

“臭臭食物”为何惹人爱

■本报记者 张文静

最近,说到新晋“网红”,就不得不提瑞典鲱鱼罐头。这种被网友戏称为“食物界生化武器”的食品,因其散发强烈的臭味而走红网络,甚至引得不少人的好奇和尝试。

对此,有人颇为不解:食物不应该追求色香味俱全吗?散发臭味的食物怎么会有人吃?可是,事实上,食物界就偏偏存在着那么一些不太好闻,甚至气味刺鼻的“奇葩”食物,有些还非常受人喜爱。

那么,这些“臭美食”究竟如何俘获“吃货们”的芳心呢?

另类“臭美食”

“吃鲱鱼罐头到底是一种怎样的体验?”“有人在学校食堂开了一罐,整层楼的人在60秒内少了一半。”

一则关于知乎上的问答,充分显示了鲱鱼罐头气味的“杀伤力”。

但是,这“臭名昭著”的鲱鱼罐头确实是瑞典的传统食品。每年4~6月鲱鱼产卵的时候,渔民们就会打捞起数百吨鲱鱼,为腌制鲱鱼准备好原料。腌制鲱鱼的独特之处在于自然发酵。为了保证鲱鱼不会在发酵过程中腐烂变质,制作者会把刚打捞上来的鲱鱼放在浓盐水中用火煮熟,再装入罐头中任其自然发酵。

到了8月中旬,罐头里的鲱鱼变得黏稠多汁,罐头中的气体也因鲱鱼发酵而膨胀,把罐头撑得鼓鼓的,这就代表鲱鱼已经腌熟,可以上市了。在瑞典,每年8月的第三个星期日,人们还会专门品尝鲱鱼举行派对,据说这是腌鲱鱼味道最好的时候。

其实,对于这些另类的“臭美食”,中国人也不陌生。中国很多地区的代表性传统美食,也以“臭”闻名。比如,家喻户晓的臭豆腐。

臭豆腐主要有两个产地——长沙和绍兴,两者的制作和味道差异都很大。长沙的臭豆腐是将豆腐在放有冬笋、香菇、曲酒、浏阳豆豉的卤水中浸透,待其表面生出白毛、颜色变灰、臭气扑鼻后,再用油锅炸至颜色变黑、表面膨胀后捞出,浇上蒜汁、辣椒、香油,即成芳香松脆、外焦里嫩的臭豆腐。

绍兴的臭豆腐制作过程类似,但用料不同,是将豆腐浸入臭苋菜梗的卤汁中腌制而成,可蒸可炸,炸出来的臭豆腐金黄诱人。各地还有用臭豆腐搭配其他食材制作成美味的习俗,比如广东和南京的臭豆腐肥肠汤粉,也是有口皆碑的美食。

此外,徽菜中的代表作同样是“臭美食”——臭鳊鱼。鳊鱼用浓盐水腌渍经过六七天,会发出似臭非臭的气味,将其放入油锅煎熟,配以猪肉片、笋片,小火红烧至汤汁浓缩即成。这种做法的鳊鱼肉质鲜嫩,保持了鳊鱼的本味原汁,同样拥有大量“粉丝”。



此外,闻名遐迩的“臭美食”还有北京的豆汁儿、武汉和南京两地的臭面筋、宁波的臭冬瓜等等。

为何“闻着臭,吃着香”?

人们喜爱这些有点臭味的美食,当然不是喜欢臭味本身,而是这些食物往往“闻着臭,吃着香”。为什么会发生这种神奇的效果呢?

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红解释说,原来,人对于鲜味的感觉主要是对于氨基酸,尤其是谷氨酸的感觉,臭掉的食物经过了微生物的分解,产生了氨基酸和部分鲜味的小肽,鲜香由此而来。氨基酸再分解就会产生有臭味和腥味的胺类,甚至是氨气,如皮蛋的刺激性气味,含硫氨基酸则会生成硫化氢,如臭鸡蛋的臭味,它们都是腐败味道的来源。然而,气味只需要极少量的分子就能感知,味道则需要较多的量才能尝出来。所以,有些闻起来臭的食物,吃起来却很香。

“这些食物可能实际上产生的氨或硫化氢并没有那么多,没有到危害人体健康的程度。但嘴巴里吃到的被微生物已经‘消化’了一次的蛋白质,还有微生物在享用蛋白质时所产生的B族维生素,倒是实实在在地吃进去了,这是有利于健康的。当然,前提是这些微生物不产生毒素,而且在烹调加工中已经被全部杀灭了。”范志红说。

