解冻肉 最好的办法是什么

您是如何给冻肉解冻的呢？搁在阳光下晒，用自来水冲，还是用微波炉解冻？美国食品和药物管理局（FDA）建议，把肉挪到冷藏室里慢慢解冻更卫生。国内研究也指出，冷藏解冻相比于微波解冻等，更有助于锁住肉类营养。 □ 据《保健时报》

冷藏解冻可防食材被污染

FDA 指出，一般解冻有 3 种方法：冰箱、冷水和微波炉。如果用冷水解冻，需要每隔半小时更换一次水，以确保它保持冷水。在微波炉中解冻的食材必须在解冻后立即烹饪。

其实，让食材在室温下解冻是不太安全卫生的，因为致病菌会在未冷藏的环境下迅速繁殖。即使通过烹饪杀死了致病菌，致病菌带来的毒素可能依然无法通过烹饪消除。

冷藏解冻营养流失最少

综合浙江大学、合肥工业大学、黑龙江八一农垦大学等高校的多项研究发现，冷藏解冻的畜、禽、鱼等肉类的营养流失最少。而较高温度解冻会使肉类品质下降。但这不意味着将其他解冻方式全盘否定。相比于冷藏解冻，微波解冻更能有效抑制解冻过程中肉质的腐化。

化冻水要立即清理

有的人习惯找个容器比如盆，把要解冻的肉装起来，放入冷藏室。也有的人冷冻肉的时候习惯用塑料袋把肉套上，解冻的时候也连塑料袋一起放入冷藏室。如果塑料袋有破口，肉化冻时会有水流出来，应立即擦掉。

FDA 表示，肉类化冻时流出来的水可能成为李斯特菌滋生的温床，这种细菌会在低温下生长。所以及时擦干净化冻水，可以有效防止其污染其他食物。

解冻后再冷冻无法保鲜

研究提醒，冷藏解冻后要及时拿出来烹饪。因为，解冻后再长期冷藏会造成肉类中的蛋白变性，使其保水性、色泽等变差。而且不宜重新冷冻。因为，肉类在 0℃以上的解冻过程中，其细胞膜已被破坏，再次冷冻已经起不到保鲜作用了。

□ 科普

打太极拳 可有效降低老人摔倒风险

近日发表在《美国医学会杂志·内科学卷》上的一项研究显示，打太极拳可显著降低老年人摔倒的风险。

这项由美国俄勒冈研究院进行的研究对 670 名 70 岁以上有摔倒或运动受阻史的老年人进行了随机测试，结果表明，练习治疗性太极拳可有效降低老年人摔倒风险，与进行拉伸训练的老年人相比其摔倒风险降低了 58%，与进行一种多模式训练干预的老年人相比其摔倒风险降低了 38%。

该研究院研究员李甫中说，摔倒是老年人面临的主要健康威胁之一，可能导致他们过早出现运动能力受损、生活无法自理甚至死亡。新研究表明，推广太极拳能有效减少老年人群的摔倒事件。与多模式训练干预、有氧运动、力量训练、柔韧性锻炼及拉伸活动等相比，太极拳在“防摔”方面具备明显的优势。 □据新华社

□ 美食

白露至 这道家常菜收好了

不知不觉已是白露的节气了。白露时节，秋风在降温的同时，把空气中的水分也吹干了，这种干燥的气候特点在中医上称为“秋燥”，很多人会出现口干、咽干、眼干、皮肤干等症状。今天就给大家分享这道家常菜，具有清润肺燥、补气养血、健脾补肾等功效，最适合秋季滋补，孩子越吃越聪明，老人吃了更健硕。

芋儿头烧排骨

食材：芋头 5 个，正排 400 克，大葱 2 根，小米辣 一个，生姜 一个。

制作方法：

1. 将排骨清洗干净后放到沸水中焯烫一下，两三分钟后，捞出排骨，过冷水。

2. 芋头切块，放入水龙头下将淀粉冲洗干净，滤干水份，备用。葱洗净切好，生姜洗净用刀拍破。

3. 锅里放入适量植物油，烧至 7 成热，舀入一勺豆瓣酱，炒香。放入焯过水的排骨翻炒均匀。加入一碗清水，将拍碎的生姜放入锅里，加入适量酱油，大火烧开，转小火烧制。

