

超市卖20元一只的烤鸡,真的能放心吃吗?



我们日常在上网的时候,免不了会看到一些食品安全问题,让大家对各种便宜食物产生质疑。比如超市里 20 元一只的烤鸡,就让人心里打鼓:一整只鸡,还要烤制,还要放调料,卖这么便宜会不会有什么问题呀?

便宜的真相:三个原因

- 一是规模经济与产业链。大型超市进货量大,能向全链条压成本:用自有品牌直接对接工厂,省去品牌溢价和中间商差价;直接包下原产地养殖场,跳过批发环节;甚至自建物流仓储。层层压缩,价格就降下来了。
 - 二是鸡的品种。这类烤鸡多用“白羽快大型肉鸡”:35—45天出栏、重约2.5公斤,吃约1.6斤饲料长1斤肉,胸腿发达又不爱动,天生适合高密度养殖。这些优势靠的是科学育种而非激素——白羽鸡是白科尼什鸡与白洛克鸡的选育后代,需要优良的“祖宗鸡”繁殖。我国已育成“圣泽901”“广明2号”“沃德188”等自有种源,摆脱进口依赖,成本再降。
 - 三是工业化生产。流水线自动清洗,配好腌制液用真空揉滚机快速入味,机器自动上挂送进隧道式或旋转式烤炉均匀受热,出炉后迅速降温至10℃以下并真空包装,再冷链直达超市复热。批量生产摊薄了人工和时间成本。
- 激素:白羽鸡本就长得快,加激素增产有限、性价比极低;且《兽药

管理条例》禁止用激素促生长,违规足以让企业倒闭,没人做这种亏本买卖。

抗生素:2022年7月1日起我国禁止生产含促生长类药物饲料添加剂的商品饲料,仅允许兽医指导下治疗性使用并遵守停药期;企业须留存用药记录接受监管,上市前经官方兽医检疫并抽检抗生素残留,超标整批销毁。

不够新鲜?反而更安全。全程自动化、标准化,高温烤完立刻降温、立刻冷链,细菌找不到大规模繁殖的机会。

但别经常吃

高油高盐:一只约500克的烤鸡钠含量达1500—2500毫克,折合盐约3.75—6.25克,而膳食指南建议每天盐摄入不超过5克,一只就可能超标;脂肪也不低,高血压、高血脂人群要控制。

尽快吃完:生产环节避开了细菌温床,超市保温柜却可能是温床——热藏柜频繁开门导致低于60℃、存放过久都是风险,买回家最好尽快食用。

认准大超市:大品牌对熟食货架期管理严格、超时即废弃,卫生和保质期执行更到位。回家再看色泽、闻气味,有酸败味或浑浊汁液就别吃了。

据“科普中国”微信公众号

鸡蛋存放前别水洗!正确保鲜攻略请收好

鸡蛋做法多样、营养丰富,是不少家庭的必备食材。不过鸡蛋若处理不当,也会潜藏风险!

近日,“一家三口吃清洗过的鸡蛋后中毒”话题登上社交平台热搜,引发网友热议。

据报道,辽宁沈阳一家三口食用炒鸡蛋后集体中毒。经调查,中毒原因是食用了变质鸡蛋,而鸡蛋变质的诱因是存放前被清洗。

鸡蛋为何不能用水洗?

湖北省农业科学院研究员、国家水禽体系蛋品加工岗位科学家孙静介绍,蛋壳表面有一层可溶于水的胶状保护膜。

这层膜是鸡蛋天然的“防护服”,既能阻挡外界细菌、霉菌进入,又能减少蛋内水分蒸发,保持新鲜度。

如果用水清洗或浸泡,这层膜会直接遭到破坏,导致蛋壳气孔失去屏障,环境中的沙门氏菌等微生物便会侵入蛋内,即使放入冰箱冷藏,变质过程也会显著加速。

如果市民不慎清洗了鸡蛋,应尽快烹饪食用,或放入冰箱冷藏并在三天内吃完,通常风险可控。

对于表面带有污渍的鸡蛋,

鸡蛋存放“安全攻略”

鸡蛋如何正确保存?

鸡蛋很容易被各种物质污染,怎样才能正确保存呢?

切勿冷冻:冷冻会改变蛋白质性质,造成蛋黄凝固,还有可能撑破蛋壳。

不要混放:鸡蛋外壳附着不少致病菌和污垢,不要将“裸蛋”直接放进冰箱,应隔离收纳后再放入,避免和其他食物造成交叉污染。

大头朝上:储存时,鸡蛋应大头朝上放置,以确保气室在上方,防止蛋黄贴近蛋壳,从而减少散黄变质的风险。在0至4℃的冰箱保鲜层,普通新鲜鸡蛋存放一两个月通常没有问题。

据国家应急广播微信公众号

海南离岛免税市场销售火热



10月2日,顾客在海南三亚国际免税城购物。

国庆假期期间,海南离岛免税市场销售火热。据海口海关统计,2026年国庆假期(10月1日至7日),海口海关共监管海南离岛免税购物金额、人数、购物件数分别为8.55亿元、12.3万人次、69.68万件。

新华社记者 郭程 摄

喝茶喝醋能“刮油”?真相来了

假日期间顿顿大鱼大肉,网上流传的喝茶喝醋刮油、泻药催吐等“暴食自救法”能行吗?

北京友谊医院营养科副主任营养师 葛智文:催吐会让食物和一些强酸性的胃液反流,容易灼伤我们的食管,造成误吸。长期反复催吐,还有可能会发展成为一

正确散步好处超多!4种走法每天各100步,简单无门槛

散步被科学证实为“长寿第一运动”。哈佛大学一项追踪11万人、长达30年的研究发现,规律散步能降低17%的全因死亡率,在十几项运动中延寿效果排第一。若在散步基础上每天再做1~2项其他运动,全因死亡风险可再降低19%。

散步的好处是全方位的:每天走30分钟,可使冠心病风险降低19%、中风风险降低27%;还能保护大脑、预防认知衰退,对骨骼关节友好,并释放内啡肽、降低皮质醇,改善情绪和睡眠。坚持24周,唾液免疫球蛋白可增加34.7%,增强抵抗力。

科学散步注意5点:每天至少30分钟,可拆分进行;60岁以上人群每天7000~8000步为黄金区间;步频可选匀速快走或快慢交替的间歇走法;健康人群早晚均可,但饭后应休息30~60分钟,也不建议空腹散步;散步时有意识摆动双臂,保持耳垂、肩峰、髌关节“三点一线”,目视前方约20米。

特殊人群需注意:心脑血管疾病患者建议傍晚散步;膝关节不适者遵循无痛原则,疼痛无法缓解就应减量,待完全恢复再逐步增加。

推荐4种走法:

- ①脚后跟走路100步:强化小腿肌肉,保护膝盖;
- ②高抬腿散步100步:锻炼大腿肌群,老年人不容易摔倒磕碰;
- ③勾小腿散步100步:针对性锻炼下肢发力能力,改善腿部无力;
- ④螃蟹步横向走100步:拉伸腰背与腰部肌肉,舒缓腰肌劳损,改善经常腰酸、老腰僵硬问题。

据“CCTV生活圈”微信公众号