



这些“泡沫”是否可食用



吃火锅时，有人拿着勺子不停撇去火锅上的浮沫，认为对健康有害；有人却认为这是食材的精华，连汤喝上一碗美滋滋。

对此，浙江省立同德医院营养科金薇薇副主任营养师表示，大部分食材含大量有机物，其中部分有机物如蛋白质、皂苷等有极强亲水性，在炖煮搅拌过程会产生泡沫。煮火锅时散不去的浮沫主要因肉而起，生肉下锅，浮起的第一层泡沫主要源自肉内残留的血水和一些杂质，这层浮沫腥味较重，影响口感和外观，建议撇去。之后，汤底可能依然会有少量泡沫浮起，这其中的成分主要是肉中的蛋白质和脂肪，无需撇去，保留下来能使汤汁增香。

但对喝火锅汤的做法，金薇薇表示最好不要。火锅煮得越久，其中亚硝酸盐、脂肪和嘌呤含量就越高，对健康不利。嘌呤在红肉及海鲜中含量较高，涮火锅时，食材中的嘌呤会大量溶解在汤里，嘌呤会转化为尿酸，因而高尿酸患者绝对不能碰火锅汤。

另外，一些植物类食材如豆浆和果蔬汁，也会出现大量泡沫，这些泡沫要撇去吗？金薇薇解释，豆浆机磨豆浆时，会产生蜂窝状泡沫，主要成分是皂苷，可以吃，但一定要煮熟煮透。因为未煮熟的豆浆含有一种抗胰蛋白酶成分，进入体会影响蛋白质吸收，从而出现头晕、恶心、呕吐等不适。

榨出的果蔬汁表层也会出现泡沫，这主要是果蔬中的营养物质，虽然影响颜值和口感，但食用对健康无妨。

煮粥、煮面过程中会产生大量浮沫，这是面粉中的淀粉和蛋白质随水沸腾后溶到水中形成的泡沫，也是安全的。（据人民网）

床垫也有“保质期”



床垫也是有“保质期”的。常用的床垫最多可以使用8—10年，超过一定年限后，虽然床垫没有坏，外观完好，但是随着时间推移，旧的床垫会出现老化、舒适度降低、滋生细菌等问题。通常发现下面几种情况，就是在提醒你该更换床垫了：

睡眠质量下降 如果经过一夜休息后，早上还感觉睡不醒、身体酸痛、疲劳等，就需要检查一下床垫是不是出了问题，导致休息不好。

床垫凹凸不平 床垫使用久了，经常使用的位置比如经常坐的床垫的边缘、经常睡觉的位置等，可能会出现塌陷或者凹凸不平的情况，这时要注意及时更换床垫。

经常出现过敏症状 长期使用后，身体上的皮屑、灰尘、汗水等会污染床垫，这些污垢积累下来容易滋生细菌、螨虫等，时间长了，一些敏感体质的人群容易产生过敏症状。

床垫出现老化现象 我们常用的乳胶床垫、记忆棉床垫等达到一定年限后，材质会出现老化的情况，比如发现乳胶或者海绵出现粉末状的颗粒、用手碰会掉渣等。（据人民网）

锡纸不能进微波炉

用烤箱时，最离不开的就是锡纸，它能够铺在烤盘上，避免肉汁四溢，减轻清洗负担；还能让食物加倍、均匀受热。建议最好用哑面直接与食物接触，因为光面更容易粘在食物上。

现在使用的锡纸，多是铝箔做的，不能放进微波炉加热。虽然锡纸像纸一样柔软，但本质上还是金属。微波不能穿透金属，食物也就不会被加热。另外，金属还会反射微波，损坏微波炉管，产生电火花，甚至导致起火、爆炸。（据人民网）

规定预制菜中不添加防腐剂

推广餐饮环节使用预制菜明示

远离春季过敏 医生给您「支招」

春季时而烈日当空，时而大风呼啸，伴随着紫外线、花粉、草屑等常见的过敏原，又到了过敏性疾病的高发季节。如何远离春季皮肤过敏，让医生给您“支招”。

“春光”更容易“伤脸”

“我也没想到是过敏，还以为被草丛里的虫子咬了，或者碰到什么有毒的树叶、花草了。”最近，孙女士和女儿去山上踏青，回家后俩姑娘感觉脖子、脸上又痒又痒，从一小片泛红，后来变成头部和颈部的红肿。眼看越来越严重，孙女士急忙带着女儿去医院就诊，这才知道她们患上了日光性皮炎。“现在因为出门没有做好防护，接触日光、花草等引起过敏的患者有很多。”辽宁省蒙医医院蒙医师韩玉华表示，春季的紫外线已经很强烈了，但是春光不像夏日那么“晒”，让人忽略紫外线对皮肤的伤害。春季衣服很单薄，人们大多数皮肤都包裹在衣服下，只有头部和颈部在春光中暴露，一些人的“面子”会很受伤。

在医院采访中，记者发现一些患者是自行用药没有缓解，甚至越来越严重才就医的。“有些患者以为自己不严重，去医院是小题大做，或者怕麻烦、没时间，简单涂抹药膏或者用喷雾对付了事。最后皮肤红肿起泡，甚至严重到局部溃烂。”韩玉华说，患者疑似过敏症状应该立即就医，以免耽误病情。

据了解，发生在春季的轻度过敏症状可能表现为患者瘙痒、皮疹等，特别是长时间接受日光照射容易“伤脸”。患者重度过敏可能会出现严重水肿、休克等症状，如抢救不及时可能危及生命。在临床诊疗中，医生还遇到过一些特殊病例。例如长期皮肤严重过敏患上尿毒症；过敏性鼻炎合并哮喘、鼻窦炎等，导致病情反复甚至意识丧失。

