克，姜丝、蒜末、料酒、生抽、油、盐、白胡椒粉适量。

做法：1.韭菜洗净切长段，沥干水分；2.鸭血切方块片状或长条状，用开水焯熟备用；3.热锅冷油，锅中油五成热后放入姜丝蒜末爆香，放入鸭血用中火翻炒1~2分钟（锅铲推炒，以免把鸭血炒碎）；4.加入料酒、生抽、白胡椒粉等调料入味后将韭菜倒入，翻炒均匀，起锅前加少许食用盐调味，装盘。

点评：韭菜炒鸭血是一道红绿相间、营养丰富的家常滋补菜品，尤其适合便秘、贫血人群食用。需要注意的是，动物血一定要烧熟了，且不宜多食，两周一次即可。

葡萄速干

安全又营养

■ 钟凯

读者王女士问：听说现在有些葡萄干是用“速干剂”催出来的？这是真的吗？速干剂对人体有没有危害？

专家回答：葡萄变成葡萄干其实就是脱水的过程。葡萄表面有果酸、长链脂肪酸、醛、醇、环状化合物等，这些成分大都不溶于水，所以水分要从葡萄内部逃出来不太容易。即使在新疆吐鲁番这种高温干燥的地方，传统方式晾晒葡萄干也需要一个月到一个半月的时间。为了加快葡萄制干的速度，农业科技人员想出了用速干剂的办法。这种东西在国内的使用历史已接近40年，对增产效果不错，因此市面上的葡萄干里确实有相当多是这种。当然，现在也已经有很多葡萄干企业使用人工烘干的加工方式。

速干剂的成分其实并不神秘，主要是两种：碱和乳化剂，其中碱是核心。它的作用是破坏葡萄表皮的蜡质和角质层，就像把玻璃窗换成纱窗那样，让葡萄内部的水分更容易挥发，这就是葡萄“速干”的秘密。常用的碱包括氢氧化钠、氢氧化钾、碳酸钠等，这些碱性物质主要在葡萄表皮发挥作用。即使有少量残留也不必担心，比如氢氧化钠和碳酸钠都会被空气中的二氧化碳中和，变为碳酸氢钠，也就是做馒头用的小苏打。乳化剂基本上都是酯类或醇类物质，安全性颇高，但它并不直接促进葡萄的干燥。由于蜡质的存在，碱水很难浸润整颗葡萄。乳化剂可以利用“相似相溶”的原理，使葡萄皮不再那么排斥碱水，碱水就可以均匀地附着在葡萄表皮上发挥作用了。甘油脂肪酸酯是常用的食用乳化剂，有些速干剂还含有食用油、乙醇等成分。

使用速干剂的优势是很明显的。由于干燥速度快、晾晒周期短，因此晾晒的周转更快，葡萄腐败变质的比例下降，遭受的虫害更少，表面的灰沙量也更少，产量和质量得到大幅提升。快速干燥还可以减少葡萄营养成分的氧化和褐变。比如能保护葡萄里的天然色素，这也是为什么速干的葡萄干颜色更鲜艳。快速干燥也可以保护葡萄中的天然抗氧化成分，比如速干葡萄干里的花青素含量要高于自然晒干的。

买速冻饺子，先看脂肪含量

■ 李爽



煮过速冻饺子的人会发现，煮完饺子的水面表层经常飘着一层油脂。速冻饺子为啥含这么多油？应该如何健康吃？

为了让速冻饺子富有香气，其肉糜馅料通常会选择脂肪含量较高的五花肉。还值得注意的是，冻过的饺子，由于水分流失大，口感上会比新鲜的差很多。为了使煮出来的速冻饺子香浓多汁，生产者还可能在其馅料里加入大量猪油。此外，素馅饺子通常也不一定油脂就少，这是因为，素馅一般较易出水，在冷冻环境下不易保存，因此需要加入一些油锁

住水分，让馅料不易散掉。要想健康吃速冻饺子，要注意以下几点。

先看脂肪含量。选购速冻饺子时，首先看看脂肪含量，尽量选择数值低的。并且，要注意包装密封是否完好，包装袋内饺子有无黏结、破损。不要选择包装袋内有明显冰霜的产品，生产日期越新越好。

搭配清淡蔬菜一起吃。速冻饺子里蔬菜含量一般很少，最好搭配清淡的蔬菜一起食用，同时不要再吃脂肪含量高的加工肉制品，比如火腿肠等。

烹饪方式选水煮。速冻饺子本身含油量较高，煎炸会导致额外摄入更多热量，而且如果把握不好火候导致饺子糊锅或者外焦里生，都会危害人体健康。因此，速冻饺子最好选择水煮，并且不要喝煮饺子的汤。

