



胡椒为什么禁止出现在运动员菜单上

近日,2022年冬奥会运动员菜单发布,此次冬奥餐厅设置了世界餐台、亚洲餐台、中餐餐台、明档、清真餐台、比萨与意大利面餐台、沙拉台和调味品台、鲜果台、面包和甜品台等12种餐台,提供了来自世界各地特色菜品共计678道,每天约200道供各国运动员食用,以每8天为一个周期进行轮换。许多网友看后,直称“馋哭了”。

令网友更为惊讶的是,由于胡椒属于食源性兴奋剂,所以不会出现在冬奥会运动员的菜单上。此外,香叶等48种厨房常见原料也不能出现。那么,你是否会好奇胡椒为什么是食源性兴奋剂?还有哪些常见香料也是食源性兴奋剂呢?这些被列为食源性兴奋剂的香料平时可以放心吃吗?

什么是食源性兴奋剂

食源性兴奋剂是指在食品、药品和营养品(三品)中可能含有的禁用物质,包括一般性食品及保健食品中从生产到加工过程中天然存在或使用、添加而残留的兴奋剂成分。

天然存在兴奋剂成分的如:莲子和莲子心中天然存在的生物碱类物质具有一定镇静、抗心律失常作用;中药材中的甘草能发挥类固醇激素作用;去甲乌药碱属于苄基异喹啉类生物碱,存在于植物如花椒、莲子及

释迦果等中。

有利有弊的胡椒碱

胡椒起源于南印度的热带雨林,距今已有4000多年的栽培历史,自汉朝时传入我国,成为了我们厨房中的一味重要调味品。

胡椒的辛辣味主要来源于其中所含的胡椒碱,它是胡椒的风味所在,但也是它让胡椒成为了禁止运动员们食用的食源性兴奋剂。

根据研究,胡椒碱具有让神经兴奋的作用,所以在运动员菜单上,它是绝对不能存在的。如果在对运动员们进行检测时发现这种物质,那么他们将无缘比赛,造成不可估量的后果。因此,此次北京2022冬奥会,我国邀请到了运动、营养和餐饮等多个专家团队,针对菜单食材成分、菜品规格和制作流程进行了充分研究,目的就是确保让各国运动员感到“用心”,吃得“安心”。

这些香料也是食源性兴奋剂

在美食的世界里,香料可谓画龙点睛般的存在。很多食物都依靠它获得了独特滋味。虽然运动员们因为兴奋剂的原因无缘其中一些香料的风味,但对于普通人,这些被列为食源性兴奋剂的香料其实是可以正常添加食用的。比如以下5种香料,

你一定不会感到陌生。

1. 桂皮

桂皮又称肉桂、香桂,是樟科植物阴香、细叶香桂、肉桂等树外皮的通称。肉桂是我国的本土香料,最早记载在《山海经》中:“招摇之山多桂。”肉桂树木和枝干中含有肉桂醛,味道辛辣刺激,带些许甜味,入口后有淡淡的苦味。

2. 香叶

月桂通常与肉桂一起被提及,原产自地中海地区,叶子被晒干后会产生香甜刺激的味道,即香料中大名鼎鼎的香叶。香叶同样也被列为食源性兴奋剂,被排除在了奥运菜单之外。

3. 丁香

丁香又叫丁子香、鸡舌香等,产自印度尼西亚的马鲁古群岛,14世纪时经海上贸易流传世界。丁香具有防腐及杀菌的特性,还可起到辅助消化的作用。制成的精油部分被应用于减轻牙痛和嘴部疼痛。

4. 陈皮

陈皮即橘皮,也被叫作广皮或广陈皮,由芸香科植物橘及其栽培变种的成熟果实的外皮被晒干或烘干而成,其最早以“橘柚”一名被记载于《神农本草经》。

5. 草果

草果又称草豆蔻,据《开化府志》记载,明末清初,草果由瑶族群众从越南引入在滇东南进行人工栽培,至今已有300多年的历史。(本报综合)

水暖电热毯选购及使用注意事项

近几年,市场上出现了电热毯的“升级版”产品——水暖电热毯。虽然价格很高,但据说这种水暖电热毯比普通电热毯更加安全、舒适。那么,我们在选购和使用水暖电热毯时该注意什么呢?

1. 避免购买“三无”产品。仔细查看产品的厂名、厂址、出厂年月、合格证明、使用说明等信息。带有缺水报警功能和自动停止功能的产品安全性更能保证。

2. 正确使用,保证安全。不要将主机倒置使用,与毯体放置在同一高度使用效果最佳;不要插拔衔接软管或翻开水箱盖,防止热水烫伤;不要扭转或压扁衔接软管,以防水流无法循环。

3. 正确收纳,远离重压。收纳时不要在水暖电热毯上放置尖锐物,同时应避免在固定部位经常折叠或大力卷曲挤压,以防内部软管破裂导致漏水。(本报综合)

科学辟谣

烫碗就能杀菌消毒?

流言:在外吃饭餐具经常洗不干净,吃饭前可以烫个碗,能够起到杀菌消毒的效果。

真相:很多细菌的耐热性不低,烫碗时,由于温度低时间短,很难充分灭菌。

细菌是诱发食源性疾病的常见因素,其存在不容忽视。但杀灭不同细菌所需要的温度和时间有差异,比如李斯特氏菌需在60℃下持续20分钟或在70℃下持续5分钟才能被杀死;金黄色葡萄球菌需在80℃下持续30分钟才能被完全杀死。其中,30%~50%的金黄色葡萄球菌会产生肠毒素,这也是引起食源性疾病的主要原因,它即使在100℃下持续30分钟仍无法被杀死。

除此之外,其他常见的致病性细菌均需在加热到至少100℃且持续5分钟才能被彻底杀灭。除了细菌本身的耐热性外,在恶劣环境中,细菌还会变成孢子(一种休眠体),细菌孢子的环境抗性更强,具有高度传播性、高耐热性,煮沸加热5分钟仍旧能存活。

所以,短短几十秒的热水烫洗根本无法达到期望的灭菌效果,只能带走餐具上的部分灰尘。

(来源:科学辟谣平台)

欢迎订阅 2022年《重庆科技报》

四开16版 全彩印刷
每周二、四出版

全年198元
半年99元

邮局订阅代号:77-9



《重庆科技报》是全国公开发行的报纸,国内统一连续出版物号:CN50-0033。

办报宗旨:宣传科技创新成就和科技工作典型经验,传播前沿科技资讯,培养创新文化,助推科技发展,提高全民科学素质。

主要栏目:《科技要闻》《科技创新》《科技服务》《科技生活》等。

咨询电话:023-63659853 传真:023-63658857

地址:重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