对于一些地区形成了食用某类“臭美食”的习惯,范志红猜想,可能是因为古人食品安全状况差,经常会有臭掉的情况,又舍不得扔,冒险煮了尝尝,发现味道很好又容易消化,吃了之后胃肠还很舒服,就慢慢成为传统。

“对于吃白米为主食的地区,发酵产生的B族维生素很有好处,因为单吃大米容易患上B族维生素缺乏症。随着时间推移,这种制作逐渐也有了经验,人们慢慢知道怎样选择合适的条件,避免有害菌来捣乱,然后就逐渐发展成为了一门食品生产技术——发酵食品工艺学。”范志红说。

“臭美食”虽然本身没有危害,但食用还是需要注意。范志红提醒说,食用这些食品,关键是保证安全性。“臭味本身不意味着有毒害,但如果家庭随意制作,又缺乏经验,很容易出现有害菌繁殖的情况,那就非常危险了。细菌性食物中毒,轻则闹几天上吐下泻、严重腹痛,重则可能要人性命。所以,这类食品自己不要轻易尝试做,除非是传统产地有多年制作经验的人,或者是严格控制生产条件和工艺的正规企业。”范志红强调。

“臭美食”虽然本身没有危害,但食用还是需要注意。范志红提醒说,食用这些食品,关键是保证安全性。“臭味本身不意味着有毒害,但如果家庭随意制作,又缺乏经验,很容易出现有害菌繁殖的情况,那就非常危险了。细菌性食物中毒,轻则闹几天上吐下泻、严重腹痛,重则可能要人性命。所以,这类食品自己不要轻易尝试做,除非是传统产地有多年制作经验的人,或者是严格控制生产条件和工艺的正规企业。”范志红强调。

神奇的嗅觉

对于这类“臭美食”,人们的评价往往呈现两极分化。爱它们的人将其视为珍宝,深深上瘾,苦苦寻觅,恨它们的人遇之则慌忙掩鼻,唯恐避之不及。这又是何为?

在中国科学院心理研究所研究员周雯看来,这是因为我们对气味的喜好,其实很大程度上受到经验的影响。

“没有什么嗅觉经验的孩子,不会喜欢臭味,他们只会对好闻的气味有偏好。但如果你生活的地方很多人都吃这类‘臭美食’,那你可能也会慢慢喜欢上它。”周雯说。

而且,周雯还介绍,人对气味的适应非常快。“一种气味大概闻几分钟,人可能就会觉得

“臭美食”本身没有危害,但如果家庭随意制作,又缺乏经验,容易出现有害菌繁殖的情况,那就非常危险了。

无论是臭豆腐,还是臭冬瓜、臭鳊鱼,都是某些地区的传统食品,对于很多人来说,这些是家乡的味道。如果你爱“臭美食”,很可能爱的更是那份情怀。

闻不到的,或者气味强度降低了很多,这都是嗅觉适应了的表现。在这方面,嗅觉比其他感觉更加明显。”

当然,人的嗅觉适应与生理和心理因素都有着密切的关系。

“从生理上来说,一种气味要被我们感受到,首先需要与嗅觉感受器绑定在一起,这样才能激活嗅觉神经元,我们才能闻到气味。一个气味分子与受体结合到离开,需要一定的时间,这时已经结合了气味分子的嗅觉受体,已经没有了富余的能力再去结合新的气味分子了,也就不会引起新的嗅觉感知了。”周雯解释说。

“从心理的角度来说,同样一个气味,如果告诉你它是有害的,你就会比较难适应。”周雯介绍说,以前曾有研究人员做实验,呈现同一种气味(戊酸),告诉一组实验对象它是奶酪的味道,告诉另一组它是臭袜子的味道。结果,两组人对同一种气味的适应表现就很不一样。

无论是臭豆腐,还是臭冬瓜、臭鳊鱼,都是某些地区的传统食品,对于很多人来说,这些就是家乡的味道。

“气味是人们诱发记忆的一个好线索。”对此,周雯解释说,“比如,同样是苹果,让你闻到苹果的气味,或者看‘苹果’这个词,两种情况下,苹果的气味作为线索诱导出的记忆一般会有更多情绪化的细节。这是因为,嗅觉系统与情绪系统在解剖上的重叠是非常高的,这一点上,嗅觉也不同于其他的感知觉系统有着显著的不同。人对于气味的记忆其实很难保留下来,但一旦保留下来,就会保持很久。”

所以,如果你爱这些“臭美食”,很可能爱的更是那份情怀。

药知道

聪明反被「聪明药」误

■王树平

高考在即,近期关于“聪明药”的信息又在网络上盛行:宣传“聪明药”能“显而易见地提升认知能力和注意力”,是“智力药丸”,并表示“这种药物表现出来的副作用非常小”。

真的有“聪明药”吗?所谓的“聪明药”到底是什么来历呢?

