

自己动手,捍卫“舌尖上的安全”

核心提示

上周,一场为保卫“阳光下的盘中餐”“战役”打响——2013 年食品安全宣传周大幕开启:工信厅、农业厅、畜牧局、粮食局……与食品安全相关的政府部门轮番上阵,亮出看家本领:“整容”大米泡水显形,4 毛钱试纸即查蔬菜是否农药残留……记者精心为您搜罗了这些分辨食物优劣、真伪的小常识,自己动手,捍卫“舌尖上的安全”。

[选米] “整容”大米泡水显形

馒头、面条、水饺……主食天天见,谁都离不了,前段时间,关于“含镉大米”、地沟油翻新的报道见诸报端,百姓感叹,要是打底管饱的米粮都不安全了,那真得希望靠晒太阳充饥了。

因此,在我省本次食品安全宣传周活动中,多家单位都把如何辨别主食安全列为首位。省粮食局邀请的有关专家在开放大讲堂中授课:“闻、尝、抓、冲”,买大米四大绝招。一闻,优质大米会有清香味;二尝,优质大米生吃没有异味,而且容易咬碎,舌头能尝到些淀粉味;三抓,把大米放在袋子里,反复抓,如果袋子周围和手上有白色淀粉物质出现,这大米能买,肯定不是“整容”陈米;四冲,添加工业油翻新的大米在冲泡后,水里会泛起一层油,蜡质经水泡也会现出原形。

除此之外,专家提醒市民,要注意粮食的霉变——

面粉:正常面粉为白或淡黄色,略带香味。生霉后颜色变暗、有酸味或哈喇味,若面粉中有许多小粉团,用手搓也不易散开,说明面粉变质已经很严重。

绿豆:正常的绿豆为青绿色或黄绿色。如果绿豆表面白点多或空壳较多,说明其已经被虫蚀,没有食用价值。

[饮奶] 冰牛奶易引起腹泻

许多人购买牛奶时,只要香浓的就感觉是纯正鲜奶,但是对牛奶的质地、保存都很马虎,其实这些都是选购牛奶的误区。食品安全宣传周中,省工信厅组织消费者实地参观了乳制品企业生产车间和产品检测室,这看似普通的一杯奶,学问可大着呢。

该企业相关负责人指出,牛奶也分“受众群体”,例如,脱脂奶适合老年人、血压偏高的人群,高钙奶适合中等及严重缺钙的人、少儿、老年人、易怒、失眠者以及工作压力大的女性。

此外,饮用牛奶还有以下误区——

误区一:香浓的就是好奶

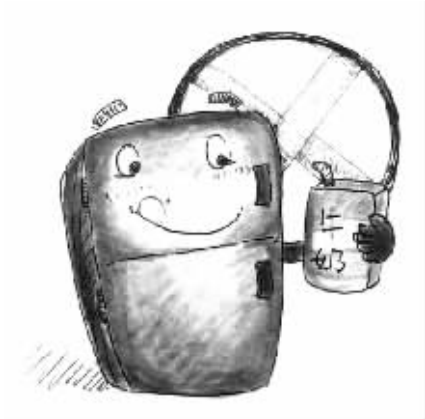
乳制品企业相关负责人说,其实,鲜奶“本色”清爽纯正,口味不同的牛奶是因为生产厂家在牛奶中加了食品添加剂,满足消费者对口味上的需求,但这与牛奶的营养价值无关。

误区二:各种牛奶质量都差不多

“不同牛奶厂商在奶源、加工工艺先进性等方面都存在差异。”乳制品企业相关负责人说,牛奶产品差异很大。因此消费者应尽量选择在奶源、加工工艺等方面有优势的企业产品。

误区三:常温奶和鲜奶营养一样

乳制品企业相关负责人指出,常温奶采用的是超高温灭菌法,即 135℃不少于 1 秒的高温瞬时灭菌。这种方法在杀死牛奶中有害病菌的同时,也破坏了牛奶中的营养成分。而采用巴氏法杀菌的新鲜牛奶是在 72 摄氏度至 75 摄氏度条件下将牛奶中的有害微生物杀死,而牛奶中对人体有利的营养物质能得以保留,因此常温奶的营养成分和新鲜程度都不及采用巴氏法杀菌的新鲜牛奶。



误区四:添加果汁、冰一冰,牛奶口感更好

“牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。”乳制品企业专家提醒大家注意,果汁会使牛奶中大量的酪蛋白凝集、沉淀,难以消化吸收。在夏天,很多人喜欢喝冰牛奶,但其实,冰牛奶会影响肠胃运动机能,引起轻度腹泻,使牛奶中的营养成分多数不能被人体吸收利用。另外,牛奶和(黑)巧克力不宜同吃,二者易结合成不溶的草酸钙,吃多了容易引起结石。

[挑菜] 4 毛钱试纸让农药“显形”

大多数叶类蔬菜都常使用农药,如何分辨蔬菜上是否还有农药残留?6 月 19 日,省农业厅组织群众代表参观郑州市农产品检测流通中心,现场演示了蔬菜农药残留定性检测实验。

我们只需要准备一个 4 毛钱的活性酶试纸,药店或超市中有售,然后,将蔬菜剪 1~2 厘米的样品放入干净的塑料杯中,倒入蒸馏水,水刚盖住样品为佳,封闭杯子,用手摇晃 2 分钟。随后,我们用活性酶试纸对水进行检测,如果试纸变成蓝色,则为阴性,说明所购蔬菜无农药残留;反之,如果试纸没有变色,就说明所购蔬菜有残留农药,与活性酶发生了化学反应。