最后，需要提醒的是，如果一袋速冻饺子一次吃不完，拆袋后剩下应使用绳子扎紧袋口或装入食品保鲜袋内密封冷冻保存。

怎么吃香椿更安全

■ 范志红

春季，正是采食香椿的季节。然而，香椿含有大量的硝酸盐，亚硝酸盐含量也远高于一般新鲜蔬菜，如何安全吃呢？

第一、选择质地最嫩的香椿芽。研究发现，不同地区、品种和生长期的香椿，硝酸盐和亚硝酸盐含量都有差异。最要紧的是，香椿发芽初期的硝酸盐含量较低，随着香椿芽的不断长大，其中硝酸盐的含量也在上升。

第二、选择最新鲜的香椿芽。测定还表明，到了4月中旬后，香椿芽中的硝酸盐含量尽管上升，亚硝酸盐含量仍然较低。硝酸盐是无毒的成分，甚至还有利于控制血压。所以，如果吃新鲜的香椿芽，不至于引起亚硝酸盐中毒的问题。

第三、焯烫除去硝酸盐和亚硝酸盐。如果香椿芽不够新鲜，但香气犹在，扔掉又很可惜，不妨焯烫一下。在沸水中焯烫1分钟左右，可以除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐，同时还以更好地保存香椿的绿色。如果不是自己新鲜采下来的香椿，无论凉拌、炒菜还是炸香椿鱼，都不妨先焯一下，可以极大地提高食用香椿的安全性。

第四、腌制香椿时间长一些。很多人喜欢把香椿用盐腌两三天再吃，这是一个非常不安全的习惯。

第五、和维生素C丰富的食物一起吃。香椿本身维生素C含量高于普通蔬菜水果，如果能够吃新鲜香椿，维生素C可以帮助阻断致癌物亚硝胺的形成。如果香椿已经不够新鲜，不妨把它和其他新鲜蔬菜水果一起吃，就能尽量避免亚硝酸盐带来的隐患。



喝红茶，先弄清五件事

■ 谷传玲

红茶是公认的健康饮品。然而，人人都适合喝吗？就大家最关注的话题，我来一一解答。

易失眠的人能喝吗？茶中影响睡眠的成分主要是咖啡因。红茶的咖啡因含量比绿茶还高，这是因为红茶属于完全发酵茶，绿茶属于不发酵茶。茶叶在发酵的过程中叶子的结构会发生改变，其中的咖啡因更容易渗入水中，另外红茶冲泡的温度比绿茶高，浸泡的时间也比绿茶久，所以红茶的咖啡因含量更高。有睡眠问题的朋友下午3点以后尤其是晚上要少喝或不喝红茶，这不仅是因为咖啡因会让人神经兴奋，还因为咖啡因有利尿作用，喝多了晚上起夜多，睡不好觉。

能养胃吗？民间一直流传着这样一种说法——“绿茶伤胃，红茶养胃”。事实是，茶叶中的茶多酚具有收敛性，对胃有一定的刺激作用，尤其在空腹的情况下刺激性更强。绿茶中的茶多酚含量较高，对胃的刺激会明显一些，而红茶是经过发酵烘焙而成，其中的茶多酚在发酵过程中发生了氧化反应，含量明显减少，相对于绿茶来说对胃的刺激性也就更小了。红茶的多酚类化合物虽然降低了，咖啡因含量却升高了，而咖啡因也刺激胃，所以“红茶养胃”的说法并不严谨。另外，胃不好适合喝红茶的观点也是错误的。对于胃酸过多的人，红茶中的咖啡因不利于控制胃酸，反而可能造成身体不适。

泌尿结石的人不能喝吗？茶叶中含有草酸，大量的草酸容易和泌尿系统排出的钙结合，形成草酸钙沉淀，也就是所说的结石。红茶中草酸含量较高，所以对于一些草酸钙结石的患者，最好少喝红茶。

高血压患者能不能喝？有研究发现，适量喝红茶可能轻微升血压，不过这种影响只是一时而非长久。此外，也有研究发现，与不饮茶者相比，坚持喝红茶可显著降低血压，所以高血压患者可以喝红茶，但不要喝太浓的。

能减肥吗？红茶里的茶多酚和咖啡因可以促进代谢，理论上对减肥有帮助，但喝茶一段时间后体会耐受咖啡因，对减肥的那点微弱作用也就没有了。至于茶多酚，绿茶里的比红茶还多，研究发现绿茶提取物对减肥的作用微乎其微，所以更不要指望喝红茶减肥。