



买油选大桶的,米面挑散装的……

## 逛超市常犯八个错

超市是我们采购生活必需品的“宝地”,也是关爱家人、保证生活品质的考场。但这采购看似简单,一不留神购物车里还是会混入健康价值打了折的产品。本期特邀既有专业知识又有生活经验的食物专家,为你揪出逛超市常犯的错误,看看自己中了几招。

**1.买油选大桶的。**由于很多商家推行“买得越多越便宜”的促销手段,很多人买的油几乎都是 10 斤左右的大桶装。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红说:“如果家里成员多,用油比较快,2~3 个月能够吃完一桶,就可以考虑购买大桶装。”但现在多数家庭人口少,又常在外面吃,打开的油通常会放置很久。油并不是耐储存食品,很容易氧化变质,过了 3 个月,营养成分被破坏,品质会慢慢下降。因此,最好选择容量少的小桶食用油。

**2.进门先逛冷藏区。**很多超市一进门就是冷藏区,导致很多人先买速冻食品、酸奶和鲜肉等需要低温储藏的食品,其实这样做是不可取的。范志红认为,速冻食品离开冰柜,环境温度不稳定,虽然拿回家还没有完全融化,但再重新冻上已经影响了产品的保质期。因此,这些产品要最后拿,等其他东西都买好了,出超市前再逛冷藏区。

**3.喜欢晚上逛超市。**不少人都会选择时间较充裕的晚上来购物,但有关调查显示,早上 8:00~9:00 超市里的人流量最小,蔬菜、鲜

肉类以及海鲜产品是最新鲜的,晚上 20:00 以后超市人最多,很多食品都不新鲜了,开始打折促销。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国说,散装的新鲜肉食都是早上上架,蔬菜也是早上最新鲜,此时购买这两种食品性价比最高。对于超市晚上的打折促销活动,范志红表示,天上不会掉馅饼,对于食品而言,只要是打折促销的都很可能不新鲜,尤其是熟肉和豆制品,一定要慎重购买。

**4.饿着肚子去购物。**生活中你有没有这样的感觉,饿着肚子时看满货架可以饱腹的食品,就都想往购物车里放,特别是巧克力、薯片、奶油蛋糕等显得特别诱人。美国康奈尔大学研究发现,被禁食 5 小时的参试者去超市购物,选择的食品一般热量很高,而吃过东西的参试者购买的食物热量就相对小很多。因此,饥饿时去购物的人,往往更容易购买高热量的不健康食物。范志红提醒大家,不是很饿的时候去逛超市才是合理的时间,有利于理性购物。

**5.买肉只看“卖相”。**很多超市的食品区

会用灯光来诱人,比如肉类专柜的上方会安装粉红色灯,让鲜肉看起来更加红嫩新鲜。范志红建议,可以从柜台里拿出一块肉在没有照射灯的地方看一看实际颜色。而且,买肉要去大超市,找可以信赖的大厂家,因为鲜肉对冷藏条件要求高。另外,范志红提醒,相比生食来说,熟食的问题可能更大,颜色鲜艳的熟肉还可能含有亚硝酸盐超标的问题。

**6.速冻食品直接选上面的。**很多人到冷柜选商品,往往看好牌子拿了就走,但范志红建议,冷柜选货要记住“好货沉底”的原则。她解释说,“因为超市的冰柜常常被打开,接触到空气的部分温度较高,会影响产品的品质”。挑选的时候不要翻来翻去,而要直接去拿比较靠下的产品,因为冰柜底部的温度比较稳定。此外,有些商家还可能把不太新鲜的食品摆在顾客容易拿到的地方,最实用的对策就是仔细看清产品的生产日期,不要大意。

**7.米面挑选散装的。**散装米面因为可以自己挑选、称量,好多人都喜欢买,但研究发现,谷物中含有大量维生素 B2,光线和氧气对它们的破坏较大——胚芽米受到日光、紫

外线影响,容易导致维生素 E 氧化;面粉中的叶酸也对光线和氧气敏感。所以,超市里将米面摊开来售卖,让其长时间暴露在空气中的做法并不科学。范志红称,散装食品除了有氧化、细菌滋生的可能,还没有标明保质期。因此,从食品安全角度考虑,最好选择真空包装产品。