“聪明药”的真实身份

网络上所说的“聪明药”主要指莫达非尼和利他林两种药物。前者属于中枢促觉醒药,适用于特发性嗜睡或发作性睡眠症患者;后者是一种治疗儿童注意力缺陷及多动症的精神类药物。

两种药物都有兴奋中枢神经的作用,是国家严格管制的第一类精神类药物。患者用药时,必须由具有特殊管理药品处方权的医师开具红处方。莫达非尼被国际体育组织列为兴奋剂管理,如怀特·盖因斯等多名运动员曾因服用莫达非尼受到了国际田联的严厉惩处。

网上宣传售卖的“聪明药”,多为海外代购。这实际上是违法的,根据《中华人民共和国药品管理法》,此行为一查出,须负法律责任。

“聪明药”的认知谬误

莫达非尼和利他林之所以被冠以“聪明药”,是对患有特发性嗜睡或发作性睡眠症和患有多动症的儿童而言的。这类患者,大脑细胞间的神经介质有效浓度不够,使信息不易到达,表现出抑郁、嗜睡或注意力涣散,活动过多、冲动、任性和协调动作缺陷等临床特点。如多动症患者很难自觉地、持久地集中注意力。这样,学习成绩必定下降。

人的大脑之所以能有效地控制自己的思维和行动,乃是由于在大脑的神经细胞之间有足够的神经介质传递信息。服用利他林,能使神经细胞释放出去甲肾上腺素和多巴胺,从而增加了神经介质的浓度,使患儿增强了自我

控制能力。注意力集中了,小动作减少了,学习成绩自然提高。

而对于特发性嗜睡或发作性睡眠症患者,服用莫达非尼,能提高大脑兴奋性,表现出短暂的精力充沛,思维清晰。于是,给人一种“服了药后人变聪明”的错觉。

但到目前为止,并没有实验研究和循证医学能证明,服用这两类药物会让人变聪明,相反健康的人长期服用这两种药物就会出现肠胃不适、焦虑、头疼、失眠等副作用,更严重的会出现神经错乱。

加拿大卫生部于2007年12月21日联合发布关于使用莫达非尼的安全警告:莫达非尼可引起致命的皮肤及其他严重的过敏反应;不适用于儿童;可引起精神方面不良反应;心脏副作用等。

我国CFDA于2009年对利他林说明书不良反应增加了:血压升高、心率增快、精神病恶化、双向精神障碍/燥狂症发作、新的精神症状或狂燥症状、攻击行为、生长抑制、癫痫发作、视觉异常等内容。

由此看来,将上述两种药用于考生,更是荒谬之谈。考生在中考、高考时本来就精神压力大、神经紧张,再服用这样的中枢兴奋药物,可能让考生兴奋过度,甚至表现躁狂或成瘾,危害健康。

不要迷信“聪明药”

莫达非尼和利他林对大脑的作用是复杂的,到目前为止,其药理作用机制尚未明确。一种可能性解释是该类药物对多动症患者和特发性嗜睡者,可作用于大脑许多化学物质和通过增加多巴胺、去甲肾上腺素和谷氨酸增强认知功能。

但是,对无多动症和睡眠障碍的健康人群的作用很少共识。由于缺少在健康人中开展安全性和有效性的长期研究,从而科研人员无从知晓人们长期使用这类药物是否安全。不过,从用药不良反应报告证实,高剂量用药还可能引起心血管或代谢危险;或者使人过于警醒,可引起头痛、头晕、抑郁、躁狂。

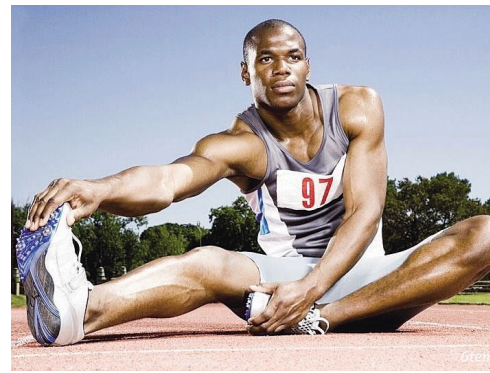
此外,大量证据也表明:一些兴奋剂,如激素、咖啡因、尼古丁、酒精等,长期大量服用反而会出现认知能力减退。如果一些学生本身对学习兴趣缺乏,在各种学习条件都良好的情况下也不能好好学习,就算服用了“聪明药”,由于精神亢奋,长时间大脑不能得到休息,会适得其反。

