

## 食品安全消费提示

## 大白菜的这些小问题您看懂了吗

俗话说“霜后白菜赛人参”。可炒、可炖、可入馅的大白菜普通常见，又可口百搭，是很多北方人家传统的冬季当家菜。

不过，大白菜好吃，有时也会给人出点儿小难题，比如大白菜得了软腐病烂心儿、菜帮上长了小黑点儿得了黑斑病等。那么，怎样才能选到好品质的大白菜，做饭时如果发现得病的大白菜，怎样处理才更靠谱、更安全呢？



多样。

张慧介绍说，按照生态型分类，大白菜可分为卵圆大白菜、平头大白菜、直筒大白菜三种。卵圆大白菜类型，如胶州大白菜，叶球内部结构清晰、品质好、较耐储藏，是韩国泡菜的主选原料品种；平头大白菜类型，也叫白口大白菜，常见的有洛阳包头、二包头等，叶球软叶率高、叶帮少、质地柔嫩、不耐储，宜鲜食；直筒大白菜类型，又叫青口大白菜，如青麻叶、包尖等，这种菜干物质含量高、抗寒性强、耐储藏，更适宜冬储或制作酸菜等。

如何挑选一棵品质好的大白菜，张慧建议消费者留心以下几个方面：

看根部：品质好的白菜根部颜色洁白，圆润整齐；如果根部发黄或空心，说明已经采收了一段时间，不是很新鲜；如果菜根颜色发黑，说明已经变质，白菜内部也已“烂心”。

看菜帮：菜帮如果颜色鲜亮，没有任何杂质和斑点，说明白菜无病害。如菜帮表面有碰伤，一般较易腐烂变质。如果不小心买到了，应及时处理。

看菜叶：新鲜大白菜叶子呈有光泽的绿色或黄色，菜叶表面完整无破损、无霉烂、无虫蛀、无斑点。同时，水分充足的叶子竖起有力，也就是北方方言里所说“支棱起来”的状态。如果叶子软塌塌的，说明失水较多、不够新鲜。

看手感：好的大白菜手感结实，没有发空发软的感觉。拿起来掂一掂，重量较沉。一般来说，同等大小的白菜，越重的养分和水分越充足，口感也更甜。

闻气味：新鲜白菜有淡淡的清香，如有臭味、霉味、酸味等异味，即使目测外观没有问题也不建议购买。

## 吃白菜 | 这些问题要注意

生活中，大白菜也常会给人出点儿小难题，考验着家庭主厨们的生活智慧。

## ●问题一：长“黑点”的大白菜能吃吗？

张慧说，如果小黑点用水能冲掉，说明很可能是虫卵或杂质，用水冲掉即可；如用水冲不掉，那么多半是大白菜的一种生理性病害——氮过量症，主要是土壤中氮素过多所致。目前，没有研究及案例报道证明这种情况对健康有害，只要择菜的时候把有黑点的部分去掉就可以。

但是，如果小黑点直径超过两毫米，且黑点周边变色甚至出现渗液或有丝状物，同时叶片枯萎，那么很可能是由细菌或真菌引起的病害，或储存不当导致的霉变、细菌污染，这种情况不要再食用。

## ●问题二：外层菜叶坏了，里面完好的部分还能吃吗？

大白菜最外层的叶子烂掉，一般是储存问题。如果里面完好无损，剥去烂叶，用流动水冲洗干净剩余的部分就可以。如果菜心部分出现烂叶、黑点或异味，说明已经感染病害或腐烂变质，这时候就不要再吃了。

除了上述问题，张慧还提醒消费者食用白菜时留意三个问题：

一是白菜不宜久煮，否则维生素C等营养流失较多；

二是有些人喜欢凉拌生吃大白菜，特别是细嫩的菜心，但是白菜中含有一定量的有机酸，老年人或有肠胃疾病的人不宜过量生食；

三是白菜煮熟不宜过夜或反复加热。绿叶菜中含有一定量的硝酸盐，反复加热或长时间放置后加热食用易产生亚硝酸盐，危害健康。

## 囤白菜 | 这些方法很管用

冬季囤大白菜是很多北方家庭的习惯甚至情怀。不过，如何囤好大白菜却很有学问。张慧表示，大白菜的主要成分是水，想要长期保存并能保持其质地鲜嫩的品质，首先要做到避光、低温，以延缓或降低大白菜的新陈代谢过程。

