

说医解药
惠农科普秋季进补有门道
吃不对助长秋燥

□重庆市疾控中心供稿

秋季进补不等于大吃大喝，吃不对反而容易助长秋燥。秋季饮食的关键在于“平衡+润燥”，根据《中国居民膳食指南（2022）》和秋季气候特点，重庆市疾控中心建议——补得舒服，吃得滋润。

“谷薯全谷”稳根基

秋季易疲劳，谷薯杂豆就是“能量补给站”。常吃全谷物、粗杂粮和薯类，如燕麦、荞麦、小米、玉米、红豆、绿豆、红薯、山药、马铃薯等，富含膳食纤维和维生素等。红薯、芋头蒸着吃，粉糯香甜还能提供持久能量，适合早晚当主食；燕麦、糙米煮成粥或饭，每天吃50克-150克。

“时令蔬果”补能量

秋季蔬菜种类丰富，可每天300克以上蔬菜，其中深色蔬菜占一半；每天摄入200克-350克的水果。根茎类：红薯、芋头富含淀粉，能提供持久能量，蒸煮着吃最健康。

绿叶菜：菠菜、莴笋叶维生素含量高，莴笋叶的营养甚至超过茎秆，别浪费。

水生植物：莲藕生吃清热，熟吃健脾，秋季食用正当时，煲汤炒菜都合适。

梨：能润燥消风、镇咳止喘、清心降火，可缓解“秋燥”。

葡萄：益气补血、生津止渴、健脾利尿，初秋食用助机体排毒、解内热。

石榴：富含维生素C和纤维素，能增强免疫力、促进消化，还可止血、抗衰老。

“鱼禽蛋类”巧进补

“贴秋膘”要科学，建议每天摄入动物性食物120克-200克，其中每周至少摄入两次水产品，每天一个鸡蛋。优先选择鱼类和去皮禽肉等白肉，比如清蒸鲈鱼、山药炖鸡汤，少选猪、牛、羊肉等红肉，尤其要少选肥肉。用菌菇代替部分肉类增香，既能减少脂肪摄入，又能增加鲜味，帮助控制用盐量。每周吃2次鱼，300克-500克为宜，三文鱼、鲫鱼都是不错的选择。

“奶豆坚果”补营养

奶和奶制品可补优质蛋白与钙质，建议每日摄入300克-500克，秋季搭配谷物（如牛奶煮燕麦）温润易吸收，能避秋燥肠胃不适、补能量；大豆及豆制品（如豆腐、豆浆）是优质植物蛋白来源，性质温和，与秋季时令蔬菜（如莲藕、菠菜）同煮，契合“清淡进补”且营养丰富；坚果需控量，建议每日摄入量为25克-35克，每日一小把（如核桃、杏仁）搭配水果或作加餐，可补必需脂肪酸、助抵御秋凉。

“白色军团”抗秋燥

秋季干燥易伤肺，莲子、百合、秋梨、银耳这些白色食材堪称天然润燥剂。

秋梨：生吃清热生津，熟吃滋阴润肺，搭配川贝蒸着吃，对燥咳无痰特别有效。

银耳：被称为“平民燕窝”，富含胶质，和雪梨同煮成羹，双重润燥又养颜。

百合：清炒西芹百合或煮粥吃，能缓解秋燥引起的口干舌燥和睡眠不佳。

莲子：和排骨同炖，温而不燥，健脾安神，适合天气转凉时进补。

在中医的五行理论中，“白色入肺”，因此秋季食疗养生应注重白色食物的摄入。

纯牛奶要100%生乳加工
选择牛奶要一看色泽、二看状态、三品滋味

□新华社记者安路蒙报道

据农业农村部消息，自9月16日起，生产灭菌乳，即常温纯牛奶，只能以生乳为唯一原料，禁止使用复原乳。此举被视为灭菌乳最新修订的国家标准，即《食品安全国家标准灭菌乳》(GB25190-2010)第1号修改单中的最大亮点，意味着消费者平时喝的“纯牛奶”将更加新鲜和纯粹。

为什么要禁用复原乳？

灭菌乳中为何曾添加复原乳？现在为何又要禁用？中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、奶业创新团队负责人郑楠介绍，复原乳是指把牛奶干燥成乳粉后，再添加一定的水或牛奶制成的乳液，通俗来说，就是用奶粉兑兑还原的奶。以往在灭菌乳中添加复原乳，主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。

近年来，我国奶业生产能力强、质量高、价格稳，生鲜乳抽检合格率超99.5%，无需再以复原乳作为替代原料，国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。

复原乳会完全退出市场吗？据了解，本次修订仅针对灭菌乳，不涉及酸奶、调制乳等乳制品，因此这些产品目前仍可使用复原乳。

怎样才算好牛奶？

业内专家表示，添加复原乳的牛奶，经受了多次热加工，

口感风味、营养价值会打折扣，新标准实施后，纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工，确保了牛奶品质的进一步提升。

