

冷凍食品的“一生”祇能解凍一次

冷凍食品的一生,最好只解凍一次。經歷反復凍解的冷凍和解凍過程,不僅會讓食物變得難吃,還可能讓其“不新鮮”。

冷凍食品,尤其是肉類,反復凍融不僅影響肉的口感,也會增加食品安全風險。

微生物數量變多

冷凍食品解凍後,其中的細菌會大量繁殖,此時,即便再次冷凍,也不可能恢復到之前的細菌水平。

尤其是魚蝦解凍後,體內的微生物活性得到恢復,快速繁殖,此後再冷凍也不能將其殺死。而且,解凍過程會破壞魚蝦的組織結構,更有助微生物繁殖。

魚蝦每解凍一次,微生物會大幅增長,不僅更容易腐敗,還可能有致病菌和毒素,增加食物中毒的風險。

肉類口感變硬

反復冷凍的肉口感不好。肉里的水在冷凍室裡會結成小冰渣,反復凍融,冰渣會讓肉里的水全滲出來,使肉變得毫無彈性,影響口感。

因此,絕大多數冷凍食品都應該儘可能避免反復凍融,即使是雪糕等零食,如果已經全部融化,也不建議重復冷凍食用。

最佳解凍方式排行榜

除了冷凍次數,選擇正確的解凍方式也

很重要。最推薦的解凍方法是放進冷藏室解凍,最不推薦的方式是用熱水浸泡。

1. 冷藏室解凍

這是最推薦的解凍方式。把要解凍的食物提前從冷凍室取出,用保鮮盒或保鮮袋裝好後,放在冷藏室下層解凍。

這不僅能最大限度地保留食物的營養和美味,還規避了微生物大量滋生的問題。

2. 微波解凍

如果着急烹飪,可用微波爐,幾分鐘就可完成解凍,解凍時間短,營養損失較小。

但微波的穿透能力是有限的,食物太厚它可能無法穿透,其次,不同的成分吸收微波後產生熱的能力也不同,可能會出現局部過熱的問題。



待解凍食材要儘可能形狀規則,最好是扁平狀,受熱更均勻。

3. 室溫下放置

大多數致病菌在 5°C ~60°C 環境中大量繁殖,且室溫解凍通常需要 2 小時以上,這就給了細菌充分的生長機會。

由於和空氣大面積接觸,肉里面的脂肪、蛋白質會發生氧化,肉的品質也會下降。

4. 用常溫水泡

把食物泡在自來水中解凍也不推薦,常溫水不能抑制微生物,即使是冷水,解凍過程中也很容易發生微生物大量繁殖的問題。這樣還會造成營養流失,只是流失速度比熱水泡慢了一點。

5. 用熱水泡

這是最糟糕的解凍方式,會讓肉的表面迅

速升溫、化凍,甚至有點變色,而中間還是一塊大冰核。這種解凍方法傳熱效率最低,一時半會兒化不了,泡久了,還會讓微生物大量增殖。

熱水解凍還會導致肉里的可溶性蛋白質、氨基酸、B 族維生素大量流失,且流失率比其他解凍方法都高。

有人認為,冷凍肉等食物最終都是要做熟的,不必在意細菌量多少。

其實,微生物越多,就要用更高的溫度和更長的時間處理,才能達到安全的水平。

就算加熱後微生物被殺滅了,但它們繁殖過程中可能分泌出的一些有毒有害物質仍留在食物中,如黃麴黴會產生黃麴黴毒素,肉毒桿菌會產生肉毒毒素,即使加熱也很難分解。

不同食物的冷凍時限解決反復凍融的問題,可以從儲存這一步開始。

分成小份冷凍

不要直接將整塊肉放入冰箱,可以在凍結食物前,將其切成小塊,或直接切成肉絲或肉片,根據一次的食用量,用保鮮袋包好,分裝冷凍,這樣也較易解凍。

冷凍前處理乾淨

家禽、海鮮、河鮮應掏淨內臟,里外洗淨再冷凍;其他食品和肉類在冷凍前也需仔細清洗,除去表面的細菌。

大規模研究發現 運動應該是抑鬱症第一療法

迄今為止最全面的研究回顧表明,輕度至中度的抑鬱、焦慮和心理困擾症狀可以通過體育鍛煉得到緩解。根據他們的調查,鍛煉的效果是諮詢和主流藥物的 1.5 倍。

研究發現,為期 12 周或更短的運動干預最能減少心理症狀。

“重要的是,研究表明,運動不需要太多就可以對我們的心理健康產生積極影響。”主要作者、來自 UniSA 的臨床運動生理學家 Ben Singh 說。

精神健康障礙是世界各地健康問題的主要構成。2019 年,每 8 人中就有 1 人受到心理健康不佳的影響,這對個人和整個社會來說代價高昂,最近的研究表明,多達五分之一的人在中年時經歷過更嚴重的心理困擾。

