

## 白茶的四种种保健功效

茶叶最早的用途是药用。中国人饮茶的历史已有几千年,以前就有神农以茶解毒的传说。中国传统医学典籍里,也多有这方面的记载。

茶,无疑是养生的佳品。茶叶的品类繁多,由于制作工艺等方面的不同,不同茶类适用的人群又有多少差别。鉴于白茶近些年才渐为人知,下面,笔者结合白茶的功效,向大家介绍白茶的保健功效。

### 美白养颜抗衰老

白茶含有丰富的咖啡因和茶碱,可以有效地减少脂肪的堆积,

从而起到瘦身、减肥的作用。白茶里的茶多酚(春茶比秋茶含量更多),不仅是茶叶香气的来源,还能够保护皮肤结构蛋白,消除面部油脂,使皮肤保持弹性,从而起到美白、养颜、抗衰老的作用。白茶也因此有“女人茶”的别称。

不过有一点需要注意,孕期内期的女性尽量不要喝茶,以免影响健康。

### 缓解焦虑

白茶中含有丰富的维生素A原,它被人体吸收后,能迅速转化为维生素A,维生素A能合成视紫

红质,能使眼睛在暗光下看东西更清楚,可预防夜盲症与眼干燥症。同时白茶还有防辐射物质,对人体的造血机能具有显著的保护作用,能减少电视、电脑、手机对人体辐射的危害。

### 降血糖

白茶可以降低血糖。白茶中除了含有其他茶叶固有的营养成分外,还含有人体所必需的活性酶,长期饮用白茶可以显著提高体内脂酶活性,促进脂肪分解代谢,有效控制胰岛素分泌量,延缓葡萄糖的肠吸收,分解体内血液多余的糖分,促进血糖平衡。

### 解毒护肝

白茶有护肝、养肝的功效,主要源于白茶成分二氢杨梅素等黄酮类天然物质。这些物质可以加速乙醇代谢产物乙醛迅速分解,变成无毒物质,降低对肝细胞的损害。另一方面,二氢杨梅素能够改善肝细胞损伤引起的血清乳酸脱氢酶活力增加,抑制肝性M细胞胶原纤维的形成,从而起到保肝、护肝的作用,大幅度降低乙醇对肝脏的损伤,使肝脏正常状态迅速得到恢复。

禹艳涛



## 鲜美菌菇汤

### 用料:

杏鲍菇 150克、香菇 20克、草菇 15克、海鲜菇 30克、口蘑 30克、细香葱 1根、胡椒粉半匙、食盐半匙、水适量、鸡粉适量。



### 做法:

1.准备好材料。2.将各种菌菇切成自己喜欢的大小。



3.葱切碎,姜切丝,蒜切片。4.锅里热油,爆香姜和蒜。



5.放菌菇拌炒。6.炒至菌菇软熟加入适量清水。



7.大火烧开,小火炖30分钟。8.加入适量胡椒粉。



9.加入适量盐。10.出锅前撒上葱花即可。

据美食网

**绿雪芽**® 中国白茶标志性品牌  
漯河旗舰店  
白茶始祖 传世经典  
Lv Xue Ya  
一年茶 三年药 七年宝  
地址:海河路39号 电话:0395-3386888

## 食品保质期的正确认知方式

### 什么是食品保质期

根据我国《食品安全法》和有关规定,食品保质期是指食品在标明的贮存条件下保持品质的期限。保质期由厂家根据生产的食品特性、加速实验或测试结果进行确定,相当于企业针对产品对消费者给出的承诺——在此期限内,食品的风味、口感、安全性各方面都有保证,可以放心食用。

保质期由两个元素构成,一为贮存条件,二为期限,二者紧密相关,不可分割。贮存条件必须在食品标签中标注,通常包括:常温、避光保存、冷藏保存、冷冻保存等。如果产品存放条件不符合规定,食品的保质期很可能会缩短,甚至丧失安全性保障。

### 国外对食品保质期的规定

欧盟规定,保质期分为“在此前食用”和“最好在……之前食用”。前者通常是针对一些易变质食品,是指在保质期之后食用有可能威胁健康;后者则针对其他食品,指在保质期之后食用口感和味道可能会受影响。

美国食品包装上的日期分四种,一般会根据食物的性质来标明。第一种是食品外包装箱上都必须标明“销售截止日期”,指商场只能在这个日期之前销售这些食品。但并不是说过了这个日期就不能吃了,它会给消费者购买后的食用、贮存留有余地。第二种称为“最佳口味期”,是指食品味道或者质量的最佳时间。第三种是“食用期”,即食物的最后食用日期。一般这个日期是最长的,超过这个日期就必须

销毁了。第四种,食物还要标明“封箱包装日期”,以便出现问题进行追究。

### 各类食品的保质期

一般来说,易腐败、易氧化的食品对保质期的要求更高,水分活度比较高、蛋白质、脂肪含量比较高的食品过了保质期更容易出现质量隐患,但不一定会产生危害,需要检验才能确定。而由于微生物、氧化或金属离子等超标或脂肪酸败引起的变质食品食用后可能会对人体产生危害。肉制品、食用油和鸡蛋这三类食品尤其应注意保质期。

肉制品营养丰富,在长期保存过程中,肉中的细菌会利用肉内充足的营养和水分增殖,分解蛋白质、脂肪和碳水化合物等,导致肉品腐败变质,同时存在致病菌增殖的安全隐患。有些细菌本身还会产生外毒素和内毒素,可能会危及人体健康。除了细菌增殖导致疾病外,蛋白质自身的腐败也会致病,如可产生胺类、吲哚、硫醇、硫化氢等小分子物质,可能会对身体健康造成危害。

过期的食用油,通常会出现油脂酸败现象,在酸败过程中会产生其他的有毒物质,比如过氧化物。油脂酸败后,加热时烟大、呛人,其中含分解物环氧丙醛等,食用后易中毒,使患者出现急性性呼吸、循环功能衰竭现象。

普通鸡蛋的保质期有限,如果存放时间过久,蛋清中本来存在的杀菌素逐渐消亡,各种微生物逐渐侵入鸡蛋内生长繁殖,最后使蛋内成分完全腐败、变成流质。经过这一过程后,鸡蛋中除残存的蛋白

质、脂肪外,还可能产生沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌。变质的鸡蛋,就算经过煮熟、油炸也不能食用。

### 过了保质期的食品不能再销售

过了保质期的食品不能再销售,必须下架。但是过了保质期的食品不等于有害食品;有些食品发生的主要变化是感官品质的变差,仍可以继续食用,如:某些果汁、饮料以及一些脂肪含量不高的干粮谷物制品等;也可能产品品质的影响不是很大,只是过了最佳品质期限,可以降低作饲料等。而有些食品过了保质期后可能会导致安全隐患,如微生物超标、重金属超标、过氧化值超标,如一些冷藏的食品、金属罐装的食品、油炸食品等。

超过保质期的食品回收后,一般采取两种形式处理:一是焚烧销毁或当垃圾抛弃;二是加工成饲料,用作肥料等循环利用。

因此,专家建议要以科学的风险评估为前提,为食品制定合理的保质期,企业制定产品保质期应依靠专业机构的技术支持,通过检测验证食品在标注的保质期内能否满足产品质量安全标准。同时重点关注销售环节是否满足了食品贮存条件的要求,综合考虑生产和销售环节的要求,为食品制订科学合理的保质期。加强对过保质期食品的处理,严格执行回收销毁等有关规定。同时,也建议广大消费者养成购买食品看标签标注保质期的习惯,不要购买和食用过了保质期的食品。

据新华网