

“冷冻囤包”风行网络,被称为“懒人早餐天花板”

将面食冷冻或冷藏,口感天差地别?

把当天吃不完的面包、馒头、包子等面食顺手放进冰箱冷藏,第二天接着吃,是不少家庭的“常规操作”。如今,随着“冷冻囤包”风潮在社交平台持续升温,越来越多的市民发现,冷冻才是面食保鲜的“正确打开方式”。冷冻面包也成了很多人的新选择。选择冷藏与冷冻,对面食会有什么影响?对此,记者进行了探访,并请教了营养科专家。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

“冷冻囤包”流行,长期存放风味不减

“最近才知道,冷冻面包真的‘太香了’。”市民刘小姐无意中在社交平台刷到网友用冷冻的恰巴塔做花式早餐的视频,便也跟风买了一箱回来。“当时店员就跟我讲,吃不完要放冰箱冷冻,不能冷藏。想吃的时候从冷冻拿出来直接上锅蒸就行了,口感和刚买回来的时候一样。从中间切开,放牛油果、煎蛋、生菜、培根……吃法很多,我现在的早饭可丰富了。”

现在,刘小姐的冰箱里,不仅有恰巴塔,还有可颂、贝果、碱水面包,“比如一个贝果,线下的面包店得卖10元左右,我从线上买,一囤就是一箱,算下来一个才3块多钱,关键根本不愁放坏了或者长时间存放口感变差。”

记者随机找到了一家专门在线上售卖现做面包的店铺。芋泥麻薯全麦欧包、碱水面包、欧包松松包、0脂肪贝果、英式麦芬……从甜口到咸口,覆盖了众多热门产品。“我们所有的面包都是开袋即食,常温存放保质期在12~15天,冷冻保存一个月。当天吃不

完,建议直接冷冻保存,这样更能保存口感。”该店铺店员介绍。

在社交平台,不少网友都在分享“囤包指南”,不管是面包还是馒头,大家的意见出奇一致:吃不完统统塞进冷冻室,千万别放冷藏。还有博主将冷冻面食奉为“懒人早餐天花板”,手把手教网友如何分装、密封、复热,让冷冻面食“重获新生”。

“家里老人习惯把剩馒头放冷藏,说了好几次都没用,后来我亲自给他们做了试验,冷冻的馒头复蒸后跟新蒸的一样喧软,冷藏后复蒸的明显没嚼劲、还掉渣,老人吃完当场服气。”一位网友说。

冷藏加速淀粉老化,冷冻才能“锁新鲜”

“其实,面食放冷冻(-18℃)远比放冷藏(4℃)好,这是食品科学上的共识。”南京明基医院营养科主任周彤解释,4℃左右是淀粉回生(老化)最快的温度区间。在此环境下,水分会从淀粉内部析出,包子馒头等会变硬、掉渣,面包也会变得干柴,且这个过程在冷藏几小时内就会发生,不可逆



转,即便在食物表面抹上一层水再加热,也无法恢复原本的松软口感。

相比之下,-18℃的冷冻则让淀粉的回生过程按下了“暂停键”。“冷冻时,水分迅速形成冰晶,锁住了淀粉结构,淀粉老化反应几乎停止。只要密封良好,即使冷冻保存1个月,复蒸后依然能恢复90%以上的新鲜口感。”周彤说,复热时,无论是面包还是馒头,都无需解冻,直接蒸烤即可。“总体来说,如果一两天内能吃完,室温密封保存是优于冷藏的。但只要超过2天,务必冷冻保存,对于面食来说,冷冻才是真的‘保鲜’。”

很多人也有疑问:冷冻后的面食,营养保存会打折扣吗?对此,周彤表示,冷冻保存一个月内,营养流失几乎可以忽略不计,且口感最佳。“冷冻时间过长,食物中的脂肪会缓慢氧化(产生‘哈喇味’),B

族维生素等损失明显,但面食主要以碳水和面粉为主,维生素等营养素含量很低,所以对营养价值的影响并不大。但任何食物都不建议长期冷冻。”

虽然冷藏的面食因为回生而变得不好吃,但它对糖尿病患者却大有好处。周彤解释,淀粉老化回生后,部分结构变得难以消化,转化为抗性淀粉,能显著降低血糖峰值。而冷冻则是“锁糖”,几乎不产生新的抗性淀粉,复热后升糖速度和新鲜时几乎一样快。

“要想能起到控糖效果的前提,是必须直接吃冷藏后回生的。不过,如果冷藏超过48小时,就不建议再吃了,不但食物本身水分流失严重,口感比短时间冷藏的更差,还可能有些冰箱异味渗透进去。”周彤建议,若从冰箱拿出直接吃怕凉,可先在室温回温一段时间,抗性淀粉不会减少,也可搭配温水等一起食用。

健康提醒

颈后出现“富贵包”可能是颈椎在求救

日常生活中,不少人颈背交界处会鼓出一处明显包块,民间俗称“富贵包”。很多人将其归咎于体型肥胖、局部脂肪堆积。复旦大学附属中山医院老年医学中心骨科主任林红却给出了专业解读:这并非单纯体态问题,而是颈椎发出的明确健康预警。

“你的‘富贵包’可能不是胖,是颈椎在求救。”林红介绍,大众口中的“富贵包”,医学上多与颈胸交界处脂肪沉积相关,但其本质绝非单纯肥胖所致。长期低头等不良姿势会导致颈椎生理曲度变直甚至反弓,局部软组织增生、脂肪化,最终在颈后形成凸起,“这是颈椎病的一个明确预警信号”。