先前的研究發現,患有抑鬱症、焦慮症或其他形式的心理困擾的患者可能會從身體活動中獲益,就像他們從心理治療或藥物治療中獲益一樣。

“衆所周知,身體活動有助於改善心理健康,然而,儘管有證據,它卻還沒有被廣泛用作首選治療方法。”

由於個別研究考察瞭如此廣泛的身體活動類型、強度、人群亞組和對照組,因此臨床醫生可能難以理解身體活動有益於治療精神健康障礙的證據。

因此,Singh 和他在 UniSA 的同事進行了一項更廣泛的綜合審查,以評估各種身體活動如何影響成年人的抑鬱、焦慮和心理困擾。



研究團隊從 12 個電子數據庫中提取了 2022 年之前發表的所有符合條件的研究。總體而言,他們分析了 97 篇評論,其中包括 1039 項試驗,參與者超過 128119 人。

在比較所有人群中運動與常規護理的效果時,他們發現運動對抑鬱、焦慮和心理困擾症狀的改善效果是談話療法或藥物治療的 1.5 倍。

“我們還發現所有類型的身體活動和鍛煉都是有益的,包括步行、阻力訓練、普拉提和瑜伽等有氧運動。”

某些類型的鍛煉似乎以不同的方式提供幫助。例如,瑜伽和其他身心鍛煉最有助於減輕焦慮,而抗阻運動對抑鬱症的幫助最大。

“較高強度的運動對抑鬱和焦慮有更大的改善,而與短期和中期爆發相比,持續時間較長的效果較小。”

較長的干預不如較短的干預有效,這一事實似乎有悖於常識。作者認為,這一發現可能表明人們會意識到,堅持長期鍛煉計劃也是一種精神負擔。

懷孕或剛分娩的婦女、患有抑鬱症、艾滋病和腎病的人在運動中心理健康受益最大。

研究人員表示,這可能代表了更可能出現抑鬱和焦慮症狀以及體力活動水平較低的人群,因此,與非臨床人群相比,他們有更大的改善空間。

應該指出的是,大多數現有證據都描述了輕度至中度抑鬱症,很少有關於焦慮和心理困擾的評論。在心理健康的不同領域進行更多研究可能會得出更可靠的結論。

當然,研究結果並沒有排除藥物和醫學干預是重要的治療方法;相反,他們建議,鍛煉也是一種重要的治療方法,有重新認識的必要。

重新加熱米飯會使你面臨潛在的致命疾病

很少有東西東西像溫暖、鬆軟的米飯一樣美味無比。然而,米飯也可能創造出理想的環境,使得有潛在危險的細菌生長。其中,枯草芽孢桿菌等細菌常見於未煮熟的米飯上。僅僅煮沸米飯是不足以殺死它的,因為它會產生能夠耐受熱度的孢子。

煮熟後的米飯如果留在室溫下,也可能會成爲各種細菌的寄主,因為它們會繁殖並釋放有害的毒素,有時會導致枯草芽孢桿菌食物中毒,也被稱爲“炒飯綜合症”。通過對你如何準備、煮熟和儲存你的米飯進行謹慎處理,可以避免這個問題。

米飯的準備和儲存

當涉及到食物準備時,洗米總是一個很好的開始,雖然洗米可以改變其質地並除去隱藏在米粒之間的昆蟲或重金屬,但它無法去除枯草芽孢桿菌。這是因爲這些細菌嵌入在米粒中,所以它們無法被清除。煮熟米飯後,應立即在烹飪狀態下供應,或快速冷卻並放入冰箱或冷凍庫中的容器中。避免將煮熟的米飯放在外面超過一個小時。

如何加熱米飯?

