

吃冻肉丸子 = 吃避孕药、摇头丸?

03·速递



东南商报

2015年4月12日 星期日
编辑:汪林 王顺富
组版:张婧

营养师:太夸张,但自己坚决不吃这类冻肉丸子和各种“滑”

吓人的网帖原文 吃次丸子等于 吃5颗避孕药10颗摇头丸!

涮火锅的人越来越多,各种丸子必不可少。但是一颗丸子含有十余种添加剂你们知道吗?危害高血压、心脏病、肾脏病等患者。小心贪鲜丢了健康。

“要真用上牛肉、蟹肉,那厂家会亏死。”从事餐饮工作的小伙伴曾经算过一笔小账:新鲜牛肉要80元一公斤,自己手工制作,一般按照0.5公斤肉,配三两淀粉,再加三个蛋清,再加上一些蒜末、葱末等去搭配,做出来的丸子重量就0.5公斤多一点,这样算下来,每公斤牛肉丸的成本就可能超过80元。若再加上厂家人工、设备、场地等成本,再加上超市的利润,农贸市场那四五十元一公斤的牛肉丸又能含多少牛肉呢?记者走访发现,超市里58元一公斤的冻丸,在菜市场不到40元。

用新鲜猪肉、牛肉或鱼肉做出来的丸子,因为没有放任何添加成分,制作煮熟后冷冻,保质期最长不过一个月,煮起来鲜味比较淡。但冻丸都会添加各种料,包括增稠剂、香精香料等,牛肉丸有牛肉的味,虾仁有虾的味,闻着包装都是香的,煮了之后更是香。

出于提高产品口感的考虑,冻丸在生产制作过程中会增加各种添加剂,以增加丸子的弹性和口感。在超市里看到一款仿蟹肉棒,其配料表上的成分有25种,除了鱼糜、水、冻蛋白、淀粉之外,其添加剂就有醋酸酯淀粉、三聚磷酸钠、六偏磷酸钠、辣椒红等多种,而复方增稠剂又包括卡拉胶、结冷胶、碳酸钠等。各种添加成分的营养价值并不高,而各种含钠元素的添加剂对于高血压、心脏病、肾脏病患者的危害不言而喻,因此各种冻丸不宜多吃。

记者求证·营养师怎么说 肉丸与避孕药、摇头丸不可能划等号 但营养师称坚决不吃火锅店肉丸子

吃火锅少不了要点的肉丸子,真的像微信消息中所传的那样有避孕药和摇头丸的“奇效”吗?记者也就此询问了营养师。东南大学附属中大医院营养科夏朋滨营养师告诉记者,自己在火锅店是坚决不吃这种冻肉丸子的,而冻肉丸子和避孕药、摇头丸是绝对没有可能划上等号的。

肉丸不等于避孕药、摇头丸

吃一次等于5颗避孕药、10颗摇头丸!夏朋滨告诉记者,这个微信的标题,绝对是太夸张了。“肉丸中确实可能有各种添加剂,但是很难和避孕药和摇头丸划上等号。”具体来说,避孕药的主要成分是雌激素和孕激素,肉丸中是否可能含有这两种成分,就比较复杂了,就要追溯到养殖环节。不过即使养殖户在饲料喂养中添加有激素,在肉制品的残留量也不会达到避孕药的效果。而摇头丸就更没有可能了。夏朋滨表示,摇头丸的主要成分是兴奋剂,这是在肉丸中不会有的成分,相反,肉丸中的各种添加剂,还会对人的机体产生抑制作用。

亚健康人群要特别注意少吃

微信提到,冻丸在制作过程中会增加各种添加剂,高血压、心脏病、肾脏病患者不宜多吃。夏朋滨告诉记者,这种说法是正确的。“首先要明确一点的是,添加剂并不完全是洪水猛兽。有些添加剂是为了增加食物的口感和香味,有的则是为了防止腐败变质。”夏朋滨表示,只要添加的是国家规定可以添加的添加剂种类,并且量不超过标准范围,那么安全性是经过验证的,完全没有必要谈到添加剂就色变。