因此，储存白菜时应留意以下几点：

一是储存前，应将烂叶去掉，最好保留一些外叶，放在阴凉通风的地方晾两三天。

二是大白菜最适合在零下2℃到2℃之间的温度储存，温度太低容易冻伤，温度太高菜叶容易腐烂。如果白菜棵小数量少，可以放到冰箱冷藏室储存；如果是大量囤积，因为菜墩内部易释放热量导致温度升高、湿度太大，容易烂，所以最好放在没有暖气的阳台上。存放时不能直接放到地面上，同时要离开墙面，以保证空气流通，并需定期翻整（即北方冬储所说的倒窖），检查白菜有无烂心、渗液的情况，发现问题及时处理。

三是有条件的可以通过隔绝氧气的方式，比如可以将整棵白菜裹上保鲜膜，放到阴凉通风处储存，可以降低白菜细胞呼吸作用、减少有机物消耗，延长保鲜时间。

此外，不同品种的大白菜保存方法和保存期限也有所不同，消费者应注意区别。

一般来说，平头型的“白口”白菜软叶率高、质地脆、结构松散，因此保存时水分易流失，相对来说不耐储存，可以少买少存些。晾好后存放时，包裹上保鲜膜或吸水纸，然后放到阴凉通风处，平时注意多查看。

直筒型的“青口”白菜存储时间越久越好吃，是传统的冬储大白菜，晾晒时注意阴凉通风即可。

（转载《中国消费者报》记者李健报道）

## 说白菜 | 历史悠久营养多

我国是白菜的起源地。距今六七千年前，我们的祖先就开始种植白菜类蔬菜作物，这时候它被称为菘，是一种根叶同食的蔬菜，菘是白菜和芜菁等蔬菜的共同祖先。

到了唐代，大白菜有了一个非常雅致的名字——菘。宋人陆佃在《埤雅》中说：菘，凌冬晚雕（凋），四时常见，有松之操，故曰菘（即“菘”字从松）。

古时候，菘有三种。唐代药学家苏敬在《新修草本》中写道：菘有三种，牛肚菘叶最大厚，味甘；紫菘菜薄细，味少苦；白菘似蔓菁也。

“春初早韭，秋末晚菘。”菘，曾是古人心目中的时令佳蔬。“白菘似羔豚，冒土出熊蟠”，在苏东坡的诗里，菘是味道堪比羊羔和熊掌的食材。元代以后，菘有了一个很有烟火气的名字：白菜。到了现代，人们对它的喜爱更加直白，一如谚语里说的“肉中就数猪蹄美，菜里唯有白菜鲜。”

中国农业科学院蔬菜研究所副研究员张慧在接受《中国消费者报》记者采访时介绍说，大白菜素有“百菜之王”的美誉，别看它身价不高，但类型多样、营养丰富，富含膳食纤维和多种维生素，以及钙、磷、铁等矿物质成分。特别是维生素C的含量，比一些水果还要高。

## 选白菜 | 四看一闻是窍门

作为土生土长的中国菜，大白菜的种类

## 每天一个鸡蛋，糖尿病风险大增60%！鸡蛋还能放心吃吗？

鸡蛋，作为一种价格实惠又营养丰富的食物，大家都喜欢吃，但最近有一些科学研究却提示了吃鸡蛋的健康风险。一项发表在《英国营养杂志》上的研究调查说：“每天食用1个或多个鸡蛋的人，患糖尿病的风险增加了60%”；

而另外一项《JAMA》期刊研究调查又指出：“在每天1个的基础上，每周多吃3-4个鸡蛋，心血管疾病风险就会增加6%以及总死亡风险增加8%。”

那么问题来了：鸡蛋到底还能不能吃了？答案是：当然能吃！放心吃！

在这里为大家辟谣！笔者看过论文后发现，这项研究调查里存在着一些不严谨的地方，比如：没有询问调查人群的糖尿病病史；调查的人群是靠回忆来计算吃蛋量，实际吃的数量可能会更多；没有考虑在吃鸡蛋的同时，鸡蛋的烹饪方法（煮鸡蛋时如果添加了油、盐、糖也会影响结果）。

所以该项研究结果并不足以证实每天吃1个或多个鸡蛋会增加患糖尿病的风险。

对于“每周多吃3-4个鸡蛋，增加心血管疾病和死亡风险”的这个说法，大家就更不要担心啦。这项研究针对的是外国人群，他们的饮食习惯跟中国人有很大差别：在吃鸡蛋的同时，他们还摄入更多高盐、高糖、高脂等有害心血管健康的食物，导致胆固醇等物质的超标，这样就会大大增加患病风险。

