重庆科技报

2021年12月30日 星期四
主编:何军林 编辑:魏星 美编:况中银
投稿邮箱:cqkejibao@sina.com

内胆刮花的电饭煲会不会影响饮食健康

■ 李雨乐

不出意外,相信许多人家中的电饭煲在长时间使用后难免会出现刮花的惨淡场景,虽然也曾动过更换家中超龄电饭煲的想法,但碍于父母的面子,又迟迟不敢“动手”。那么问题来了,内胆刮花了是否会影响我们的饮食健康呢?

内胆涂层脱落对人体有害吗

和普通的不粘锅一样,家中的电饭煲内胆也有不粘涂层,一般多为聚四氟乙烯材质(PTFE),也就是俗称的特氟龙。

一般来说,刮花后的涂层会产生碎屑,可能在不经意间和米饭一起吃进肚中。但目前正规的特氟龙已经做到无毒无害,跟食物一起吃进去也没有毒性,不用太过惊慌。

但涂层被刮花,会导致电饭煲内胆破损面积逐渐扩大,更易粘锅,清洁难度也会加大。如果清洁不彻底还会有一些看不见的食物残渣隐藏在内胆上从而滋生细菌。

这种情况下,我们会看到沾满饭粒的内胆被父母用钢丝球大力搓洗,搓得越猛,涂层掉得也就越快越多越粘锅,从而陷入死循环。

与此同时,还有一个健康问题会随之而来。因为内胆涂层被破坏会导致食物更容易变焦,产生丙烯酰胺等可能对人类致癌的物质。

涂层除了确保煮饭不粘锅外,还有一个作用是保护下面的金属基材。目前主流的电饭煲内胆基材多为铝合金,在涂层脱落后还继续使用的话,可能会溶出铝元素。

价格是决定内胆材质的关键?

目前市面上售卖的电饭煲内胆涂层一般喷涂有两层,一层是耐磨层,一层是PTFE不粘层。而一些高端的产品,会用三到四层,使得涂层更牢固,自然价格也会更贵一些。

比如一些高端的电饭煲会加入一种PFA粉末涂层,虽然跟特氟龙一样本质上都是有机氟涂料,但它孔隙少,比特氟龙更耐盐水腐蚀,使用寿命长。

此外,目前的高端电饭煲产品中,有一些还采用了更耐磨、耐高温的陶瓷涂层。利用陶瓷的不粘性能,防刮耐磨,还增加了电饭煲的远红外加热性能,煮饭更加快速,内胆硬度是普通内胆的3到4倍。但缺点显而易见,不粘性能会随着煮饭次数增多而快速衰减。

一般来说,正规出厂的电饭煲产品都经过严格的测试,价格越高的要求自然会更高一些。因此,高端的内胆使用寿命会更长。但只要保证是正规渠道购买的,质量都会有保障。

如果内胆涂层已脱落还能继续使用吗

如果涂层脱落严重,最好更换,涂层脱落,会影响到内胆的导热,出现粘锅或者受热不均的情况。

如果暂时不考虑更换电饭煲,那么不妨试试以下几种方法,尽可能延长家中电饭煲的使用寿命。

第一,在平常的使用过程中,要尽量避免使用金属铲子,尽量用配套的耐热硅胶铲或者木铲。

第二,在冲洗的时候也不要直接用凉水冲洗热锅,因为冷热交替会导致涂层脱落速度加快。

第三,如果涂层已被刮花有损坏,也不要长时间频繁地煮一些包含较多酸类的食物,避免与内胆铝合金产生化学反应。

第四,清洁时要尽量避免使用钢丝球等尖锐的物品,一般来说海绵或者软布,加上洗涤剂就完全足够了。

综上所述,无论是价格多贵的电饭煲,想要延长使用寿命,更重要的是正确地使用和清洗。

科学辟谣

“高蛋白食物,大豆排第一,鸡蛋排第八”可信吗?

■ 李 萍

流言:近期,有自媒体号发布“八大高蛋白食物排行榜”,文章中高蛋白食物排行由高到低分别是大豆、虾、葵花籽、花生、鱼肉、瘦牛肉、鸡胸肉,而常以优质蛋白著称的鸡蛋却排在第八名。那么,这种高蛋白食物的排名可信吗?

真相:不可信!