4. 烧 8 分钟，排骨肉质紧实。放入芋头，翻炒均匀，继续小孩火烧制。烧到芋头用筷子轻轻一夹就软烂，大火收汁，放入大葱，和小米辣，加入适量盐，翻匀，起锅。 □ 据搜狐健康

□ 养生

百岁寿星有共同点：每天喝杯茶、多吃果蔬

美国《读者文摘》网站刊文，总结了百岁老人的长寿特征。

喝茶。每天喝一两杯茶对心脏很有好处。绿茶和红茶都含有儿茶素，能帮助舒张血管。

多吃果蔬。日本冲绳岛的居民拥有世界最高的百岁老人比率，他们的果蔬食用量很大。食用果蔬多的女性 5 年内死亡的几率比很少吃的人低 46%。特别是紫色水果（如葡萄、蓝莓）含有多酚类物质，可降低患心脏病和老年痴呆症的风险。

吃深海鱼。血液中 Omega-3 脂肪酸含量高的人比含量低的人至少多活 2 年。Omega-3 脂肪酸主要来自深海鱼。

地中海式饮食。遵循地中海式饮食方案（强调多吃橄榄油、豆类、坚果和全谷物，以及果蔬和鱼）的人，老得慢。 □ 据《健康时报》

□新说

最佳运动是 羽毛球网球等挥拍运动

近日，权威医学杂志《柳叶刀》发布一项关于运动的研究，最佳运动是——挥拍类球类运动。这篇涉及 120 万人的研究，分析了不同的运动对精神和身体健康的影响程度，得出这一结论。

为什么说挥拍运动是最佳运动呢？挥拍运动，刺激肩部肌肉及手臂肱二头与肱三头肌，有效增强肩部和手臂肌肉的力量。在快速移动的过程中，需要全身肌肉协调，特别是腿部肌肉会得到有效的锻炼。同时，促进大脑快速紧张思考，有健脑功能；也能让眼睛进行调节运动，促进眼球组织的血液供应和代谢。

这项研究称：包括羽毛球、网球等挥拍运动，降低 47%的全因死亡率（指所有死因的死亡率），排名第二的游泳能降低 28%的全因死亡率，第三名有氧运动能降低 27%的全因死亡率。 □ 据新华社

□提醒

没吃早餐，补点杏仁

近日，美国科学家的一项新研究提示，没吃上早餐的时候，吃点杏仁可以弥补健康损失。

研究人员对 73 名大学一年级学生进行调查，他们中 63% 的人称自己从不吃早餐或每周只吃 2~4 次。研究人员将参试学生分成两组，其中 30 人每天上午吃 56 克香烤杏仁（热量约 1.34 千焦）；其余人在同一时间段吃 5 块全麦饼干（热量约 1.41 千焦），两组参试者每日的其他饮食和锻炼方案保持一致，持续 8 周。在研究开始时、第四周和结束时，研究人员分别获取参试者的血液样本和体重测量数据。结果表明，两组学生的体重指数未见明显差别，但相较于吃饼干的同学，吃杏仁的人血糖水平恢复更快，胰岛素抵抗（糖尿病的早期征兆）也低了 34%。

加州大学默塞德分校的鲁迪·奥尔蒂斯博士说：“在美国，20%~43%的大学生不吃早餐。研究建议，那些错过了一天中最重要一餐的学生，在上午晚些时候吃点杏仁补充营养。杏仁中富含健康脂肪、蛋白质、维生素 E 和镁元素，不仅能减轻饥饿感，还可降低血压和胆固醇水平。”奥尔蒂斯博士指出，与健康人相比，早餐吃杏仁对高血压和大肚腩人群益处更大。 □ 据《生命时报》