

隔夜菜中的亚硝酸盐真超标了吗?

隔夜菜不能吃吗? 无论是否做熟, 蔬菜中的亚硝酸盐在储存过程中都可能增加。现代社会的生活方式使得大多数人很难顿顿新鲜, 如何保存蔬菜更值得关注。
果壳



数码控

iPad的复古流 游戏摇杆的回归



可以毫不夸张地说, 80后与90后的童年游戏记忆, 一半与任天堂的十字键有关, 一半与雅达利的摇杆相连, 无论现在触屏游戏和体感游戏的发展有多快, 那个长方形的手柄和那个圆头短杆仍旧是最适合我们左手的操作工具。日前, 借助 iPad 这个最潮的游戏平台, 雅达利公司与 DiscoveryBay Games 合作推出了一款最复古的 iPad 游戏外设雅达利 Arcade。看到这个红色圆头摇杆和四个黑色按键, 童年的街机记忆是不是又涌入脑海了?

另类手表如何看时间 用颜色变化替代指针移动



看惯了普通手表的你, 有没有兴趣尝试一下另类的手表是怎样读取时间的呢。KoKo Muo 的这款手表号称是可以改变你看时间方式的手表, 它的表盘里面没有数字刻度, 只是用两个区域来分别表示小时和分钟, 并用明显的颜色变化替代了传统手表的指针移动。

音乐洗手按钮 洗手也能如此快乐



让孩子自觉洗手实在是一件难事。一种洗手按钮在日本上市, 解决了这种烦恼。卡通按钮可以安装在洗手液、浴液上。每次按动它时, 就会有鼓励正确洗手的声音发出, 灯光闪烁的同时伴有动听的儿歌, 音乐将会持续30秒, 伴随孩子洗手的整个过程。这款产品售价为609日元。

流言: 有人称, 隔夜菜放冰箱24小时, 亚硝酸盐含量全部严重超标, 荤菜超标更厉害。亚硝酸盐对人体危害大。隔夜菜你还敢吃吗?

疑问一: 超标是指什么超标?

《食品中污染物限量标准》的限量标准, 实际上是指新鲜蔬菜和肉类中的亚硝酸盐含量。这个限量的依据, 是蔬菜和肉类中本来的亚硝酸盐含量一般不超过这个量。如果超过了, 说明受到了污染。它跟最后直接食用的成品是否有害, 并不是一回事。

如果要找一个相关的“国家标准”来作参考的话, 应该是加工食品中的亚硝酸盐残留量。因为餐饮业中的食品和加工食品都是直接食用的, 二者更具有可比性。在国家标准中, 熟肉制品中的亚硝酸钠残留量是每千克不超过30毫克, 而酱腌蔬菜中的残留标准是每千克不超过20毫克。

疑问二: 蔬菜中的亚硝酸盐从何而来?

植物吸收环境中的氮, 通过复杂的生化反应最终合成氨基酸。在这个过程中, 产生硝酸盐是不可避免的一步。在植物体内还有一些还原酶, 会把一部分硝酸盐还原成亚硝酸盐。植物被收割之后, 硝酸盐被转化成亚硝酸盐。无处不在的细菌也可以实现这种转化。

在蔬菜被加热做熟的过程中, 还原酶失去了活性, 产生亚硝酸盐的这条途径就被截断了, 而细菌在烹饪的过程中也被杀得差不多。不过在保存过程中, 还是

真相: 虽然在保存过程中, 蔬菜中的亚硝酸盐含量会有一些增加, 但是冷藏条件下, 总的亚硝酸盐含量还是大大低于加工食品中国家标准允许的含量。而肉中亚硝酸盐含量的增加, 应该是烹饪过程中使用的含有硝酸盐的调料所致。这在常规的烹饪中, 是不会出现的。如果把做好的蔬菜趁热封装, 快速冷藏, “隔夜菜”的风险是可以忽略的。

可能会有一些空气中的细菌进入。而做熟的蔬菜更适合细菌生长, 又有利于亚硝酸盐的增多。所以, 到底是熟菜还是生菜更适合细菌生长从而产生更多的亚硝酸盐, 取决于“炒菜——包装——冷藏”的操作条件。

疑问三: 肉中的亚硝酸盐从何而来?

不管是肉还是鱼, 其本来的亚硝酸盐含量都很低, 硝酸盐含量也很低, 通常并不担心肉在保存过程中产生亚硝酸盐。

而对于一般人来说, 自己烹饪不会使用含有硝酸盐的调料。“隔夜肉”, 也就不存在亚硝酸盐增加的担心。虽然硝酸盐本身也是很安全的食品添加剂, 但是通常的调料中基本没有。

疑问四: 隔夜菜, 到底能不能吃?

蔬菜中亚硝酸盐的产生, 原料是蔬菜中的硝酸盐, 转化条件主要是细菌生长。减少亚硝酸盐的产生, 可以多管齐下。首先, 减少蔬菜尤其是绿叶蔬菜的保存时间, 增加买菜频率。其次, 需要保存的蔬菜, 洗净包好可以减少携带的细菌。做好没吃完的蔬菜, 也可以封好保存在冰箱中。

“隔夜”并非亚硝酸盐产生的关键, 加热也不会增加致癌物的含量。冷藏可以大大减少亚硝酸盐的产生, 如果难以实现频繁买菜, 速冻蔬菜其实是个不错的替代方案。

未来手套也会探路?

声纳手套: 可根据手腕压力识路况

导盲犬和导盲拐杖一直是视力障碍人士的得力助手, 但复杂的路面环境往往会误导他们的判断, 给他们的出行带来潜在危险。据美国媒体报道, 这类人群未来将有望通过佩戴一个简单的声纳手套装置, 感知前方的障碍物。中国日报

距离越近, 手腕压力越大

声纳手套的发明者是美国人史蒂夫·霍弗史蒂夫介绍, 这款手套的制作原理和工艺并不复杂。手套的主体包括一个超声波感应器、一台小型伺服马达和一个迷你接口。伺服马达则根据脉冲反射回来的信号, 向佩戴者的手腕

施压。障碍物与佩戴者距离越近, 手腕感受到的压力就越大。手套佩戴者就可以通过感知手腕上压力的大小, 判断身边障碍物的位置、距离和密集程度, 独立判断行走方向。

65美元即可买到

这款手套还有两大优点。首先, 手

套的主体装置都位于手背部分, 因此佩戴手套不会影响佩戴者的触觉, 也不会对该设备的其他辅助设备产生干扰。其次, 手套通过中指上的一条尼龙搭扣固定, 伺服马达在手腕的左侧和右侧均可以产生感应压力, 因此佩戴者可以将手套戴在任意一只手上使用。“探路”手套的零售价并不昂贵, 仅为65美元。