

啥都往冰箱里塞？小心坏得更快！

冰箱是保鲜小能手，家家户户都离不开它，把食物放进冰箱能保存更久，尤其是夏天，把买来的新鲜蔬菜水果放进冰箱，可以吃个两三天。那么，买来的食物都可以放进冰箱吗？放进了冰箱就能够保证食物长时间储存不变质吗？

不同食物有不同的储藏方式

冰箱的发明和普及给人们的食物保鲜储藏、避免污染带来了极大的便利，然而，如果使用不当，很容易造成食物变质甚至引起食物中毒。在使用冰箱的过程中，我们应分门别类的进行选择，判断不同的食物是否能够用冰箱保存，应该冷藏还是冷冻等。

常用冰箱的冷藏温度是4℃—8℃，以不冻伤食品又有保鲜作用为准；冷冻温度为-23℃—-12℃，一般用于速冻食品。

对于动物性食物，其蛋白质含量高，容易腐败变质，应特别注意低温储藏，比如肉类切成小块分别装袋后放入冰箱冷冻室，食用时取出一袋即可。

对于新鲜蔬菜，储藏不当容易产生亚硝酸盐，原则上当天买当天吃，不入冰箱。实在需要放入冰箱，只能冷藏，最多不超过3天。烹调好的叶类蔬菜应尽快吃掉，原则上不要放冰箱冷藏。

此外，不同食物在冰箱中的保质期也是不同的。相对来说，主食类食物一般不超过四天，比如馒头、面条等；水果一般是一周以内；鱼类可冷藏一到两天，肉类冷冻的话可放置半年；鸡蛋在冷藏里可以放一两个月；乳制品一般可以存放一周。



这些食物不适宜冰箱冷藏

冰箱虽好，但也不是适合所有食物，以下几类要注意避免冰箱冷藏：

热带水果。热带、亚热带水果之所以害怕低温，与它们的生长地区和气候有关。一般来说，热带水果在气候较冷的地区和秋季栽培生长的水果耐低温的能力要差，如香蕉、荔枝、火龙果、芒果等，冷藏容易“冻伤”。

黄瓜。在冰箱放置三天

冰箱存放食物的正确“姿势”

食物间应留间隙。冰箱内存放食物不可以过满或者过紧，中间应适当地留一些间隙，这样有利于空气的流通、冰箱内部的冷空气对流可以很好地减轻它的负荷压力，从而达到延长冰箱使用寿命的目的，同时还可以减少冰箱能耗。

生熟食分开存放。生食和熟食应该分开存放，尽量

立秋后，孩子可以“贴秋膘”吗？

立秋是二十四节气中第13个节气，今年立秋的时间是8月7日，这意味着秋季的来临，暑气渐衰，天气转凉，是阳气渐收、阴气渐长进入秋收冬藏的过渡时期。俗话说“三伏里立秋”，因此这个时期的气候特点是暑湿未去，凉燥已袭，所以对于小儿来说顾护好脾胃、养好肺才是平稳度过秋冬的关键。

立秋，小儿首先要顾护好脾胃

经过了一个“苦夏”，暑气渐退，秋风袭来，似乎胃口大增，“立秋”民间素有“贴秋膘”的习俗，那么孩子可以“贴秋膘”吗？中医认为，脾胃者仓禀之官，脾喜燥恶湿，而夏季的暑湿之气，往往阻碍着脾的运化，使人没有胃口，不少人“因暑贪凉”，过食寒凉生冷之品更易损伤脾胃，且小儿具有“脾常不足”的生理特点，因此在夏天常常出现腹泻、呕吐、腹胀、食积等脾胃系统的问题。如果孩子经常出现上述表现，建议立秋



据人民网

试试改变烹饪方法

对某种食物过敏却又不得不吃，这可如何是好？专家表示，改变加工方式能够降低一些食物的致敏性，这给食物过敏人群带来福音。

“不同加工方式对食物致敏性的影响差别很大。”在近日举行的第十四届协和过敏性疾病国际高峰论坛上，中国农业大学食品科学与营养工程学院车会莲副教授说，食物加工方式分为热加工和非热加工两大类。总的来看，蒸、煮等湿热处理方式能够使得过敏食物的致敏性大大降低，高压锅的处理效果更好，发酵食品的致敏性也较低；相反，微波加热会增加食物的致敏性。

干热（如烤）、湿热（如蒸、煮）、高温高压、微波等处理方式都是传统的热加工方式，它们是如何改变食物的致敏性？车会莲介绍，热加工能够通过改变蛋白质分子内、分子间的相互作用，破坏食物中过敏蛋白质的二级结构或三级结构，影响其构象表位，从而改变其致敏性。