学习本来就是一个循序渐进的过程,不要迷信“聪明药”。

运动

运动后,整理活动不能少

■郭黎



当跑完最后的路程或完成最后一组练习,你是不是就停不动了?你是不是从来没用过跑台的“cool down”功能?如果是,那说明你不了解整理活动和它的作用。

所谓“整理活动”(cool down),就是在正式运动之后的身体练习,它是运动或训练的有机组成部分,正式运动之后必须要做整理活动。

在运动之后,无论耐力练习还是力量练习,此时的肌肉已经疲劳,身体以分解代谢为主。紧跟运动之后的整理活动,对肌肉、组织的修复和身体的恢复具有重要的作用。因此,整理活动是必须要做的——通过整理活动可以使身体机能平稳地过渡到安静状态。

那么,该如何做好整理活动,加速身体恢复呢?

整理活动与力量练习同样重要。你在运动时,比如用了八成努力,你的身体需要时间过渡到1(安静水平)。此时,如果身体活动突然停止,大量的血液蓄积在下肢,将导致血压降低而产生眩晕(亦称重力性休克)。因此,在大运动量练习之后,比如正式跑步,应逐渐降低步幅并快走3~5分钟(如果运动强度大,时间则更长)。

整理活动对力量练习同样重要。在正式练习之后,做一些动力性的伸展练习,比如瑜伽。这样可以使得你的心率逐渐恢复到更低水平,比如100~120次/分。整理活动时应以动力性有氧运动为主,运动强度应该逐渐降低。

拉伸可以降低“延迟性肌肉酸痛”。耐力练习和力量练习之后,此时肌肉温度较高,具有很

好的弹性和伸展性,拉伸可以降低肌肉的紧张程度。它与准备活动不同,整理活动时的拉伸以静力性拉伸为主。尽管拉伸不能减少损伤,但拉伸可以降低或者避免“延迟性肌肉酸痛”,尤其是对经常出现在运动后次日的延迟性肌肉酸痛更有效果。

很多运动员都有过类似的经历,跑步后如果不注意拉伸,次日股后肌群、股四头肌和小腿三头肌多发生酸痛。此外,拉伸还能维持关键区域的血液供应,加速肌肉的恢复。一般来说,需要对主要肌群拉伸4次,每次持续15~60秒。但如果真这样的话,可能你需要40分钟才能完成拉伸。无论如何,你需要对重点肌群进行5~10分钟的拉伸,比如跑步后对小腿三头肌的拉伸就非常必要。

运动后的补充必不可少。运动会造成体液的流失。当进行高强度运动后,补水就非常必要。水的补充可以有效降低肌肉酸痛,并对保持力量和柔韧性有益。运动后该补充多少水更合适呢?非常简单,在运动前后分别称体重,体重的差值可以认为是丢失水分的量。补充水分的量除了体重差值外,还需要额外补充25%~50%,以弥补通过尿液排出的量。

不管你是早上、中午或是晚上运动,在运动结束后都应补充蛋白质,比如喝高蛋白饮品,这在运动后15~30分钟补充为宜。在这一时间段,肌肉对营养物质的利用非常敏感。而高蛋白饮品可以促进糖和蛋白质进入肌肉,有利于肌肉组织的重建。糖和蛋白质的比例一般为4:1。如果你不喜欢高蛋白饮品,也可以用巧克力奶代替。高糖、低脂的巧克力奶,营养配比接近推荐比例。

此外,在运动后的饮食也要注意营养搭配,保证热量充足,营养素配比合适,并保证足量的睡眠。

专业按摩可降低肌肉肿胀和损伤。有研究称,按摩可以有效加速肌肉的恢复,降低肌肉肿胀和损伤。当然,如果条件允许可以进行专业的按摩,如果不能,队友之间相互按摩也非常有效。如果都不能做到,那么也可以进行自身按摩,或借助电动按摩器、按摩垫等辅助设备——尽管按摩的效果不如专业按摩,至少能让紧张的情绪得到缓解。同时,在按摩时应注意力度,不要力度太大,以免损伤已经脆弱的肌肉。

求证

奶制品是生活中不可或缺的食物,其中酸奶酸酸甜甜的好味道更是受到消费者的欢迎。“补钙”“活性益生菌”等都已成酸奶的标签。

但是,近日英国一个组织通过调查却得出了酸奶不利于健康的结论。这个消费者权益组织“食物基金会”针对占英国酸奶市场份额15%的领导品牌“穆勒”的酸奶进行了分析,发现这家品牌的酸奶种类繁多。但仅以其中一种“香脆”系列的酸奶而言,就含有21~30克糖(每杯135克酸奶);很多都是添加进去的糖,而不是牛奶中固有的天然糖分。

