

为啥现在的食品没有小时候的味道了

不知不觉间,曾经的祖国的花朵也到了回忆往事的年龄。在购物平台上经常能看到一些怀旧美食,试图复刻几十年前的老味道。但是,在品尝过去同款的水果、零食时,却总会有这样的感觉:怎么吃起来和小时候的味道不一样了?是食物变了,还是自己变了?

水果真的变了!变得更甜了

各种各样的水果,可能是大众心目中口味变化最明显的食品。在网上常常可以看到这样的言论:现在的水果齁甜齁甜的,不像以前的水果甜里带酸,回味无穷。一定是打了甜蜜素。小时候吃的水果皮薄汁多,现在虽然更甜了,怎么口感变差了?

水果变甜并不是打了甜蜜素,而是育种技术不断发展的成果。不仅中国,全世界范围内都将提升含糖量作为水果育种的重要发展趋势。高糖度、耐储存、有香气,成为今天水果育种的重要目标。糖不仅能增加水果的甜度,作为水果细胞的能量来源,它也会影响水果的香气、硬度等特性。所以,水果在整体变甜之后,香味、口感等特征也会发生改变。

另一方面,不断发展的技术确实在改变着水果的口感。在几十年前,许多特产水果仅限于产地附近才能吃到。如今,日渐发达的生鲜物流,让人们品尝几千公里之外的水果已经不再是难事。但为了适应从产地到出售地的远程运输和较长时间的储存,水果也要做出一些牺牲。全熟的水果虽

然最香甜,也最怕磕碰,很多果园只能在它们尚未成熟时摘下,到达目的地后再催熟,口感、香味确实会比自然熟的果实逊色一些。为了减少损坏的成本,相对皮实、耐储存的果蔬品种也会更受经销商和果农欢迎,占据市场的比例越来越大。

从前的零食更好吃?其实

另一种能勾起回忆杀的食品,当然是种类繁多的零食。在许多人的心目里,小时候吃的零食或是特别香甜,或是辣得过瘾,现在却很难找到当年的滋味了。

因为如今大众对食品安全重要性的认识不断提升,标准化、健康化逐渐覆盖零食各个品类,以减盐、减糖、减饱和脂肪为主要发展方向,关于儿童零食的标准也在日趋完善。2020年6月,由中国副食流通协会等联合发布的《儿童零食通用要求》团体标准正式实施,对3岁至12岁儿童零食营养健康和安全性等方面首次做出系统规定,限定了儿童零食添加氯化钠、蔗糖、脂肪的量,并要求儿童零食无反式脂肪酸、无辐照或微波处理。

所以,现在的零食没那么有滋有味了,可能是真的改变了配方。

改变的不仅是食品的味道 还有吃它们的人

食物吃起来味道不一样了,除了食物口味发生着改变,还有人的自身原因。

在不同的年龄阶段,人的舌头上的味蕾数是不同的,它的数量和味觉的敏感度正相关。儿童和青少年的味蕾数量通常比中老年人多,味觉敏感程度较高,随着年龄的增大,味蕾数逐渐减少,造成味觉衰退。

另外,老人口腔唾液分泌比较少,也影响了味蕾辨别食物的精确性。研究表明,老年人对酸味的敏感性衰退不明显,对甜味、苦味的敏感性出现较大的衰退。

而且,觉得过去的食物更好吃,往往也有心理因素的影响。在物资尚不够丰富的时代,一些在当时制作、运输成本较高的食品往往很久才能吃到一次,不像今天这样唾手可得。在来之不易的心理作用下,记忆中的味道更为完美。

同时,过去的食物也往往蕴含着宝贵的回忆。甜度过高的代可可脂巧克力,可能是考了100分后爸爸妈妈买的礼物;又咸又辣的干脆面,可能承载了与小伙伴们共同集卡的快乐;油腻腻的辣条,可能是课后和朋友们一起分享的美食。

正是旧游无处不堪寻。无寻处,惟有少年心。

(来源:科普中国 微信公众号作者 瑶华)



肚脐眼里的泥能抠吗

平时闲着没事,有人喜欢抠肚脐,把宝藏掏出来,还要凑近闻一闻。

不过也可能出现抠完后,肚子疼或拉肚子的现象。妈妈将其解释为肚脐连着肠子。人类的肚脐似乎是个神秘的存在。

肚脐是肚皮最薄弱的地带

肚脐是脐带剪断后在肚皮留下的疤痕,是我们与母亲联结的一个印迹。

正常肚皮上都有脂肪和肌肉,而肚脐下几乎没有脂肪和肌肉,是人体内脏与外界联结最薄弱的地方,也是身体易受伤害的地方。

肚脐下筋膜很弱,且紧邻腹膜,腹膜上分布着血管和神经,稍加用力,容易刺激到内脏神经。

不要用力抠肚脐

人们抠肚脐时可能会体验到酥麻感,这是因为脐带虽然不在了,肚脐仍保留着对内脏器官的反射。但是,频繁抠肚脐可能带来风险:

1.引起胃肠不适。如果抠得太用力,刺激过大,容易引发胃肠不适。

虽然肚脐并不连着肠子,但它是腹壁最薄的地方,如果抠破了,可能会引起炎症,出现脓性分泌物,导致发红、发臭。

2.诱发感染。如果经常抠或力度过重,还会诱发感染,比如扩散形成腹腔感染。

如何正确清理肚脐眼?