同属热加工，干热处理和湿热处理改变食物致敏性的效果却不太一样。车会莲说，干热处理通过脱水干燥使蛋白质氧化、变性、碳化，而湿热处理更易于传递热量，与水的直接接触也使保持蛋白质稳定性的氢键更易被破坏，因而湿热处理是降低食物致敏性的一个好办法。

她举例说，关于核桃的干热和湿热处理的致敏性比较研究发现，干热处理，如烤核桃，对核桃蛋白的IgE结合能力、IgG结合能力都没有显著影响，而湿热处理，如蒸、煮，则显著降低了核桃蛋白的IgE结合能力和IgG结合能力。“也就是说，有些人吃烤核桃会过敏，但是喝核桃露时就不会过敏。相对来说，湿热处理能够显著降低核桃蛋白的致敏性。”

专家介绍，食物过敏可出现皮肤、胃肠道、呼吸道症状甚至危及生命的窒息和休克症状。目前，食物过敏尚无有效的根治方法，预防发病主要依靠避免食用致敏食物。

“绝大部分食物过敏原都是蛋白质，很多食物中都含有多种过敏原，这就给食物加工、降低或去除食物致敏性带来了挑战。”车会莲说，因此，降低或去除食物致敏性的研究要关注食物中的每一种过敏原。

据新华社

水果含糖量越高就越甜？不一定！

草莓比菠萝吃起来感觉更甜，但草莓含糖量却远低于菠萝；火龙果和猕猴桃的口感偏酸，但它们的含糖量却远高于西瓜。

“甜”与“糖”似乎天生是一对儿。日常生活中，很多人认为越甜的水果含糖量越高，不甜的水果含糖量肯定就少。但实际上，吃起来不甜的水果，含糖量也未必少。这是怎么回事呢？

水果甜度由糖、酸含量及其比例决定

“甜度是一种口感，水果含糖量光靠甜不甜来判断并不靠谱。因为甜度不仅由水果的含糖量决定，还与所含糖的种类及含酸量有关。”青岛农业大学园艺学院教授、农业农村部农产品质量安全专家组成员聂继云告诉科技日报记者。

聂继云在《果品绿色生产与营养健康》一书中写道，甜和酸是水果最重要的口感，分别由糖和有机酸产生。但水果的甜酸风味并非甜味和酸味的简单叠加，而是糖和酸共同作用的综合结果。“其中，糖指可溶性糖，如葡萄糖、果糖、蔗糖等；酸指有机酸，如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。”聂继云解释。

水果的甜度既取决于糖和酸的含量水平，也取决于糖和酸的种类及比例。

从糖的角度来说，不同糖组分对甜度的贡献不同，果糖、蔗糖和葡萄糖的甜度分别为1.75、1和0.75。“水果由于所含糖组分比例不同，可溶性糖总含量不能反映其综合甜味。糖组分对水果甜味的影响还与其味觉阈值有关，只有当含量与味觉阈值之比大于1时，该糖组分才能对果实的甜味产生影响。”聂继云说。

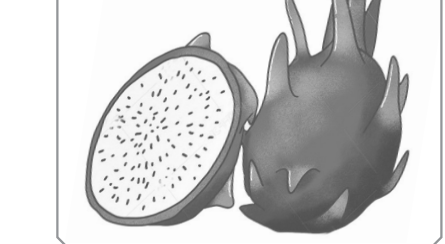
对苹果的研究表明，优质苹果的风味以酸甜适度为主，含酸量中等、糖酸比值大致在20—60；糖酸比低于20时，风味淡或趋酸；糖酸比高于60时甜味增强。

聂继云表示，水果中含糖量变幅较小，含酸量变幅较大，因此，含酸量是决定糖酸比大小的主要因素。

“在水果种植中，水果甜度的高低还会受很多其他因素影响，如品种、气候条件、栽培技术等。”聂继云说，比如，在适宜区种植、增施有机肥和钾肥、控制产量等均有利于提高水果的品质和含糖量。

成年人每天应摄入200—350克水果

“甜度是一种味觉感受，同样的水果，有些人吃起来可能觉得甜，别的人则未必有此感觉。”聂继云告诉记者，市面上流行的甜度计测量的是水果的可溶性固形物（可溶性的糖、酸、维生素、果胶、矿物质等），对于普通人判定水果的甜度有一定参考价值。



据人民网