

纯手工自作,只是看上去很美

■本报记者 张晶晶

或许依然有人羡慕外国的月亮比较圆,但鲜少有人羡慕外国人的饭比较好吃。生在中国,遍地是美食称得上是幸运之一。遑且不论八大菜系,各地的小吃就能馋得流一脸口水:内蒙古的风干牛肉、老北京的各式点心、山东的果脯蜜饯、四川的麻辣卤货……

美食多,吃货多,网络电商一发展,美食卖得好也就不难理解了。那些号称无色素、无添加、良心自作、纯天然绿色,而且兼具各种情怀的手工自作食品,你是不是也吃得亦乐乎呢?

网红秒变“三无”产品

甜品,一直以来也是很多人喜欢在网上购买的手工自作食品的重要种类,这些产品大都标榜纯手工自作、无添加、口味好,“完全不是外面那些妖艳贱货可以比的”,“是按着做给家人吃的标准来用料的”,通常在微信朋友圈进行口碑营销。

但事实果然如此吗?近日一款“网红曲奇”就出了事情。自去年下半年起,一款包装精美、造型别致的曲奇饼干风靡朋友圈,被很多人称为“网红曲奇”。记者查阅资料显示,从宣传文案来看,无论是用料还是设备,都是十分“高大上”。文案中甚至有一张图,是将近十种抹茶粉的对比,上面的名字一般人根本不知道是什么,顿时感觉“不明觉厉”。

但正是这家销量惊人的“网红曲奇”,年初却被爆出是“三无”产品。杭州市市场监督管理局经济技术开发区分局联合公安部门,一举查获了这个深藏网吧的曲奇地下黑作坊。执法人员发现,这些曲奇饼干外包装标有“CHIKO 曲奇”,生产单位是“杭州市欧巴餐饮有限公司”,还有 QS 绿色食品安全认证标志。

但负责人许某既拿不出生产许可证,也拿不出 QS 认证证书,联合执法队当场查封了一台高速曲奇饼干机,收缴曲奇饼干 200 多盒,面粉 3 袋。出于食品安全考虑,现场还销毁半成品曲奇原料 24 筐、黄油一箱和已拆封的面粉 3 袋左右。

2月13日,该品牌所有方杭州欧巴餐饮有限公司在微博表示,被查封的无证作坊是公司一处新的生产点,当时正在进行测试生产。“在我们测试生产过程中被举报和被查出



蒋志海制图

直到被曝光,首先对我们企业自身来说是个教训,应该在手续完备后再进行测试,我们也愿意接受执法部门的处理。”该公司还表示,被收缴的曲奇饼干均为测试产品,且已由当地市场监管部门送第三方机构检测,结果各项指标合格,也未流入市场。

根据国家企业信用信息公示系统(浙江)显示的信息,该公司成立于2013年7月9日,经营范围仅限于寿司制售(不含灶头)、餐饮管理。

情怀,看上去很美

得益于机器的发明和工厂流水线作业的开展,工业社会开始,大众能够以廉价的价格享受到标准统一的产品。食品也是一样,为了保证食品安全,国家制定了各式各样的法律法规以及证件审核。通常越大规模的厂家越重视食品安全问题,因为他们深知,一旦出了任何问题,法律和舆论的力量可以让他们毁于一旦。

但遗憾的是因为标准化生产,这些大型食品公司也丧失了“个性”。为了满足长距离运输和流通,也必须加入某些成分用于延长食品寿命。也正是这个原因,让手工自作食品有了成长空间。

“现代人喜欢有个性的产品,特别是中产阶级喜欢和别人不一样。相较于市里那些平凡的曲奇饼干,当然是朋友圈里有精美文案,而且老板又恰好是个文青的产品比较吸引人。”对于为何手工自作食品受欢迎,美食节目主持人、美食博主韩飞在采访中向《中国科学报》记者总结说。