配料表都一样，选哪种纯牛奶更好呢？郑楠表示，消费者要看产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》，全脂纯牛奶在理化指标上要满足蛋白质含量 ≥ 2.9 克/100克、脂肪含量 ≥ 3.1 克/100克的要求。只要是符合国家标准的纯奶，都是合格的产品。

业内专家介绍，选择牛奶时，一看色泽，品质好的全脂牛奶应呈乳白色或微黄色，有自然光泽；二看状态，应为均匀液体，无凝块、无沉淀、无肉眼可见异物；三品滋味，品质好的牛奶清香、自然、稍甜。

如何选择适合自己的牛奶？

除了纯牛奶，乳制品的种类还有很多。按照市场监督管理总局于2020年修订公布的生产许可分类目录公告，乳制品分为液体乳、乳粉、其他乳制品三大类，其中液体乳是消费者日常接触最多的乳制品，液体乳又细分为灭菌乳、巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳和发酵乳5个品种。

其中，灭菌乳就是常温纯牛奶，其保质期达6个月及以上，可常温储存，是所有牛奶品类中销量占比最高的；巴氏杀菌乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶；高温杀菌乳的杀菌温度介

于巴氏鲜牛奶和常温纯牛奶之间，需冷藏保存，不过保质期相较于巴氏鲜牛奶更长；调制乳是在牛奶基础上加了其他原料或食品添加剂的奶，比如早餐奶；发酵乳是以生牛(羊)乳、食品工业用浓缩乳、乳粉中的一种或多种为原料，经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品，比如酸奶、奶油等。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。不同人群可以根据自身的生理特点、健康状况和营养需求，科学选择适宜的乳制品。

国家乳业技术创新中心营养与健康研究中心执行副主任段素芳建议，青少年阶段优选高钙奶，以支持骨骼与生长发育；孕妇及哺乳期女性宜选择专用孕妇配方奶粉或全脂高钙奶，以满足孕期及泌乳期较高的能量与矿物质需求；老年人群则可选择高钙奶、高蛋白奶，以及强化维生素矿物质的配方奶粉，以维持骨骼和肌肉健康；乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶和奶酪等零乳糖或经发酵处理的低乳糖产品，以改善肠道不适；有体重管理需求者可选择低脂或脱脂奶，以及无糖酸奶，以降低能量摄入；无冷藏条件者可选择常温奶或奶粉，以保证产品的安全与品质稳定。

需要注意的是，乳饮料不属于乳制品，其蛋白质含量较低，购买时应仔细区分。

刚采收的蔬菜为什么要“泡水”
为长距离运输或储存而采取的保鲜方式□农民日报·中国农网
记者丁乐坤报道

最近网上流传着这样的视频：有的将豇豆放进大池子中浸泡，有的将蒜薹蘸乳白色的液体。不少网民担心是不是在浸泡甲醛，从而引发对蔬菜食用安全的担忧。

对此，中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员、国家大宗蔬菜产业技术体系质量安全与营养品质评价岗位科学家徐东辉表示，实际上，这些措施是蔬菜采收后为了长距离运输或储存而采取的常用保鲜方式。

一种是过水降温。这是我国夏季以及南方高温地区，对豇豆、苋菜等一些货架期较短的蔬菜进行采收后处理的常用方式。有些蔬菜采收后会带有田间热，在蔬菜贮运环节会加速导致黄化和腐烂，因此在采收

后过一下水或冰水，可以快速降低田间热，抑制呼吸消耗，同时还可以清除泥土残留，降低微生物数量，达到预冷、保鲜和清洗的目的，保持蔬菜新鲜度。

实际上，蔬菜采收后降低田间热最有效方式是利用冷库预冷处理，但冷库预冷成本偏高，很多蔬菜种植户不具备条件。由于这些蔬菜几天内就要卖掉，不需要长期储存，而过水降温操作简单、价格便宜，所以是大多数种植户首选的处理方式。“当然，过水处理时，如果池水不及时更换，会因泥土变得浑浊，看上去就像水里加了东西。建议消费者在食用前用清水冲洗蔬菜，去除表面可能残留的泥土或不洁净的水。”徐东辉说。

另一种方式是保鲜剂处理。主要适用于蒜薹等需要长期储存的蔬菜，一般是夏秋季采摘，在冷库中储存期可达

100天。为了防止蒜薹霉变或老化，在入库前会采用保鲜剂浸梢的方式进行处理。较常见的保鲜剂是咪鲜胺，我国允许其在蒜薹上使用，其特点是低毒、降解快、水洗易清除。

徐东辉介绍，为保证安全性，国家有关部门专门制定了《蒜薹贮藏保鲜操作规程》，并经过科学的风险评估制定了残留限量标准，按照我国《食品安全国家标准食品中农药最大残留限量》(GB2763-2021)规定，蒜薹中咪鲜胺残留限量为2mg/kg。同时，监管部门也会在蒜薹上市前进行严格监管，保障消费者的食用安全。

“其实，关于蔬菜‘泡水’的视频及相关谣言，近几年每年都会出现，科学解读能帮助大家了解蔬菜‘泡水’背后的知识，科学辨识谣言。”徐东辉进一步说。