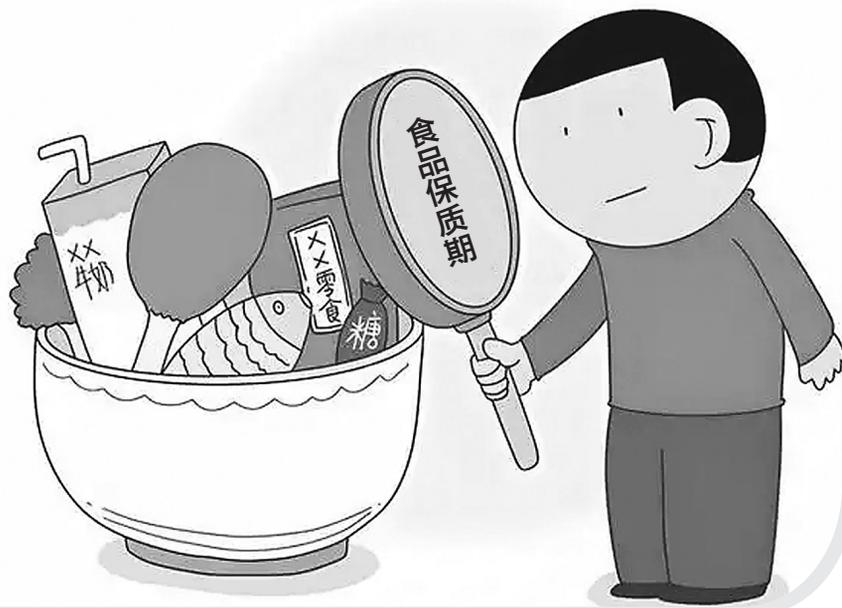


“冰箱里怎么还有辣椒酱呢?过保质期了,赶快扔掉吧!”“别扔,我一直在冰箱里放着,不会坏。”这样的场景相信在很多家庭都会出现。生活中一些人认为保质期内的食品是安全的,过了保质期就绝对不能吃。那么到底能不能吃?一过保质期就要扔掉吗?为此,记者采访了河北医科大学第四医院营养科医生张凡,我们一起来听听她怎么说。



食品过了保质期还能吃吗?

什么是保质期?

保质期是指食物在既定的温度、湿度、光照等贮存环境参数下保持品质的期限。张凡说,“既定的贮存环境”是指包装上说明的贮存方法,且是在没拆封的情况下,两个条件缺一不可,否则是达不到标准保质期的。以市场中常见的鲜牛奶为例,在冷藏的条件下(2-6℃)不拆封可以保存19天,但如果喝了一半,把剩下的牛奶放在室温下,可能一晚上就会坏掉。而保持的“品质”指的是感官质量、营养价值、食品安全等。

因此,保质期不仅要保证食物是安全且可食用的,还要保证食物的风味、质地和营养等也要保持一定的标准。也就是说,保质期只针对没有开封且按照要求贮存的食物才有效。只要开封了,保质期就不再存在。

放进冰箱的食物就一定安全吗?

食品保质期受多种因素的影响,并不是一成不变的。张凡说,有些人觉得把食物放进冰箱就万事大吉了,但事实并非

如此。经常开关冰箱或放太多食品都可能导致冷藏温度高于4℃或者冷冻温度高于-18℃,均会缩短了食物标注的保质期。

忘记食用,超过保质期,食品还可以吃吗?事实上,并不是所有食品都不能吃,有些食品刚过期时可能没有食品安全的问题,这种食品的保质期类似于“最佳品味期限”,只是不太好看或不太好吃,也可能营养价值降低了。这些大多见于常温保存的食品,如罐头、纯牛奶、饮料、米面、饼干等。果酱和蜂蜜如果没有发霉也没有酒味,味道和口感正常,也是可以吃的。冷冻食品和过期很短时间的酸奶也是可以食用的,前提是未开封且按照要求贮存。

常见食物的保质期及保存方法

米面 市场上常见的未开封的大米、面粉的保质期在12个月左右。在北方只要不放在高温、潮湿的环境,它们的保质期可以延长到24个月。张凡提醒,米、面粉等主食都是干燥的,水分少,很怕受潮和虫子。所以,拆封后尽量用密封保鲜

袋分装,放在通风条件好、阴凉干燥的地方。如果不经常做饭的家庭,尽量买小袋的面粉、大米,在开封后尽快吃完。

鸡蛋 最好冰箱保存,贮存在1-5℃,相对湿度87%-97%的条件下,可保存4-5个月。通常来说,蛋类食品每过一个星期,质量就会下降一个级别,在常温保存一天的鸡蛋质量下降的速度相当于在冰箱保存一周。

肉类 超市冷冻区售卖的鱼肉、牛肉、猪肉、禽肉等预包装肉食,保质期多为12个月。买回家后如果短时间内食用,可以放在冷藏室里暂存,不要超过2天。如果不立即食用,应分装后放冷冻保存,避免因为反复解冻口感变差,滋生细菌,但是冷冻保存的时间也不宜太久,建议在期限内食用完。

食用油 在未开封的状态下,一般食用油的保质期是18个月。存放时尽量防止高温日晒,放在避光、阴凉干燥的地方。一旦开封后,3个月内食用完是最好的,超过3个月后就需要注意闻一下有没有“哈喇”味道。

(来源:《燕赵都市报》)

手机开启“免密支付”易被盗刷

近期,中国消费者协会陆续收到消费者声称因“免密支付”功能导致账户资金被盗刷的投诉。为切实保护消费者财产安全,提升风险防范意识,中国消费者协会提醒广大消费者,网络购物谨慎使用手机“免密支付”功能,避免因账户权限过度开放而引发资金损失。

为何“免密支付”易成盗刷漏洞?