通常我们所说的高蛋白食物,一类是动物蛋白食物,包括奶、畜禽肉、蛋类、鱼虾等;另一类是植物蛋白食物,主要包括黄豆、大青豆、芝麻、瓜子等豆类干果类。排行榜中前8种食物,基本都算是高蛋白食物。

评价食物蛋白质的营养价值,一要看含量,二要看质量,三要看是否适合自己。

1.蛋白质含量是评价食物蛋白质营养价值的基础。

没有一定含量,就算有营养价值,也很有限。比如水果、蔬菜的蛋白质含量在1%~3%,它们就不能作为补充蛋白质的主要食物来源。在常见的高蛋白食物中,豆类所含的蛋白质在30%~40%,肉类的蛋白质含量在10%~20%,蛋类的蛋白质含量在11%~14%,乳类的蛋白质含量在1.5%~3.8%。但是这就能说大豆蛋白比肉蛋奶蛋白高吗?也不一定,因为含量不等于质量。

2.蛋白质是否优质,关键要看其是否能被身体充分消化、吸收、利用。

蛋白质想要被人体吸收利用,必须要分解为小分子的氨基酸。

常见的动物蛋白都属于优质蛋白质。其中鸡蛋的氨基酸模式与人体最接近,是天然食物中最理想的蛋白质,几乎能被人体完全消化、吸收和利用,其次是牛奶。植物蛋白中大豆类蛋白最为优秀,但它和动物蛋白相比,消化吸收利用率就不算高。

3.判断高蛋白食物的好坏,最重要的要看是否适合自己。

虽然动物蛋白消化吸收率较植物蛋白高,但并不代表每个人都要补充蛋白质。因为,食物中不仅含有蛋白质,还含有其他物质。比如肉蛋奶虽然蛋白质含量高,但脂肪、胆固醇等也相对较高,对于“三高”人群来说,就不适宜大量地吃。对于一部分大豆蛋白过敏人群来说,就需要谨慎选择蛋白质来源,避开过敏源。总之,没有最好的高蛋白食物,只有最适合自己的。

重庆减碳行动

协办 重庆市科学技术协会
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

数据中心液冷技术助力“双碳”目标实现

近日由中国电力科学研究院牵头的国家重点研发计划“高效能云计算数据中心关键技术与装备”项目提出了一种新的全液冷技术,形成全液冷机柜成果。该成果使数据中心可常年使用高效自然冷源,有效降低数据中心的制冷能耗与电能使用效率。

据统计,2020年全国数据中心用电量达到870亿千瓦时,其中26.7%电量为制冷系统消耗,因此降低制冷系统能耗是降低数据中心能耗的重要手段。

此外,项目组还采用自研交换机直出端口,提升了数据中心超高密端口的能力;采用面向精确能源管理的数据中心调度技术,实现全局资源动态最优配置,提升数据中心整体能效。

目前,项目成果已经在国家电网形成典型示范,并在多地域、多类数据中心推广应用,有效解决了数据中心能耗高、资源利用率低等问题,打造具备绿色节能特点的高效能云计算数据中心,助力“双碳”目标实现。

(本报综合)

生活厨房

香橙烤翅

■ 陈晓美

鸡翅500克、老抽2勺、生抽2勺、蚝油1勺、料酒1勺、蜂蜜1勺、黑胡椒碎1克、盐5克、橙子2个、小青橘2个、迷迭香2根、葱白2段、蒜适量。

1.将鸡翅洗净沥干水分备用。

2.将橙子表皮的污垢冲洗干净后,一个切成厚片备用,另一个榨成汁用来腌渍鸡翅。

3.在大碗里放入鸡翅、鲜橙汁、生抽、老抽、蚝油、料酒及黑胡椒碎、蜂蜜、盐以及蒜、葱白一起混合抓匀。盖上保鲜膜腌渍2个小时以上。

4.在烤盘垫上锡纸把腌渍好的鸡翅整齐码好。然后在鸡翅上面摆放一片橙片,烤箱提前预热200摄氏度10分钟,中层上下火200摄氏度烘烤30分钟左右。

5.烘烤中段15分钟左右开箱把橙片移到鸡翅的旁边,橙片移好后继续烘烤15分钟左右。

6.烤好出炉,切上2个小青橘及迷迭香进行装饰。