“但事实上是不是真得如同宣传文案说得那么好,就见仁见智了。这个话说出来要得罪人,但我还是必须要说:你从来没买过真爱马仕,你有什么资格说‘爱马仕也就那样儿’?说到这个我很赞同日本作家村上春树的一个观点,品位这个事情是要花钱的。如果你的味蕾没有品尝过足够多的同类产品,千万不要被宣传文案和各种评价所迷惑,觉得‘网

运动

边玩沙,边打球

■郭黎

沙滩排球,也称“沙排”。这是一项头顶蓝天,沐浴阳光,赤着脚板在银色柔软的沙滩上尽情跳跃、滚翻、流汗的运动。它源于上世纪20年代的美国,于1996年正式被纳入奥运会。

我国的沙滩排球运动起步较晚,上世纪80年代末90年代初是中国沙排的初级阶段。目前,沙滩排球对国人来说还比较陌生,那么它到底是一项什么样的运动呢?

规则与室内排球类似

沙滩排球的基本规则、场地大小、排球大小、得失分数以及交换发球权等与室内排球的比赛规则基本相同。

不过,沙滩排球的比赛场地比较特殊,除了拥有细洁柔软的沙滩,它的比赛场地包括比赛场区和无障碍区。比赛场区为16米×8米的长方形。场地边线外和端线外的无障碍区至少宽5米,最多6米。比赛场地上空的无障碍空间至少高12.5米。比赛场地上所有的界线宽为5~8厘米,界线与沙滩的颜色需有明显的区别。

须高强度的频繁起跳

沙排比赛对运动员的垂直起跳能力有很高的要求。运动员在比赛中,方向的变换和起跳是经常性的,而且沙地起跳的能耗要大于在室内场地上起跳。有研究发现,起跳拦网直接得分和过网杀球是男女沙排最常用的进攻技术,分别占38.9%和30.6%。在防守方面,拦网占起跳次数的27%。所以,高强度、频繁的起跳能力是沙排运动员必须具备的能力。

对沙排比赛时运动员的心率测定结果表明,在短暂暂停时心率下降到约125次/分,全场比赛时平均心率为146次/分,相当于75%最高心率(3场之间无差异)。其中,34%的比赛时间心率超过80%最高心率,运动员在赛后3小时血乳酸基本恢复到安静状态。可见,沙排比赛的运动强度很大,运动员的心血管系统的反应强烈。

而沙排比赛时的运动/休息比约为1:2,与室内排球相当。这就需要沙排运动员有良好的磷酸原和糖酵解供能能力,并对有氧能力有很高的要求。

容易受环境影响

沙排比赛时,场上的两名队员必须要在高温、高湿的条件下持续几小时,不断做出各种技

术动作和战术配合。有时候运动员在一天必须完成3场比赛,而中间的休息时间却很短。这样的运动特点对运动员的有氧和无氧能力提出了很高的要求。

在比赛时,运动员要持续地进行快速起跳和方向变化,同时,由于在沙地上运动,造成运动员较室内消耗更多的能量。加之运动员暴露在阳光下,导致运动员的热应激增加,容易产生脱水。当人体脱水3%会严重影响人体的体温调节能力,降低运动表现——即便脱水1%也会出现轻度脱水症状。

另外,风和雨等自然因素也会对运动员产生影响,比如雨天比赛会让球变重,减低运动员的运动速度和动作效率。另有研究显示,长期暴露在太阳直射下,可增加皮肤癌的患病几率。因此,在运动时要注意液体补充和个人防护(戴太阳眼镜,涂防晒霜等)。

膝关节最易损伤

国际沙排联合会对于312名沙排运动员的损伤调查发现,损伤率为0.08人/年。损伤部位中,20%为膝关节,17%为踝关节、15%为手指、13%为肩部、5.7%为背部。而对625名室内排球运动员的调查发现,损伤率为0.22人/年。损伤部位为踝(30.1%)、手指(19.7%)、膝(18.7%)、肩部(13.8%)、背部(8%)。

