

肝脆薯了蒜了 爆火！ 不仅好吃还不伤身？

特种作业人员 要注意这些事项

特种作业人员是指直接从事对操作者本人、他人的安全健康及设备、设施的安全可能造成重大危害，且容易发生事故的作业的人员。

特种作业类型：电工作业、焊接与热切割作业、高处作业、制冷与空调作业、煤矿安全作业、金属非金属矿山安全作业、石油天然气安全作业、冶金（有色）生产安全作业、危险化学品安全作业、烟花爆竹安全作业、应急管理部认定的其他作业。

特种作业人员应当符合下列条件：

（一）年满18周岁，且不超过国家法定退休年龄；

（二）经社区或者县级以上医疗机构体检健康合格，并无妨碍从事相应特种作业的器质性心脏病、癫痫病、美尼尔氏症、眩晕症、癔病、震颤麻痹症、精神病、痴呆症以及其他疾病和生理缺陷；

（三）具有初中及以上文化程度；

（四）具备必要的安全技术知识与技能；

（五）相应特种作业规定的其他条件。

特别提醒：

《中华人民共和国安全生产法》第三十条第一款规定，生产经营单位的特种作业人员必须按照国家有关规定经专门的安全作业培训，取得相应资格，方可上岗作业。

《特种作业人员安全技术培训考核管理规定》第五条规定，特种作业人员必须经专门的安全技术培训并考核合格，取得《中华人民共和国特种作业操作证》后，方可上岗作业。

《特种作业人员安全技术培训考核管理规定》第三十六条规定，生产经营单位不得印制、伪造、倒卖特种作业操作证，或者使用非法印制、伪造、倒卖的特种作业操作证。

持证上岗不仅是遵守法律法规的要求，更是保障自身作业安全的重要前提。印制、伪造、倒卖特种作业操作证，或者使用假证、失效证件从事特种作业的，都将依法受到惩处。

请广大从业人员通过正规渠道报名参加培训考试，依法依规取得特种作业操作证，持证上岗。



应急安全科普

安全举报电话：

13588606110、676110

永康市应急管理局



什么是“肝脆薯了蒜了”，为什么会爆火？

肝脆薯了蒜了，并不是一道传统意义上的菜肴，而是一种零食的组合吃法。它的核心在于将猪肝、薯片和蒜片混合食用。

谐音梗+猎奇+流量

很多人纷纷效仿

发明这种吃法的博主将其称为肝脆蒜了，谐音干脆算了，符合一些上班族面对繁重工作或烦心事时的内心写照。后来进一步演变为肝脆薯了蒜了，形成了一个充满戏谑和自嘲意味的网络流行语。这种

梗文化，极大地降低了传播门槛，让它在年轻群体中迅速扩散。

除了谐音梗，大家对这种新奇的吃法也存在猎奇心理。猪肝、薯片和蒜片，无论是口感还是风味都具有强烈的反差。猪肝的醇厚、薯片的酥脆、大蒜的辛辣，形成了一种复杂的味觉体验。很多人跃跃欲试，纷纷在社交平台发效仿的视频。

用蒜平衡薯片，自以为很健康

在众多测评和讨论中，不少人提到加入蒜片是为了解腻或平衡薯

片的不健康。

尝试之后，可能发现确实有解腻的作用，毕竟薯片是高脂肪的，猪肝的口感厚腻。不过平衡健康的观点反映了一种普遍的“营养抵消”心理：认为通过添加一种公认的健康食材（如大蒜），就可以抵消另一种不健康食材（如薯片）带来的负面影响。这种自我安慰让一些人在大快朵颐的同时减轻了负罪感。这道组合不仅是猎奇，还被赋予了某种养生的意味。

然而，这种想法是否有科学依据呢？

营养成分大起底：真相究竟如何？

猪肝：营养宝库，但缺点也不小。猪肝是这个邪修美食中营养密度最高的部分。

每100克含蛋白质约19克、铁23.2毫克、维生素A约6502微克（相当于成年女性每日所需的10倍），还能提供丰富的维生素B₂、B₁₂、叶酸和锌，有益于预防缺铁性贫血、维护视力与皮肤健康。