实际上，北京大学公共卫生学院李立明等人针对50万中国人进行的相关调查，更符合目前中国人吃鸡蛋的健康情况。与不吃和很少吃鸡蛋的人相比，“每天吃1个鸡蛋的人，心血管疾病死亡风险降低18%，出血性中风死亡风险降低28%”。

所以，吃鸡蛋的好处多多（如含有优质蛋白，富含多种人体必需的氨基酸、维生素及硒等营养元素），是“食

补”的好选择。不过，不同的人群每天适宜的吃蛋量是有区别的，有的人能够多吃，而有些人只能适量吃。根据《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》提出的每天吃蛋量建议，大家记住下面这张表格就好啦！

人群	吃蛋建议
健康成年人	最好每天吃1个鸡蛋，最低每周不低于3个鸡蛋
发育期的儿童青少年 健身增肌人士 饮食中肉类摄入较少的人	每天吃1-2个鸡蛋
孕产妇 贫血患者 体虚者及手术后恢复期患者	每天吃2-3个鸡蛋，同时还要保证其它食物的多样性
老年人 高胆固醇血症人群 心血管疾病病人	每周吃4-5个鸡蛋即可
【特殊人群】 如肾病综合征患者 某些肝胆疾病患者 肠道疾病患者	最好在医生指导下控制鸡蛋的摄入量

另外，吃鸡蛋的时候也要注意这2点。一是鸡蛋放在早餐吃，并且搭配谷物类的主食（包子、馒头、面包、玉米、红薯等）；二是最推荐吃水煮蛋，在煮熟的过程中，鸡蛋中的营养可以全面保留，是最有益心血管健康的吃法。

还要提醒大家：鸡蛋也不是怎么吃都好，比如每一个中国人都爱吃的西红柿炒鸡蛋，就“藏着”很大的健康隐患！很多人常常是先放油炒好鸡蛋，等起锅装好后，再次加油炒西红柿，这样就会“油上加油”。根据《中国居民膳食指南(2022)》中指出，炒鸡蛋的吸油率达到43%，而成年人每天推荐的食用油摄入量是25-30g，也就是说：吃一盘西红柿炒鸡蛋，一整天食用油的摄入量就超标了！所以，建议大家最好少吃炒鸡蛋，如果真的很想吃，也一定要少放油！

（小薇健康）

· 光大银行长宁支行 ·  
长宁区天山路1717号112室 电话：63797777

**安逸存**

年化利率 **3.25%** 三年期 5万及以上 **保本保息 每天起息**

存期	起点金额5万以下年化利率	起点金额5万及以上年化利率
一年	<b>1.85%</b>	<b>2.15%</b>
两年	<b>2.3%</b>	<b>2.65%</b>
三年	<b>2.65%</b>	<b>3.25%</b>
五年	<b>2.7%</b>	<b>3.3%</b>

销售渠道：柜台、网银、手机银行  
纳入存款保险制度保障范围 到期一次性还本付息

温馨提示：本产品为人民币定期整存整取存款产品，因各地区执行利率可能存在差异，请以业务办理时实际利率为准，可登录手机银行相关界面查询实际执行利率。本宣传中的“年化利率”如有调整，以我行最新宣传资料为准，具体条款详询中国光大银行各营业网点或客服热线95595。

**大额存单**

起点金额：20万元

期限	六个月	一年期	两年期
年化利率	<b>2.0%</b>	<b>2.2%</b>	<b>2.7%</b>

期限	三年期
年化利率	<b>3.3%</b>

· 额度有限，售完即止 ·

温馨提示：个人大额存单持有人可于产品起息日后，办理个人大额存单提前支取，大额存单提前支取部分利息按照免取日挂牌公告的活期储蓄存款利率计息，并在提前支取时和相应本金一并支付。该产品纳入存款保险保障范围，到期一次性还本付息。购买渠道：柜台、网银、手机银行。具体条款详询光大银行各营业网点或致电客服热线95595。

**周周存**

年化利率 **2.0%** **七天滚存 每周付息**

安全	便利	灵活	智能
储蓄存款 保本保息	一次签约 自动滚存	随用随取，实时 满足用款需求	支持手机银行 直接签约

※ 起购金额：5万元

温馨提示：周周存属于通知存款产品，因各地区执行利率可能存在差异，请以签约成功后支取实际利率为准。定存宝（周周存）签约、修改、解约业务办理时间为每日4:30-21:30。本宣传中的“年化利率”如有调整，请以我行最新公告为准。具体条款详询中国光大银行各营业网点或客服热线：95595。