

别再冤枉皮蛋了 它是“好蛋”

一说到皮蛋,大家想到的第一个标签就是“外国人眼中的中国黑暗料理”,网上甚至还有不少外国人挑战试吃皮蛋。

不只外国人,中国人对它的评价也很两极分化:尽管有些人热衷于辣椒拌皮蛋,但还有些人始终觉得它重金属超标。

其实,皮蛋并没有像大家想的那么“黑暗”,反而还是减脂期的神仙美味。

皮蛋铅超标?

现代工艺不用担心

一直以来,都有很多人质疑皮蛋铅超标。这些说法都是老黄历了,现代工艺生产的皮蛋不用太担心这个问题。

传统的皮蛋通常以鲜鸭蛋为原料,用水、黄丹粉、纯碱、生石灰、食盐、红茶末和柏树枝等配制料液腌制加工制成。其中黄丹粉为氧化铅化合物,是造成皮蛋铅含量超标的罪魁祸首。

铅属于重金属,进入人体后很难排出,长期摄入会在体内不断蓄积,对神经、心血管、骨骼以及肝、肾等产生持续危害。为了避免这些危害,现代工艺生产的皮蛋,整个生产过程都不添加含铅的物质,而是用硫酸铜、硫酸锌等代替了含铅物质。并且,我国GB 2762-2022《食品中污染物限量》中规定,皮蛋含铅量不得超过0.2毫克/千克。

所以,现在大多数的皮蛋采用的是无铅工艺,虽然不代表完全不含铅,但只要是从正规厂家生产的就已经很低了,可以放心吃。

皮蛋黑斑多 不安全

皮蛋壳壳上有黑斑是很正常的现象。皮蛋壳上黑斑点的数量与皮蛋腌制铜盐添加量、腌制温度、腌制时间及料液中CaO含量等成正比。有黑斑的皮蛋往往细菌总数更低、贮藏期更长。

简单来说,这些黑斑就是食品加工助剂(现代工艺一般为硫酸铜)与蛋内硫化物发生化学反应后,在蛋壳表面形成的一些黑色沉淀物。

它们其实发挥着非常重要的作用,主要是在皮蛋腌制后期,可以堵塞蛋壳的气孔、蛋膜的网孔及腐蚀孔,从而调节皮蛋内碱的渗透及含量,阻挡微生物的进入。这样能够有效限制加工后期碱过量渗入蛋内,避免碱伤、烂头现象,保证皮蛋能够顺利转色成熟。

研究显示,皮蛋黑斑点的主要成分是硫化亚铜。鲜鸭蛋在腌制过程中,随着浸渍时间的延长,斑点颜色越深,铜的含量也会越高。

虽然表面黑斑严重的皮蛋其中铜离子浓度更高,但皮蛋去皮后的可食用部分铜含量并不高,不会对身体造成危害。而且,铜属于人体必需的微量元素,《中国居民膳食营养素参考摄入量2023版》中建议一般成年人铜的推荐摄入量为0.8毫克/天,可耐受最高摄入量为8毫克/天。即便每天吃6个皮蛋,摄入的铜也就0.42毫克,远低于可耐受最高摄入量。

一篇发表在《食品安全质量检测学报》上的研究文章中提到:有少量黑斑点皮蛋(鸭蛋)的蛋壳容易剥离,蛋白呈现半透明的茶棕褐色、弹性较好,蛋黄外层茶绿色,内层深绿色,色

层明显;口感上具有皮蛋特有的味道,有清凉感,几乎没有碱味,而有较多黑色大斑点的皮蛋大多有碱味。

因此在挑选皮蛋时,大家的最佳选择是带有少量黑色小斑点的皮蛋。

蛋白含量高 很适合减脂期食用

皮蛋的主要营养成分与平时吃的鸭蛋、鸡蛋差不多。不仅富含优质蛋白质,属于高蛋白食物,还富含钙、磷、镁、锌、硒等营养。因此,吃腻了鸡蛋的减脂人士,真的可以试试它,凉拌皮蛋就是个不错的选择。

此外,因为制作工艺中加入了碱,在高pH值和金属离子浓度下,皮蛋中的维生素B1、维生素B2会被破坏,且钠含量会偏高。但如果合理利用皮蛋,倒是有助于控血压。比如用皮蛋做菜的时候可以不放盐,比起用鲜蛋炒菜手动加盐或许更有利于减少盐的摄入。

不过,美味的皮蛋并非适合所有人,像儿童、孕妇、哺乳期妈妈等特殊人群应谨慎食用。

最后需要提醒一点:生皮蛋可能携带沙门氏菌,食用后有诱发食物中毒的风险,所以皮蛋不建议扒皮后直接生吃,即便是凉拌皮蛋也要先把蛋煮/蒸熟。

(来源:科普中国 微信公众号作者 薛庆鑫)



森林防火 安全提示

森林火灾突发性强、扑救难度大,一旦发生,会严重破坏生态环境,威胁人民群众生命财产安全。监测数据显示,绝大多数森林火灾由人为因素引发,野外吸烟、违规用火、焚烧秸秆、祭祀烧纸等行为是主要诱因。遵守防火规定、杜绝违规用火,是每一位公民的责任和义务。

严格遵守森林防火禁令,林区及林缘边缘区域严禁一切野外用火。不准携带火种、火源进山入林;不准在林区吸烟、点火取暖、野炊烧烤;不准上坟烧纸、燃放烟花爆竹、放飞孔明灯;不准烧荒、烧秸秆、烧田埂杂草;不准未成年人在林区玩火、点火。进入林区人员须主动接受防火检查,自觉交出火种。