但是从健康的角度,还是鼓励大家尽量多摄入自然的食品。特别是本身已经有一些基础疾病的市民,更要尽量少食用这类加工的食品。“比如钠这个元素,是造成高血压的重要原因之一。很多高血压患者知道饮食要少盐,但却忽视了生活中还有不少隐形的盐,各种添加剂中的钠元素,就会成为大家不知不觉中摄入的‘盐’。”

营养师不吃冻肉丸子和各种“滑”

夏朋滨还告诉记者,自己在去火锅店的时候,是从坚持不吃各种冻肉丸子的。“其实稍微做做算术题也能想得清,一公斤牛肉菜市场要卖多少钱?一公斤冷冻肉丸才卖四十多块钱,怎么可能真的!”如果要吃肉丸子的话,夏朋滨坚持自己家中“自制”。做法其实也很简单,在菜场买好肉请别人加工成肉糜之后,回家自己拌一点调料进去就可以了。

另外一种夏朋滨在火锅店绝对不吃的品种就是各种“滑”,比如各种鱼滑、虾滑等等,主要原因是这种所谓的“滑”,状态特别不自然。大家可能感觉各种“滑”的口感特别嫩,其中就有可能加了嫩肉粉,由此来改变食物纤维的性质。另外因为原材料已经

粉碎,各种“滑”的原料的质量,也不一定有保障。

常见冻肉丸含肉最多10%

据商务部发布的《速冻调制食品》征集意见稿中要求,根据肉丸含肉量的多少划分了级别,明确规范速冻食品等级,要求根据肉类含量确定肉丸等级。

一位业内人士跟记者介绍说,有一种标准是根据含肉量多少分为特级、优级和普通级三级,特级的含肉量要求大于65%,优级的含肉量要大于55%,普通肉丸的含肉量则要求大于45%。肉丸使用的淀粉应为马铃薯淀粉、木薯淀粉、玉米淀粉等,三个等级的淀粉含量分别是特级不高于6%、优级不高于8%和普通级不高于10%。

不过,市民最常见的肉丸却并不在此列,比如超市里的冻丸子属于速冻调制食品,是混合肉。一位不愿意透露姓名的食品业内人士告诉记者,这种速冻丸子所用的猪肉、鸡肉丸子的主料肉含量一般最多在10%,牛肉、羊肉丸子肉含量能达到8%就已经不错了,如果没有大量的添加剂,根本吃不出肉味。据《扬子晚报》

宁波牛奶集团温馨提示:好牛奶是养出来的

宁波市气象台昨日16时发布

 今天 多云,夜里局部阵雨 东到东南风2~3级 8℃~22℃	 明天 多云到阴 傍晚起部分阵雨 西北风5~6级 10℃~17℃	 后天 阴转多云 西北风4~5级 7℃~17℃
---	--	--

承承看天

早晚轻寒午后暖

周末的天气并没有让大家失望。今天我市依旧是多云天气,气温也进一步抬升,预计最高气温可达20~22℃。有阳光,但不猛烈,暖意融融,适合踏青游玩。

提醒的是,早晚间还是凉意难消。今天市区最低气温8~10℃,和昨天的6.7℃相比略有提升,但日温差仍在10℃左右。

此外,据市气象台预报,今天夜里我市局部地区可能会有降雨。石承承

图说

展示老物件 售卖“旧时光”



昨天,江北区文化中心广场上,庄桥街道举办的以月光经济及文化遗存为主题的老物件展示及售卖活动,吸引了市民驻足流连。刘波 张燕



万名老人游港澳

运通旅行社特策划了适合中老年人出游的“爸妈港澳安心动车六日游”,宁波独立成团,每团委派宁波资深领队全程陪同,贴心服务,报名即有三重大礼包:1.二人报名赠送一张价值68元港币的电话卡;2.赠送境外旅游人身意外险;3.赠送价值1500元港币消费礼券。提前10天报名,可享4月特惠价1999元/人,另外仅加200元/人,即可升级飞机往返。