**8.喜欢“买一送一”、“特价商品”。**出于追求价廉物美的消费心理,超市里各种打折促销商品总会令人心动,但现在很多超市“买一赠一”等促销活动其实都有猫腻,比如将快过期的牛奶与正品捆绑销售,消费者往往忽略它的生产日期,导致第一箱还没喝完,第二箱已经过期了。而且,不少标榜特价的商品其实并不便宜,如一袋零售价 3.3 元的饼干,3 连包销售时标明特价 10 元。对此,范志红建议,购物时别着急因打折或有赠品而心动,因为很多食品打折时,其营养价值也已经打了折扣,一些产品也常在快过期时才赠送,旧的搭着新的卖。建议消费者购物时,把注意力放在真正想购买的东西上,不被商家的促销手段忽悠。

(李沛坤)

温水泡茶,热水洗肉,晚饭后吃一把坚果……

## 你必须做到的饮食改变

生活细节决定健康水平。尤其饮食上,有时候只需要做出一点点改变,就能获得几倍的健康。以下 12 个饮食习惯,可以帮你握住长寿的钥匙。

**1.早饭后吃粒复合维生素、钙片。**多数人在日常饮食中很难摄取到足够的营养素,可以服用营养补充剂进行补充。选择早饭后吃,是为了更好地促进营养素的吸收。此外,由于市场上畅销的钙片多为碳酸钙,早餐后吃,可以有一整天的时间喝水助排泄,防止其在体内形成结石。建议早

饭后立即服用,效果最好。

**2.每餐前喝点水或汤。**对需要控制饮食的人来说,饭前喝点水或汤,可以增加饱腹感,有助于控制食物摄入量。美国有研究显示,餐前饮水的人一天能少摄入近 300 卡热量。如果胃酸过多,餐前喝水有一定稀释胃液的作用,有助于食物中活性物质的起效以及营养物质的正常吸收。要提醒的是,胃动力不好、有消化问题的人应避免餐前喝水。此外,喝水或喝汤都不能过量,以不超过 200 毫升为宜。

**3.晚餐吃粗粮。**美国麻省理工学院博士朱蒂斯·沃特曼认为,晚上吃些低热量的碳水化合物有助于睡眠,食用粗粮是最简单的补充粗纤维的方法。建议晚餐可以喝些燕麦粥,也可吃点红薯、土豆、山药,虽然其淀粉含量高,但同时富含纤维。

**4.晚饭后吃一把坚果。**坚果具有保护血管的作用,它含有对人体有益的不饱和脂肪酸、多种维生素和矿物质。建议每天吃一点,以不超过 20 克为宜,如一小把瓜子或 10 颗左右开心果等。通常以晚饭后半小时吃效果更好。

**5.不放弃每一个吃洋葱的机会。**生洋葱的味道很多人都不大喜欢,其实,洋葱中含有大量保护心脏的类黄酮,有软化血管及抗癌等作用,生吃效果更好。建议高血压患者可以每天早上吃半个

生洋葱,选择红皮的,切成丝,加上醋和一点糖凉拌,对养护血管很有好处,且对糖尿病患者同样有效。

**6.有些“素”菜要“荤”吃。**南瓜、胡萝卜等蔬菜中含有的 β-胡萝卜素属于脂溶性维生素,其消化吸收有赖于油脂的参与。因此,吃这类蔬菜时,可以配上肉一起炒。

**7.柑橘类带着“白丝”吃。**柑橘类水果内都有一层“白丝”,中医认为,这层“白丝”有去火作用。营养学上则认为,“白丝”中含有比较多的纤维和多酚类物质,具有一定的抗氧化、抗衰老作用。所以,无论是从哪个角度看,吃橘子时都要留住这层“白丝”。

**8.热水洗肉。**热水有助于洗去肉上沾染的灰尘及其他污染物,如农药残留等,60℃ 以上的热水还可以洗掉一些肉表面的油脂。此外,肉块内部的微小血管会在热水环境下膨胀,其中的一些脏东西也更易于洗掉。实验还发现,用热水洗后,将肉立即下锅烹饪,更易于入味。

**9.水杯不离身。**营养学家建议,每天要喝 1500 毫升左右的水。整日在办公室的人,建议准备一个相同体积的容器,提醒自己每天完成“任务”;经常外出的人,则要保证水杯不离身。现在很多公共场所都有饮水机,见到时不妨拿出水杯接一些喝。此外,在不同的季节,还可以自己配点养生茶。比如,40 岁以上的女性,可以每天用两三个桂圆、三四片西洋参和十来颗枸杞泡水喝。

(王冬兰)