研究显示,沙排损伤发生率与室内排球相当。急性损伤部位为,膝关节30%、踝关节17%、手指17%,占急性损伤的50%。

沙排的三种最常见的过度使用损伤,主要是下腰痛(26%)、膝关节疼痛(12%)、肩部问题(10%)。其中膝关节疼痛中,髌腱末端病(跳跃膝)占76%,占总体的9%。

运动员损伤的原因与频繁性的起跳和打球动作造成运动员下肢、后背和肩部的负荷加重有关。同时,如果比赛比较密集,则会造成运动员不能完全恢复。另外,不能及时对伤病进行处理也是引起慢性损伤的主要原因。当然,受伤运动员及时、系统地康复训练也是必不可少。



4月23日,在世界沙滩排球巡回赛厦门公开赛中,中国组合王凡、岳园摘得银牌。图为岳园(左一)在比赛中奋力救球。 翁捷摄

求证

健康饮料健康吗

■本报记者 王剑

今年4月,美国波士顿大学 Matthew Pase 和他的研究小组在《中风》上发表了一篇文章,该文章的结论是“饮用人工的甜饮料会增加中风和老年痴呆风险”。

文章一经发表,人工甜饮料是否健康这一争论已久的话题又掀起了新一轮争论。难道我们一直以来认为健康的“无糖饮料”会引发诸多健康问题吗?

争论由来已久

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅在接受《中国科学报》记者采访时指出,该研究探究的是人工甜味剂,而需要注意的是,人工甜味剂也属于“无糖饮料”中的一大类,常见的人工合成甜味剂包括糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、甜菊糖和糖苷糖等,它们除了提供甜味,基本上无任何营养价值。

在该研究发表之前,人工合成甜味剂的安全性其实已引起诸多担忧,可以说 Matthew Pase 和他的研究小组只是进一步证明了饮用人工合成甜味剂的“无糖饮料”的安全性,但是朱毅表示,也不能全盘否定所有的“无糖饮料”。

同时,美国哈佛大学博士、前弗吉尼亚联邦大学医学院教授宁毅在接受《中国科学报》记者采访时也表示,人工甜饮料是否健康这个争论起于上世纪70年代。当时流行病学数据,从数量上和质量上尚未达到现在的水平,因此很难进行进一步研究。而近年越来越多的研究发现,“饮用人工的甜饮料和某些疾病增加有联系”,这些结果进一步引起了我们对人工甜饮料,或者说没有能量的甜饮料是否健康的关注。

该研究结论采用的是流行病学的方法,探究证明过量饮用人工甜味剂可以增加中风和痴呆的风险。朱毅告诉记者,其科学依据在于,2014年,Nature 上发表的研究表明,人工甜味剂可通过调节肠道微生物引起小鼠葡萄糖耐量不良,损坏葡萄糖刺激的胰岛素分泌,并降低葡萄糖的利用,从而使胰腺中β细胞的胰岛素分泌下降,导致糖尿病的发展。

朱毅向记者进一步解释,前期的流行病学研究和循证医学研究表明,“人工甜味剂和含糖饮料一样,均可增加患高血压和突发性糖尿病的风险,而糖尿病是痴呆的风险因素,高血压是中风最重要的风险因素。所以可以预测人工甜味剂与中风以及痴呆存在着联系”。

人工甜饮料因何进入市场

长久以来,确凿的证据是,含糖的甜饮料,

红们说的一定是真的。”

韩飞告诉记者,先不论手工自作产品是否名副其实,很多餐厅都十分不诚实。“很多餐厅都标榜甜点手工自作、当日售卖,但事实上就是从批发商那里拿来的冷冻货。糖、黄油和香精足够多的话,吃起来似乎也很美好。”