方法一:用一次性棉签蘸干净的清水或75%的医用酒精,然后轻轻地擦拭肚脐里面。

方法二:肚脐内部如果比较脏的话,可以先用生理盐水、双氧水反复冲洗和浸泡肚脐眼,一般一日2次至3次,一次5分钟至10分钟,待把肚脐内部的脏东西完全泡湿、泡透了之后再行清理。

用棉球或棉签蘸着碘伏或生理盐水轻柔擦拭肚脐,将脏污的东西清理出来,同时也能够起到消毒的作用。

注意:动作要轻柔,一次清洗不干净,可以分多次清洗,待清洗干净后,要保持肚脐眼的清洁和干燥。

若肚脐出现红肿热痛,分泌物渗出等异常情况,勿自行处置,以免感染深入体内,请及时就医。



(来源:“健康金华”微信公众号《不懂就问,肚脐眼里的“泥”能抠吗?》)

减肥不吃肉,行吗?

当下,身材管理成为人们关注的焦点,很多人为了瘦身,直接把肉从饮食清单里划掉。但这种断肉减肥法真的科学吗?长期不吃肉会不会给身体埋下健康隐患?

肉中有哪些营养?

优质蛋白+微量营养素是核心

肉类作为平衡膳食的核心组成部分,其营养价值集中体现在优质蛋白与多种微量营养素的天然结合上,这些营养素对人体生理功能的维持具有不可替代的作用。

优质动物蛋白方面,肉类是完全蛋白质来源,富含人体所需的9种必需氨基酸,消化吸收率超90%。这类蛋白是构成肌肉、免疫功能的关键,能修复细胞、合成抗体,提升免疫力与饱腹感,据《中国居民膳食指南(2022版)》,其对人体蛋白需求贡献率超30%。

微量元素方面,红肉(牛、羊、猪肉)是血色素铁主要来源,吸收率20%至30%(远高于植物性食物非血色素铁的2%至10%)可预防缺铁性贫血。锌在肉类中易被人体吸收,能维持免疫、促伤口愈合,对儿童发育很重要。

维生素方面,B族维生素丰富,维生素B12几乎仅存于动物性食品,少了它可能影响神经系统功能,甚至导致红细胞生成不足。

减肥不吃肉,健不健康?

这些隐患要警惕

很多人觉得不吃肉就能少摄入热量,但减肥期间完全断肉,反而可能越减越糟。

首当其冲的是肌肉流失与代谢下降。如果优质蛋白摄入不足,身体为了供能,会开始分解肌肉。肌肉量减少后,基础代谢率会跟着下降,不仅减肥速度变慢,很快就会遇到平台期;更麻烦的是,减肥的人一旦恢复正常饮食,因为代谢动力不足,体重很容易反弹,甚至比之前更重。

长期不吃肉还可能引发微量营养素缺乏。比如缺了血红素铁,会出现缺铁性贫血,表现为脸色苍白、记忆力下降、注意力不集中;少了锌,伤口愈合速度会变慢,免疫力也会跟着减弱;而维生素B12的缺乏,可能导致手脚麻木、情绪低落等问题。这些隐患不会立刻显现,但长期积累会悄悄影响健康。

所以说,减肥期间如果不吃肉,会带来营养素缺乏,对我们身体健康产生不良影响。

减肥期间如何吃肉?

记住3个关键点

其实减肥不用戒肉,关键是会吃肉,掌握这3个技巧,既能补营养,又不用担心热量超标。

1.选肉:优先高蛋白、低脂肪。首选鱼虾(如鳕鱼、鲈鱼、基围虾)、去皮禽肉(鸡胸肉、去皮鸡腿),以及猪牛羊的瘦肉(如牛里脊、猪里脊,避开五花肉、肥牛卷)。

要避开的是:动物内脏(胆固醇高)、各种肉皮(脂肪含量超30%),还有加工肉制品(腊肉、火腿肠、午餐肉等)。

2.做法:拒绝多油多糖,简单烹饪更健康。推荐蒸、煮、炖、快炒(少油)或无油烤,比如:鸡腿煮后去皮撕成丝,做成凉拌鸡丝,搭配蔬菜。

要避开红烧、糖醋、油炸等做法。比如一份红烧排骨的热量,可能比清蒸排骨高2倍至3倍,因为烹饪时会加入大量糖和油,反而成了减肥绊脚石。

3.控量:用手掌当量具,每餐不超标。用手掌就能估算:每餐吃掌心大小、小拇指厚度的一块肉(生肉状态)成人每天总量控制在畜禽肉40克至75克、水产品40克至75克(约两餐的量),刚好符合《中国居民膳食指南》的推荐量。随着年龄增长,基础代谢会慢慢下降,单靠饿或断肉减肥不可取,更重要的是饮食+运动双管齐下。只有营养跟得上、代谢提上去,才能健康瘦下来,还不容易反弹。

来源:新华网 微信公众号《减肥不吃肉,行吗?》