[买油] 两看一嗅细分“油色”

地沟油流入餐桌,令人对油品质量忧心忡忡,6 月 24 日,省粮油饲料产品质量监督检验站举办实验室开放日活动,如何挑选放心油,专家为您支招。

专家说,消费者在购买食用油时要做到“两看一嗅”。“两看”是指看颜色、看透明度,一般来说,精炼程度越高,油的颜色越淡,透明度越好;“一嗅”是闻气味,取一两滴油放在手心,双手摩擦发热后,闻不出异味(哈喇味或刺激味)的是安全的食用油。

以消费者经常食用的花生油和小磨香油为例:掺假的花生油透明度下降,把油从瓶中快速倒入杯内,观察泛起的油花,纯花生油的油花泡沫大,周围有很多小泡沫且不易散落,当掺有棉籽油或毛棉油时,油花泡沫略带绿黄色或棕黑色。闻其气味有棉籽油味。掺有米汤、面汤等淀粉物的油,呈蓝紫色或蓝黑色,放入透明杯中放置两天后再观察,会出现云状悬浮物。

小磨香油掺假后颜色变深,如掺棉籽油呈黑红色,掺菜籽油呈深黄色。另外,小磨香油本身无油花,倒油时出现的油花极易消失,如果油花泡沫消失很慢,表明掺假。还可以用筷子蘸一滴,滴到平静水面上,纯小磨香油出现无色透明的大油花,掺假后会出现较厚的小油花。

[购食] 学七招“防身术”

购买食品有啥妙招?6 月 20 日,在省粮食局主办的粮油食品安全大讲堂上,专家为近 400 位社区居民传授了 7 招“防身术”。

河南工业贸易职业学院粮工教研室主任魏金霞提醒消费者,在购买食品时要注意“7 防”:一要防“艳”,比如像打了蜡又红又亮的草莓、色泽亮黄诱人的咸菜梗、不褪色的瓶装蕨菜等,都有可能含有激素或化学添加剂。

二要防“白”,像银耳、面粉等食品都有自身天然的色泽,如果呈现不正常、不自然的白色,十有八九是添加了漂白剂、增白剂或经硫磺熏蒸过。

三要防“长”,尽量少吃保质期过长的食品,冰箱存储食物时,要注意生熟分开,防止交叉传染。

四要防“反”,“催”出来的反季节食物,不少施用了过量的生长调节剂等激素,营养成分缩水不说,还有可能造成孩子的过早发育等问题。

五要防“小”,小作坊生产的食品平均抽样合格率最低,触目惊心的食品安全事故往往在这些企业出现。

六要防“低”,价格上明显低于一般水平的食品,可能有猫腻,比如超过保质期或添加了别的替代成分。

七要防“散”,散装豆制品、散装熟食、散装酱菜等的质量和保质期等都很难监管。

(据《大河报》)

周口市民 最喜爱的饭店 订台热线

- 周口百春永和豆浆**
一店:八一大道南路 8685666
二店:七一中路 8916666
三店:育新街东路 8260111
- 东云阁大酒家**
周口店:周口迎宾大道 8686865
项城店:项城市青年路 4322836
- 北京酱骨头**
地址:庆丰东路 8591888
加盟电话:13525702088
- 信阳私房菜**
一店:文明南路 8363588
二店:汉阳南路 8395855
三店:汉阳中路 6191777
- 周口农家大院**
地址:中州大道南段 8390277
- 峰基酒店**
地址:七一东路峰基庄园东邻 8102999 8103999
- 中州君悦饭店**
地址:文昌大道 8519966
- 信阳人家**
地址:汉阳路 8238986
- 刘家老母鸡中式快餐**
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569
- 粤海城**
地址:中州大道 8394980
- 粤海杂家菜**
地址:汉阳中路 8238936 8236444
- 粤海美食广场**
地址:七一中路 8275115 8275116
- 粤海如意坊**
地址:莲花大道 8598566 8598599
- 上海世家**
地址:大庆中路 8266642 8266742
- 老东乡开锅羊肉**
地址:建安路(原光荣路)中段 8635678
- 越秀酒店**
地址:七一中路 8223333 8233333
- 越秀商务酒店**
地址:八一大道北路 8568333
- 皇家越秀**
地址:周口大道 8819999 8853333
- 九弟生蚝城**
地址:汉阳中路 6129878
- 鸿运大酒店**
地址:五一路与交通路交叉口路南 8386166 6191266
- 味道江湖火锅**
地址:汉阳路 8599777
- 锦绣江南酒店**
地址:黄河东路 8318787
- 怡景田园休闲农庄**
地址:市南开发区 15603941116
代驾电话:13803940018
- 槐店王婆大虾**
地址:文明路交通路交叉口向北 82 米路东 电话:8539800
- 宋氏姐妹土豆粉**
地址:五一路育新街交叉口
加盟电话:13033945018
- 小肥羊**
地址:建安路中段(原光荣路)
电话:8781998
- 重庆刘一手火锅**
地址:建安路中段(原光荣路)
电话:7979777
- 云南石锅鱼**
地址:建安路中段(原光荣路) 万果园隔壁
电话:8526888/13523109000
- 春香园食府**
地址:七一路与文明路交叉口南 100 米路东 8267683
- 重庆沱江鱼府**
地址:建安路南段(原光荣路)路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376