发班时间:动车线:4/5/6月份每周三发班;飞机线:每周二、四、六发班;运通旅游报名热线:87651111;QQ群:116159829;报名地址:海曙新典路536号新海蓝钻8楼;运通我去旅游网:www.57676.com;旅游许可证:L-ZJ-CJ00079

福彩

6+1 第2015040期
基本号:803165 生肖码:牛
15选5 第2015094期
基本号:0307101215
3D 第2015094期 开奖号码:565

体彩

●超级大乐透第15040期:0209102335+0912;●足彩胜负彩第15053期:01101330030010;●20选5第15094期:0309151720;●排3排5第15094期:54629;●足彩6场半第15053期:131003101010;●足彩4场第15053期:10020101。(中奖号码以彩票中心公告为准)

今日出刊的《宁波老年》

旅游

搭乘专列去朝鲜 11日游

飞扬旅游特别策划推出山海关、北戴河、丹东、朝鲜、新义州、平壤、开城、沈阳、抚顺、满族故乡—赫图阿拉城旅游专列11日游。5月28日出发。价格:上铺:4380元/人,中铺:4680元/人,下铺:4980元/人。全程配保健医生,赠送大礼包(1.8升色拉油和一件T恤)。报名热线:27666666;爱飞扬微信号:T4000365666;报名地址:海曙区大沙泥街88号富茂大厦裙楼8-9楼;爱飞扬旅游网:www.iflying.com;旅游许可证:L-ZJ-CJ00063。

机票

明日部分宁波始发航班票价					
目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
香港	8:30	候补	成都	13:05	1540
香港	14:30	候补	成都	16:30	1080
香港	19:00	候补	成都	18:40	1000
澳门	15:50	1300	成都	19:35	920
北京	7:45	1030	成都	21:30	1080
北京	8:30	1290	重庆	10:20	1390
北京	13:05	1290	重庆	11:15	1010
北京	17:45	1290	重庆	11:20	1090
北京	18:35	1030	重庆	14:05	1090
北京	20:20	650	昆明	7:50	1260
天津	11:00	1240	昆明	11:20	1800
广州	7:45	头等舱	昆明	13:25	1260
广州	11:15	1190	昆明	17:20	1260
广州	12:10	950	昆明	19:40	1080
广州	12:35	1070	贵阳	8:15	1380
广州	14:40	950	贵阳	12:40	1250
广州	17:05	1070	南宁	14:25	890
广州	17:50	830	长沙	8:15	300
广州	18:50	890	长沙	11:15	330
广州	21:45	710	长沙	11:20	370
深圳	9:45	1090	长沙	14:25	440
深圳	10:10	960	长沙	19:35	300
深圳	14:35	900	南昌	13:05	490
深圳	15:35	830	南昌	18:40	530
深圳	18:00	770	武汉	7:55	450
深圳	20:10	770	武汉	12:40	750
深圳	21:10	580	武汉	13:25	450
哈尔滨	12:15	1380	武汉	15:20	450
长春	11:00	1470	武汉	16:30	750
沈阳	7:40	1680	宜昌	19:40	440
沈阳	12:55	1700	郑州	8:10	540
大连	9:25	630	郑州	13:00	650
大连	11:30	690	郑州	13:10	650
大连	16:25	690	西安	7:55	830
大连	16:45	690	银川	13:00	1320
青岛	7:40	780	兰州	15:20	800
青岛	10:00	头等舱	海口	10:15	930
青岛	16:35	790	海口	16:35	1290
青岛	20:40	550	三亚	19:45	头等舱
青岛	21:05	470			
潍坊	20:20	620			

注:1、以上价格信息于昨日17点采集,均不含税,仅供参考;2、24小时售票热线:88886666、88887777、13336668686,市区内免费送票。

每天一句宁波话

词条:
候样一样
解释:
形容很准确
例句:
候样一样,刚刚好。
[很准确,正好。]



钱元平 辑录
任山威 配图