“另外,我还想说的一点是,真正自己动手做甜品的人就会知道,那有多累和多贵。对于日销量动辄成百上千的‘私房甜品’来说,配套的人力和水电气房租从哪里来?对这些私房甜品实行有罪推论是不对的,但就我所了解的情况,用机器生产或者外包生产是太多所谓‘私房’人的做法。”

食品安全最重要

“看过不少跟食品相关的创业项目,甜点、汤、半成品菜,说实话,‘三无’产品很多。”天使投资人、创业导师朱伟在接受《中国科学报》记者采访时指出,“当然大部分人不会说自己是无限经营,他们会说正在办理中。”

2015年10月1日,被称为“史上最严”的新《食品安全法》就已经规定网络食品应当依法取得食品流通许可证等方可售卖。2016年10月1日起,《网络食品安全违法行为查处办法》(以下简称《办法》)全面执行,一些C2C电商就对食品卖家实行了“一刀切”的证照准入制度。《办法》规定,“取得食品经营许可的食品经营者通过网络销售其制作加工的食品,不需要取得食品生产许可”。记者了解到,某些电商平台对制售类食品仍必须持食品经营许可证或餐饮服务许可证,而在日常食品经营许可证审核要求上的经营范围,必须含制售范围。像水果之类鲜活的食用农产品不在《办法》规定的加工食品中,但假如经过任何形式的烹制,便属于制售食品。

“一些电商平台要求比较严格,不少人就转战微商了。现在或许还有机可乘,但相信也会越来越严格。”朱伟提醒说,“情怀,看上去真的很美。但一定不要轻信情怀,也不要那么想要追求与众不同。北京遍地的味多美,东西或许真不比你抢破头订购的东西差。想要Special(特别)可以理解,但千万不要搭进去了健康,不划算。”

酷品

可穿戴的止吐仪

晕车、晕船、晕飞机,或许解决这些眩晕只能选择不远门或者吃药止晕。现在一款可佩戴的智能药物性止吐手环诞生了。人们只需要将其佩戴在手腕上,这款智能手环就能通过检测佩戴者的体温、脉搏等情况,通过电极发送电脉冲。电脉冲既可以阻断神经传导,干扰呕吐反射,又可以延缓胃蠕动,有效减低患者呕吐的频率。



折叠淋浴室

大小的卫生间如何容纳淋浴间,这款由西班牙设计师为小户型设计的折叠淋浴室,选用防水织布、铝制框架,不用时可将其折叠收纳于墙上,使用时,只要将其展开,即可得到一个小小的淋浴室,可以有效防止水花四溅。



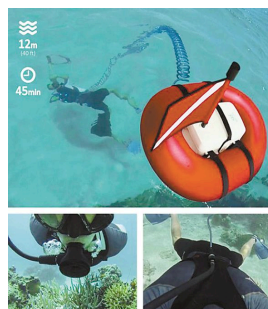
寿司制作滚筒



制作寿司除了调味料配比,还需要用恰当的力量把寿司卷得不松不紧。这款寿司制作滚筒可以完成最后卷寿司的步骤,制作完美弧度的寿司卷。人们只需要按照图中所示步骤,先将寿司制作好,再将海苔放入其中,缓慢转动手柄即可完成。

轻便专业的潜水工具

这款轻便的潜水工具是一款面向非专业人士的简易但专业的呼吸系统,主要由空气压缩机、浮动充气圈,以及具有软管的



三只镜头随身带

不少场合摄影师需要携带多个镜头。这款镜头底座,最多可承载3只镜头,如果少于3只,镜头会自行调整位置,因此奔跑过程中也可以保持稳定。



便携式固态水彩颜料

在户外作画,携带颜料是件麻烦事。这种新型便携颜料卡,是由16种颜色组成的固体颜料卡片。它的原理是在卡片上附加了一层经过处理的超薄固态颜料。在使用的时候,只需要先将笔尖弄湿,然后直接在颜料卡上来回摩擦几下,就能出现液体颜料。在使用完毕之后,只需将颜料卡晾干就可以收起来。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系)