把过敏原扼杀在“萌芽”

无论是猝不及防患上过敏的人，还是每到春夏季就反复过敏的人，甚至是普通人想要避免成为过敏人群的一员，面对无处不在的过敏原，首先应该重视“防过敏”。

记者采访中得知，目前虽然一些过敏无法“根治”，但只要掌握一定的方法，养成良好的生活习惯，是能够有效避免过敏的。最好通过医生总结的“妙招”，尽量将过敏危害降到最低，把过敏原扼杀在“萌芽”。“在临床中，因为每个人都有个体差异，不仅是皮肤上的过敏反应不同，过敏的轻重程度也是不一样的。”韩玉华表示，一般来说，夏季大家都知道从头到脚防晒，用雨伞、帽子、太阳镜等隔绝紫外线，甚至有人在出门前穿上棉布衣服、防晒服，这样被充分保护的皮肤就不容易患上日光性皮炎。还有一些过敏人群通常皮肤很敏感，即使做好防晒防护还是有过敏症状。

医生特别提醒，一旦脸部和颈部出现瘙痒、红肿等疑似过敏症状，切勿在脸上和颈部使用护肤品，特别是不要使用含有酒精、果酸等成分的护肤品，或者杀菌、消炎的外用产品，以免加重病情。在就诊时，患者向医生如实、详细介绍过敏病史很重要，方便医生诊断和用药。特别是首次有过敏反应都会有发生、发展、严重的过程，就诊时应该保持皮肤干燥凉爽，尽量少吃牛羊肉、葱姜蒜等油腻、辛辣刺激性食物，最好腥膻食物、浓茶、咖啡和甜食都不要吃。

对于过敏最佳的预防措施是找到过敏原并且杜绝过敏原刺激。特别是皮肤敏感人群，不仅外出时做好防护措施，在家也要注意个人卫生。若出现皮肤红肿、流鼻涕等疑似过敏性症状时，在不了解自身疾病严重性的情况下，一定要及时就医，以便医生针对性地治疗。在医生指导下随身携带抗过敏药物，关键时刻能“救命”。

（记者 那宁宁）

市场监管总局等六部门3月21日联合发布《关于加强预制菜食品安全监管促进产业高质量发展的通知》，首次明确预制菜定义和范围，强化预制菜食品安全监管，明确了推动预制菜食品安全标准和质量标准体系建设的方向。

据业内统计，目前我国预制菜加工企业超过7万家，2023年产值突破5000亿元，正加速驶向万亿元赛道。针对当前预制菜产业出现的热点问题，如何让消费者吃得明白放心？如何推进预制菜产业规范健康发展？

到底什么算预制菜？对预制菜的概念，公众一直比较模糊。

通知明确，预制菜应当兼具预制化和菜肴的特征，突出工业化加工特点和菜肴属性，具备和符合规模化、标准化、洁净化、规范化食品生产加工特点和要求。

中国农业科学院农产品加工研究所创新团队首席科学家张春晖表示，明确预制菜定义和范围，有助于提高生产企业“准入门槛”，规范行业发展，打消市场疑虑，落实预制菜企业食品安全主体责任、加强生产许可管理，营造良好产业发展环境。

通知还明确，预制菜是加热或熟制后方可食用的预包装菜肴，不包括主食类食品，如速冻面米食品、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治、披萨等。

张春晖认为，这一规定将预制菜与净菜、中央厨房等产业进行了边界划分，有助于防范“预制菜是个筐，什么都能往里装”带来的诸多问题。

一段时间以来，一些反面案例让消费者“谈预制菜色变”。消费者对预制菜的担忧，主要集中在生产者、经营者信誉是否有保障，产品是否添加防腐剂、添加剂等。

通知明确，预制菜“不添加防腐剂”“严把原料质量关，依法查验食用农产品原料的承诺达标合格证等产品质量合格证明，严格食品添加剂使用”。

四川省预制菜川菜研究院（中心）院长王卫表示，这及时回应了群众对添加防腐剂问题的关切，满足了消费者对安全营养健康食品的期待，对预制菜生产企业提出了更严格的质量管理要求。

中国预制菜产业园创新发展工程中心主任张科介绍，当前很多预制菜工厂采用冷链或者速冻方式进行保鲜和延长保质期。未来预制菜规范发展，要采用更加科学的调味、保鲜、保质方法，严格食品添加剂使用。

有消费者反映，个别连锁餐饮品牌使用厨师现场做菜的宣传图片，实际上是预制菜。

在商家不告知的情况下，尤其在点外卖的情况下，消费者很难单纯从外观和口感上分辨是否为预制菜。目前，消费者普遍关注餐饮环节预制菜使用情况，期待餐饮商家公示预制菜使用情况。

通知提出，大力推广餐饮环节使用预制菜明示，保障消费者的知情权和选择权。

张科认为，预制菜跟人们的生活融合度越来越高，要正确科普预制菜知识，同时建立严格的制度约束，让预制菜在品质、安全、营养方面得到保障。

通知对加强预制菜食品安全监管提出一系列举措，严格落实企业主体责任和属地监管责任，严把预制菜生产许可关口，重点检查预制菜生产经营企业进货查验、生产过程控制、贮藏运输等环节质量安全措施落实情况。

中国肉类协会副会长高观表示，要从产业链供应链层面着手，增强优质原料保障能力、提升关键技术创新研发水平、加快先进生产工艺装备应用。（据新华社）