虽然优点突出，但缺陷也不示弱：慢性病风险。每100克猪肝里含有275毫克嘌呤，属于高嘌呤食物；另外卤好的猪肝胆固醇高达469毫克，痛风血脂异常的朋友可得悠着点。过量食用可能导致血脂升高、痛风发作。

维生素A过量：虽然含量丰富，但过高，稍微多吃点就容易蓄积中毒。每天维生素A可耐受最高摄入

量是3000微克，就是说超过这个量可能存在安全风险，而50克的猪肝就超量了。

薯片：高油高盐，还藏丙烯酰胺

薯片虽香脆诱人，但热量很高，营养几乎可以忽略不计。

每100克薯片的含量，含有脂肪33克（约占成年年轻体力女性每日推荐摄入量的70%）、钠727毫克（接近每日建议量的50%）。

妥妥的高油高盐组合，长期食用有增加肥胖、高血压、心血管疾病的风险。更值得警惕的是，薯片在高温油炸中会产生丙烯酰胺，世界卫生组织国际癌症研究机构（IARC）将其列为2A类致癌物（对人类可能致癌）。偶尔吃一点问题不大，但频繁或大量食用薯片，会让

身体承担额外风险。

蒜片：好处多，吃多刺激肠胃

生蒜片在肝脆薯了蒜了的组合中，主要扮演了提供刺激口感和风味的角色，是这道邪修料理的灵魂所在。

除了口感，还有人试图用大蒜的利来平衡薯片的弊。大蒜的健康功效主要来自大蒜素和硒。经研究发现，大蒜素有抗菌、抗氧化、调节血脂等作用，而硒的抗氧化能力很强，少量摄入对心血管健康有益。但过量或空腹吃大蒜容易刺激消化道黏膜，导致肠胃不适。此外，大蒜气味易残留口腔，影响社交。

适量食用能提香添味，过量则可能伤害肠胃。肝脆薯了蒜了，中点缀几片无妨，但不建议大量生吃。

尝鲜 vs 健康，可以这样平衡

既然邪修美食的诱惑难以抵挡，那么如何在尝鲜与健康之间找到平衡点呢？

控制量、频率，注意搭配

严控摄入量和次数：根据《中国居民膳食指南（2022）》的建议，健康成人每月吃动物内脏2次至3次，且每次不要过多。每次猪肝摄入最好控制在50克以内，不超过当天的可耐受最高摄入量。同时考虑薯片的健康风险和大蒜的刺激性，建议肝脆薯了蒜了，每次吃2组至3组即可。

搭配建议：在吃高油高盐零食

时，应搭配大量低卡、富含膳食纤维和钾的新鲜蔬菜或水果，如黄瓜、西红柿、猕猴桃等，可以帮助身体排出多余的钠，减轻油腻感。

除此之外，尽量不喝甜饮料，可以喝白开水或茶水来代替，以免增加额外的热量摄入。

更健康的替代方案

如果仅仅是追求脆的口感和鲜的风味，完全可以选择更健康的替代方案，既能满足口腹之欲，又能兼顾健康。

比如将卤好的猪肝切片用葱丝

和彩椒丝凉拌，即能获得猪肝的营养，又有彩椒的清爽解腻，还有葱丝独特的风味。可以将馒头切薄片烤脆（但注意别糊了）当主食，这口感别提有多带劲儿。

总的来说，作为一种猎奇的尝鲜体验，肝脆薯了蒜了，偶尔少量尝试一次，对身体健康的成年人来说，不会造成长期的健康危害。但不建议将其作为正餐或解馋的零食经常吃，避免高油高盐对身体的持续负担。

（来源：科普中国 微信公众号《肝脆薯了蒜了 爆火！这种邪修吃法，不仅好吃还不伤身》）