“免密支付”,即“无需密码确认支付”,是部分支付平台或应用为提升支付便捷性推出的功能,用户开通后,单笔交易金额在一定限额内可直接扣款。然而,这一功能若被不法分子利用,可能带来严重安全隐患。

一是手机丢失或账号泄露(苹果手机用户)时风险激增。若他人获取您的账号或设备,可通过“免密支付”直接消费或购买虚拟服务,且无需二次验证。

二是小额免密累积大额损失。部分平台免密额度虽设单笔上限(如1000元以下),但短时间内高频次小额盗刷仍会造成较大经济损失。

三是隐蔽性强,难以及时发现。盗刷交易通常通过绑定支付平台的虚拟服务(如游戏充值、App订阅)完成,或者在机主凌晨熟睡时段完成,消费者发现时往往已产生多笔扣款。

支付风险 主动防范措施有哪些?

为降低盗刷风险,建议消费者采取以下措施:

1. 非必要不开启“免密支付”。

优先关闭免密功能,检查是否绑定支付宝、微信或银行卡,并关闭“免密支付”权限。若需保留部分免密服务,建议单独设置。另外,定期检查授权应用,移除不常用或不信任的第三方应用支付授权。

2. 强化账户安全保护。

一是设置高强度密码并定期更换,避免使用生日、连续数字等简单密码,并开启双重认证功能,防止账号被恶意登录。

二是关闭非必要支付权限,尤其是苹果手机用户,如无需通过账户进行应用购买,可禁用相关功能。

三是谨慎使用公共Wi-Fi,避免在公共网络环境下进行支付操作,防止网络钓鱼或数据截取。

若发现账户存在异常交易,首先,应立即冻结支付渠道,通过银行客服、支付宝或微信平台紧急冻结关联账户,阻止后续扣款。其次,留存证据并投诉:保留盗刷记录截图、交易时间等信息,向支付平台投诉。若损失金额较大,需及时向公安机关报案,并配合提供相关证据材料。

(来源:《广州日报》)

榆钱鲜,槐花香,尽享春季好“食”光

清明时节,春雨滋润万物生长,大自然无私地奉献给我们各种食物,今天就给大家介绍春季来自树上的两种美食。

榆钱

榆钱是榆树的翅果,形状很像古代

的钱儿,所以叫“榆钱”。榆钱是绿色的,呈中间鼓、边缘薄的片状。

有关榆钱的营养成分,有详细的数据。每100克榆钱中含蛋白质4.8克、膳食纤维4.3克,含胡萝卜素730微克、钙62毫克、磷104毫克、铁7.9毫克。

有采摘榆钱经验的都知道,不能一片一片地摘,摘到天黑都不够吃一顿的!要用捋的手法,把带榆钱的榆树枝握在手中,顺着树枝,从上至下捋,一把榆钱就在手里了。

由于榆钱生长的季节性很强、生长期短,不可能天天吃,重点是尝鲜。

蒸着吃最美味 榆钱有生吃、蒸制、做馅等多种吃法,最好吃的还是蒸制做法。蒸榆钱可以说是最正宗、最美味的吃法。把榆钱洗净,控水,和面粉拌在一起,然后上锅蒸十几分钟就熟了。浇上两勺蒜汁,那叫一个鲜香美!

槐花

槐花就是槐树的花,一般在4~5月份开放。一串串花朵像一串

串小铃铛挂在树上,花朵一阵阵向外释放着甜甜清香,让人禁不住要摘一串闻闻、放一朵在嘴里尝尝,滋味是甜甜的。

注意!槐花有国槐花、洋槐花和红花槐花。国槐花可以入药但不可以吃,洋槐花可以吃但不入药,红花槐花仅供观赏,不可以吃也不能入药。

洋槐花中含有碳水化合物,丰富的维生素和矿物质,还含有黄酮类物质,包括芸香甙、刺槐素、木樨草素、槲皮素等,具有抗炎、抗病毒、减少血管脆性等作用。

洋槐花有多种吃法,生吃、蒸、炒,做成饼、饺子等。和蒸榆钱的做法一样——把采摘的槐花洗净,加一些干面粉拌匀,上蒸锅蒸上几分钟就能吃了。可以直接吃,也可以拌蒜泥吃。

炒 把槐花洗净、晾干,用少许油快速煸炒,加一点盐和醋,一盘清新悦目,色香味俱佳的炒槐花就好了。

做馅 把槐花洗净,控干水分,和肉馅拌在一起,就可以包鲜美的槐花饺子、包子。

(来源:《北京青年报》)