

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。

其实不只外国人,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”。其实,“皮蛋含铅高”的说法都是老黄历了,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。

2024年一篇发表在《现代食品》上的文献显示,有研究人员对重庆市永川区地产皮蛋的重金属含量进行了调查,从永川区下辖15个镇、7个街道随机抽取共200批次地产皮蛋进行检测分析。

结果显示:200批次样品中,只有11批次含有重金属铅,含量为0.005~0.029毫克/千克,符合食品安全国家标准中对铅的限量要求。并且,这个铅含量和我们日常吃的食用菌类(0.13毫克/千克)、蛋类(0.11毫克/千克)、鱼虾蟹贝类(0.08毫克/千克)相差不大。

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,但只要是正规厂家生产的就已经很低了(不建议购买散装皮蛋),可以放心吃。

蛋白含量高,很适合减脂期食用

别看皮蛋黑不溜秋的,其实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(在碱性条件下降解为小分子肽和游离氨基酸,更利于吸收),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。最近就有新闻报道,“四川一夫妻俩因吃了凉拌皮蛋,上吐下泻、高烧腹痛,最后查出是皮蛋引起的沙门氏菌感染,住院6天。”

科普作者云无心曾在采访中解释过:“腌制皮蛋时,腌制环境的pH值通常会升到9以上,甚至达到10左右,再加上长时间腌制,高碱环境能让细菌‘寸步难行’,即便作为皮蛋原料的鸭蛋中真的含有少量沙门氏菌,在强碱环境中也会慢慢失活”。确实,皮蛋引发沙门氏菌感染是小概率事件,但煮过后再食用会更加保险。

据“健康中国”微信公众

别把褪黑素当长期“救命稻草” 医生提醒科学应对失眠

3月21日是世界睡眠日。针对不少人将褪黑素视为助眠“神器”的现象,成都市第四人民医院睡眠医学中心主治医师袁帅接受中新网记者采访时表示,不建议将褪黑素当作长期应对失眠的“救命稻草”。

袁帅介绍,褪黑素是人体大脑松果体分泌的一种激素,主要作用是调节昼夜节律,相当于人体的“睡眠信号灯”。夜间分泌增加,提示身体进入睡眠状态;白天分泌减少,帮助清醒。“但市面上大多数褪黑素产品属于保健食品,并非治疗失眠的药物,其功能仅为改善睡眠,不能替代临床治疗。”

在实际应用中,褪黑素更适用于短期的节律紊乱人群,如倒时差、夜班工作者,或部分因自身分泌减少导致睡眠问题的老年人。“规范使用一般不超过1至3个月。”袁帅说,对于因焦虑、压力、作息不规律等原因导致的长期失眠,单纯依赖褪黑素往往效果有限,难

以解决根本问题。

他同时提醒,长期自行服用褪黑素存在一定风险。一方面,外源性补充可能抑制人体自身分泌,产生依赖,一旦停用反而加重失眠;另一方面,部分产品存在剂量不规范问题,长期过量服用可能引发日间嗜睡、头晕乏力、注意力下降等不适,对孕妇、青少年及肾功能不全者风险更高。

“如果失眠持续时间较长,应及时到医院睡眠专科就诊,查明原因。”袁帅表示,目前国际上公认的慢性失眠一线治疗方法是认知行为治疗,而非单纯依赖药物或保健品。如确需药物干预,也应在医生指导下规范使用。

袁帅建议,公众应从规律作息、减少电子产品干扰、缓解心理压力等方面入手,科学管理睡眠。“只有找到失眠的根源,才能真正改善睡眠质量。”他说。

据中新网

看见车上有这种“装饰” 请即刻报警



日前,山东济宁鱼台县警方破获一起新型电诈犯罪案,抓获涉案人员50多名,缴获作案设备“信号拦截器”18套。

2025年5月7日,鱼台县公安局王庙派出所民警在辖区巡逻时发现,一辆黑色外地车牌的轿车在多个村庄停留,车顶有一个圆柱形天线,十分可疑。经盘查得知,开车的人叫李某位,安徽宿州人。

李某位的车里有一个黑色的盒子,盒子里有主板、天线等物品,旁边还放了一台笔记本电脑。

进一步审查后,在李某位的手机里,民警发现了大量可疑的微信群,李某位往这些群里发送了许多手机号码和短信验证码。

据李某位供述,他从境外网站了解到,用信号拦截器拦截到的手机号码能卖钱,于是,便购买了设备从事打号违法犯罪活动。

所谓的打号,就是用专门的信号拦截器拦截他人的手机信号、窃取公民的个人信息。打号主要针对的是安全防护能力较弱的2G手机。

据李某位交代,他车上的信号拦截器是以12000元的价格从河北秦皇岛买来的。目前共非法获取公民手机号码8000多个,销售获利26000多元。

按相关规定,在网上注册微信、支付宝等App需要实名认证,一些从事黑灰产的违法犯罪人员为了逃避打击,往往花钱去购买他人身份信息注册App,李某位盗取他人的手机号码就是用来注册这些App的。

李某位将非法获取的手机号与验证码发到微信群后,中介便将这些信息卖给他们的上家,由上家去注册各种社交和支付账号,再将账号卖给他人用于各种违法犯罪活动。完成注册后,买家会以红包的形式向李某位支付相应的报酬。掌握证据后,警方先后抓获贾某羊等犯罪嫌疑人49名,查获信号拦截器17套和大量零配件,涉案电脑10多台、手机180多部。

在河北秦皇岛落网的王某权,制造信号拦截器成本只要一两千元,但售价高达12000元至40000元不等。他交代,自己销售信号拦截器30多套,获利40多万元。

警方提醒:手机用户,尤其是使用2G老人机的群体,要提高个人信息保护意识,尽量更换防护能力更强的4G、5G手机;不随意向陌生人透露手机号、验证码等敏感信息,不点击陌生链接、不连接不明Wi-Fi,避免个人信息被不法分子窃取。

据新华每日电讯