而对于一名孩子来说,这些产品的含糖量足以达到一个孩子一天糖分摄入的总量,也超过了成年人每日糖摄入量的一半。

虽然“穆勒”品牌回应称,自己生产很多系列的产品,其中就包括低糖版酸奶,而且消费者应该把它们的产品作为“多样和均衡饮食”的一部分。

不过,英国消费者权益组织并不认可这一解释性言论,他们认为,现在食物的生产、营销和推广方式才是罪魁祸首。

酸奶该不该喝

既然国外酸奶面临肥胖危机,那么国内的酸奶是否存在相似的问题呢?对此,《中国科学报》记者采访了北京工商大学食品学院食品科学与工程系教授杨贞耐。

杨贞耐从事乳酸菌功能特性和益生作用机制多年。他告诉记者,目前我国尚无以热量或含糖量划分酸奶产品类型的标准。不过,根据含糖量划分,目前市场上销售的酸奶大体可分为不添加蔗糖的无糖酸奶,含糖量低于普通酸奶的低糖酸奶,以及普通酸奶。

其中,普通酸奶在加工过程中加入大约7%蔗糖,用于改善酸奶的口感和风味,一些产品为了形成特殊风味会直接添加15%的果浆/酱。若按每杯酸奶100克计算,其含糖量约为12克;若每杯酸奶135克,则含糖量约为16克。

“国内酸奶含糖量低于英国‘食物基金会’给出的‘穆勒’牌的酸奶的含糖量。”杨贞耐表示。

如果将酸奶中的糖分的热量换算为人体所需的热量,那么通常一杯100克的酸奶的热量占人体1天所需热量的5%,若每天喝2杯酸奶,则占10%,所以每天从喝酸奶中获得的热量不高。

除了糖分,为了保证口感,酸奶中往往会添加稳定剂,如果胶、明胶、单硬脂酸甘油酯等。杨贞耐解释说,这些稳定剂一般是亲水性食品级胶体,能与乳结合,增加酸奶的稠度,防止乳清析出,对于酸奶产品在运输过程和货架期内保持稳定均一的品质具有重要作用。

而且,按食品添加剂国家标准范围内在酸奶中添加必要的品质改良剂是安全的。至于有些发酵乳中添加的“果粒”,其营养成分几乎被加热过程破坏,所以只能作为味道的调剂。

添加益生菌对肠胃有好处

相比较热量和增加口感的添加剂,酸奶的营养成分更值得重视,因为它的主要原料为乳,富含优质蛋白质和膳食钙,牛乳经乳酸菌发酵更是赋予其促进人体健康的作用。杨贞耐进一步解释说,目前市场上销售的酸奶包装上标注的保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌,就是牛奶变酸奶的“魔术师”,但这两类菌无法抵抗胃酸,所以在胃中就会被消化殆尽,无法到达肠道。

“若想到调节肠胃的目的,消费者可以选择含有双歧杆菌类、乳杆菌类的益生菌酸奶。这些菌类有利于人体健康的活性成分,长期饮用对于调节人体肠道菌群平衡、缓解乳糖不耐症等方面具有良好的效果。”杨贞耐说道。

不过,他同时提醒,这样的益生菌在自家生产的酸奶中是无法获取的,而且,家庭自制酸奶过程无法进行严格消毒,容易造成杂菌污染。所以,“出于品质和食品安全的角度考虑,不建议个人在家长期制作酸奶。”杨贞耐表示

挑酸奶的标准

面对市场上琳琅满目的酸奶种类,选择哪一种才能兼顾营养与口感呢?杨贞耐建议,首先最好是选择原料乳为鲜乳的发酵乳,因为这些发酵乳中的含糖量比较高,而奶粉还原的发酵乳则因为原料经过处理,所以会影响营养物质含量。其次,要挑选直接发酵的乳品,这样的乳品优于调配的产品。而且,调配型往往是饮料而非发酵乳,里面的活菌量少,口感也往往由柠檬酸等添加剂调成。第三,要挑选含有活菌的产品,且活菌数量越高越好。这样的活性在酸奶生产后1~2周内保持得最好。

“每个人一天饮用一到两杯100毫升的酸奶,早晚各一杯。最好可以坚持每天饮用,特别是含有益生菌的酸奶,对身体健康大有裨益。”杨贞耐表示。



(本期图片除署名外均来自网络)

酸奶,肥胖的罪魁祸首?

■本报记者 袁一雷