剩飯可以微波、炒或蒸加熱,但只有在煮熟的米飯得到適當冷卻和儲存的情況下才安全。如果米飯已經在外面放了幾個小時,再加熱可能只會增加風險。

這是因爲加熱、冷卻、再加熱給枯草芽孢桿菌等有害細菌提供了很好的生長機會,增加了炒飯綜合症的機率。注意,炒飯綜合症並不特指炒飯,你可以從任何食物中得到它。然而,要求使用剩飯的炒飯食譜是一個容易出錯的地方,因

爲在你的最終菜肴準備好的時候,它已經被加熱兩次 - 這只是在最好的情況下。

炒飯綜合症有多危險?

枯草芽孢桿菌食物中毒在嚴重情況下可能致命,儘管它已經成爲炒飯綜合症的代名詞,但它也可以出現在其他食物中,如意大利面。2011 年的一項案例研究確定,一個 20 歲的學生在吃下放了 5 天的麵條後,10 個小時內死于枯草芽孢桿菌中毒。2003 年也有類似的案例,一家人吃下放了 8 天的意大利面沙拉,結果導致一名男子死亡,五個孩子住院。

炒飯綜合症的症狀是什麼?

炒飯綜合症通常表現爲由枯草芽孢桿菌生長過程中產生的毒素引發的嘔吐和腹瀉。在大多數情況下,疾病會限制在一定範圍內,並在一兩天內過去,但對於一些人來說,它可能會加重,甚至可能是致命的。

抗生素是無效的,因爲是毒素而不是細菌引起的疾病,所以治療主要集中在補充液體,直到消化系統的最嚴重症狀過去。這就是爲什麼預防是最好的防禦。



那些無效的療法,爲何會讓人會覺得有效?(上)

九十六年前,魯迅在《吶喊·自序》中寫道:我還記得先前的醫生的議論和方藥,和現在所知道的比較起來,便漸漸的悟得中醫不過是一種有意的或無意的騙子,同時又很起了對於被騙的病入和他的家族的同情……

——魯迅文章節選

時至今日,這個判斷在中國也仍有極大爭議,單單指出中醫是騙子,確乎有失公允。

如果將同屬一個時代的古代醫學典籍放在一起,那麼無論古中國的《黃帝內經》、古印度的《光明最勝王經》還是古希臘的《希波克拉底文集》,按現代醫學的標準,這些個曾經輝煌過的古代醫學系統,全算騙子,一個都不冤。

醫學的歷史很長,它並不是在誕生初期就天然具有科學的基因,但就是這些古老的無關科學的醫學也一直承擔着治療人類病痛的任务,可那些曾經流行于古代的治療技術,如今大都已消失不見,或雖勉強存續,卻也只能屈居于主流醫學之外,因爲這些治療技術如果嚴格按照科學的療效評價來檢驗,基本上都是無效的。

可是爲什麼那些基本無效的治療方法,會在流行長達幾千年的時間里,沒有遭受到過人們廣泛的懷疑呢?

這是因爲,療效評價遠比一般人想象的要複雜得多,並不像判斷某一種食物是否好吃那般容易。

很多人可能會對這個說法不以為然,療

效判斷有什麼難的?我生病了,某個大夫給我治療之後,我好了,這不就說明這個大夫的治療是有效的嗎?

這還真就不一定了。

按照大多數人的思維慣性,時間順序上的先後兩件事,往往被視爲有因果關係,既然治療在前,疾病好轉或痊癒在後,可不就是疾病被治療好了?

其實,疾病好轉的原因很多,並不一定就是治療的結果。

第一條可能的原因,疾病的自限性。

野生動物界,並沒有專門的醫生爲它們看病,但也一樣繁衍生息至今,難道說在它們最終病死或喪命于天敵之口之前,就從不生病嗎?

疾病是一種普遍存在的生命現象,絕不是人類獨有,那麼這些並沒有醫學救助手段的動

物在生病之後是怎麼挺過來的呢?

靠的是身體的自愈。

也就是說,相當一部分疾病是有自限性的,即從起病到病程結束,有一個大致固定的周期,過了這一周期,疾病自然會痊癒,即使是一些可能致死的疾病,其病死率一般也不是 100%,那些幸而不死的,也是身體自行復愈的。

所以,如果古代的某人得的是一種自限性疾病,又恰好接受了某種古代的治療,比如放血療法,而後身體漸漸康復,他當然會感謝大夫的治愈,醫生也會心安理得地貪天之功。

如果我們設身處地地爲古代醫生和病人考慮,還真不忍心說這是騙局,因爲古代醫生確實不是存心騙人,而是真的認爲他們的治療有效,在科學基因還未注入醫學理論的時代,醫患雙方都沒得選。