规范农事和生产作业用火,确需用火的必须履行审批程序,经批准后在专人监护下进行。用火前清理周边可燃物,开设防火隔离带,用火时避开大风、干旱等高火险天气,备好灭火器材,用火后彻底熄灭余火,确认无复燃隐患后方可离开。林区施工、电力通信等单位要落实防火措施,严防机械火花、线路故障引发火情。

倡导文明祭祀与安全出游,推广鲜花祭扫、网络追思等无烟祭祀方式,远离明火祭祀。进入林区、景区游玩时,严格遵守防火规定,不进入未开发、高火险区域,不在林区违规露营、用火。高火险天气下,自觉减少野外活动,主动配合防火管控。

发现森林火情,第一时间拨打12119森林火警电话报警,准确报告起火位置、火势范围等信息。严禁未成年人、老年人、孕妇及无自救能力人员参与扑火。火场逃生要逆风或侧风向快速撤离,前往开阔地、道路、河流等安全区域,避开山谷、陡坡等危险地形,防止浓烟呛伤和火势围困。

森林防火,人人有责。对违规野外用火、引发森林火灾的行为,将依法追究法律责任。让我们从我做起,严守防火规定,杜绝火源进山,共同守护绿色生态屏障。

应急安全科普

安全举报电话:
13588606110、6761110
永康市应急管理局

投影仪 我很友好 但不是护眼神器



家里该买投影仪吗?投影仪比电视更护眼,能预防孩子近视吗?这是家长们为孩子防控近视时常问的问题。

事实上,近视的发生从不是看屏幕单一因素导致,而是屏幕类型、观看距离、用眼时长、用眼方式共同作用的结果。

投影仪的核心护眼亮点,在于漫反射成像原理。光线经仪器发出后,投射到墙面或幕布上,再反射进入人眼,与我们看书本、看墙壁、观自然风景的成像逻辑一致。

这种成像方式确实有好处:一方面,无直射眩光,对视网膜的刺激极小,能有效减少眼部不适感;另一方面,百寸大屏的呈现效果,会自然引导孩子保持较远的观看距离,大幅减轻眼睛睫状肌的对焦压力,让眼部处

于更放松的状态。给娃用投影仪就万事大吉?实际并非如此。

画质与亮度的先天不足。投影仪依赖幕布反射成像,由于幕布本身凹凸不平形成漫反射,光线会向各个方向散射。这直接导致画面亮度、清晰度、色彩表现均弱于自发光的液晶电视。

白天自然光较强的环境中,投影画面容易模糊不清,家长往往会下意识拉上窗帘。而在昏暗环境中观看亮面屏幕,又会形成强烈的光线对比,反而更容易引发视疲劳。

技术设计的隐藏问题。为解决白天画面看不清的问题,不少投影仪会采用高增益幕布设计,将光线集中反射以提升屏幕亮度。但这种设计会导致一个弊端:屏

幕边缘的亮度明显不足,观看时视野内光线不均,进一步增加眼睛的调节负担。画面模糊时强行观看,眼睛会持续用力对焦,极易引发睫状肌痉挛,造成近视。

投影仪是青少年用眼的友好选择,但绝非万能护眼神器。无论是投影仪、电视、平板还是手机,都只是承载内容的载体。真正决定孩子是否近视的,始终是科学的用眼习惯:控制用眼时长、保持正确观看姿势、保证充足光线、劳逸结合。

使用电子产品时,用眼距离在保证画面清晰的前提下越远越好,若屏幕、字体本身偏小却强行拉远距离,反而会加重眼部疲劳,得不偿失。

孩子观看电子屏幕的距离,通常以屏幕尺寸对角线长度的3倍左右为宜。同时要严格控制孩子的电子产品使用时长,建议每观看20分钟,就让孩子向远处眺望一会儿,放松眼睛、缓解视疲劳。

值得一提的是,并非只有看书写作业属于近距离用眼,孩子日常画画、搭积木,也都是近距离用眼,同样需要控制时长。

(来源:学习强国 客户端《每日科普 投影仪 我很友好,但不是护眼神器》)

无线键盘、鼠标 易被 隔空 窃密

无线键盘、鼠标等设备凭借简洁高效的使用体验,成为现代办公标配,但便捷背后却暗藏“隔空窃密”风险。

无线键盘、鼠标的“安全漏洞”,大多集中在空中数据传输环节。中国计算机学会科学普及工作委员会执行委员张旅阳介绍,主要有两种常见手段:一是“空中嗅探窃听”,窃密者利用特制无线电接收设备,在10米以上范围内,可捕捉未加密的无线信号,实时还原输入的账号、密码等敏感信息。二是“指令注入”,劫持黑客无需接触电脑,只需向设备USB接收器发送伪造无线电数据包,缺乏严格校验的接收器会误以为是用户正常操作指令,进而执行恶意操控。

对此,张旅阳给出安全使用提醒:优先选购搭载128位AES技术(对称的分组加密技术)的正规品牌产品,定期更新无线设备接收器固件,升级修补安全漏洞,使用原厂配套接收器,及时清理未配对设备记录;不用时关闭无线键盘、鼠标电源开关或拔掉接收器。

(来源:学习强国 客户端《警惕!无线键鼠易被“隔空窃密”》)