林红表示,“富贵包”是颈椎的一种病理状态,既有颈胸交界段棘突的骨性突出,也包含炎性增生组织、肥厚脂肪等软组织,与体重没有明确关联,即便是身材苗条的年轻人,长期保持不良用颈习惯也可能出现。

长期低头、颈部前伸会让颈椎下段过度前凸、胸椎上段过度后凸,在交界处形成骨性突起,进而牵拉附着的肌肉,导致相关肌群紧张痉挛、局部循环代谢不畅,慢性炎症与脂肪堆积随之出现,让原本的小突起逐渐增大,最终形成肉眼可见的包块。

林红提醒,“富贵包”的危害远不止影响体态美观。颈部肌肉长期紧张挛缩会压迫神经血管,引发局部酸痛、麻木,肩颈背部肌肉常感僵硬酸胀,疼痛感甚至可放射至头颈、后背与肩膀,造成上背部广泛酸痛、包块周边麻木。“‘富贵包’不仅影响体态,还可能伴随头晕、手麻、胸闷等症状。”它还可能影响脑部供血,与高血脂、高血压等心脑血管疾病存在关联,个别患者会出现心动过速、心律不齐、血压升高、失眠等症状。

要想甩掉颈后这个“包袱”,林红给出3点防治建议。

1.纠正不良姿势,杜绝长期低头。日常坐姿保持自然端坐,根据自身情况调节桌椅高度,避免头颈部过度后仰或前屈;生活中要有意识地保持抬头、挺胸、下颌微收的状态,切忌长时间低头工作、学习或使用电子设备。

2.坚持针对性锻炼,强化颈部肌肉。“比如多做下巴后缩的动作,强化颈部深层稳定肌。”锻炼方案需因人而异、量力而行,避免过度运动损伤肌肉韧带。

3.及时寻求专业医疗指导。如果包块增大明显、不适症状频发,要积极咨询专业医生,接受科学评估与矫正训练,切勿盲目采用偏方或暴力按摩手段。新华社

27岁小伙改喝“0糖”“无糖”饮料一年多 体重不减反增,血脂也升高了

27岁的孙先生(化姓)在去年1月体检中查出体重偏重,为了控制体重,他决定戒掉碳酸饮料,改喝包装上标注“0糖”或“无糖”字样的饮料。可事与愿违,今年4月体检,他的体重不仅没有减少,反而还增加了2公斤,更郁闷的是,同时还查出血脂偏高。

孙先生因此来到南京市第一医院就诊。内分泌代谢科副主任医师、医学博士罗勇告知孙先生,他这一年多大量饮用的“0糖”“无糖”饮料是导致体重增加、血脂偏高的重要原因。

罗勇介绍,市面上绝大多数标注“0糖”“无糖”或“不含蔗糖”的饮料,并非完全无甜味来源,甜味主要来自人工代糖、糖醇类甜味剂。这些饮料配料表里常见的赤藓糖醇、阿

斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜等均属于此类,其中赤藓糖醇和阿斯巴甜是目前使用较多的甜味剂。

近年多项研究结果表明,长期大量摄入赤藓糖醇,会提升血小板活性,可能增加血栓、心脑血管不良事件风险;一次性摄入过多,还容易引发腹胀、腹泻、排气增多,肠胃敏感人群反应更明显。

摄入赤藓糖醇的风险点在于长期、大量饮用,偶尔喝一瓶无需过度恐慌,不建议把它当作日常饮水。而阿斯巴甜在常规摄入量下是安全的,但不建议长期不间断大量摄入,苯丙酮尿症患者严禁食用含阿斯巴甜食品饮料。

很多人以为“0糖”“无糖”等于不长胖,罗勇提醒,其实这里藏着三大陷阱。“首先

是大脑被甜味‘欺骗’,食欲暴涨。”专家表示,味蕾感受到甜味,大脑会预判糖分到来,促使胰岛素分泌。可人工代糖只有甜味、没有能量。长期反复“空欢喜”,身体饥饿信号变强,喝完无糖饮料更想吃炸鸡、甜品、烧烤,不知不觉吃下更多高热量食物。

其次是容易出现“心理补偿效应”。饮料没有热量,正餐可以多吃一点”,很多人都会有这种想法,最终全天总热量不降反升,减脂自然失败。

再次,长期摄入人工代糖会打破肠道菌群平衡,慢慢降低身体对胰岛素的敏感度。长期来看,反而会提升肥胖、2型糖尿病发病风险。

罗勇提醒,要理性看待代糖饮料,并给出4条实用建议:

1.“0糖”“无糖”定位:“0

糖”“无糖”饮料只能是偶尔替代品,绝对不适合长期大量饮用,想要解渴,首选白开水、淡茶水。

2.学会看懂配料表:购买饮品时查看配料表:赤藓糖醇、阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜等,都属于代糖,不要长期连续饮用同一款代糖饮品。

3.高危人群尽量少喝/不喝:高血压、高血脂、冠心病等心血管基础疾病人群;肠胃功能虚弱者;孕妇、儿童等人群都需要尽量减少代糖饮料摄入。

4.减肥核心方案:戒掉“甜味依赖”,不要靠代糖逃避控糖,循序渐进减少甜食、甜饮料等摄入,慢慢适应清淡饮食,才是减脂、保护代谢的长久办法。

通讯员 曹慧慧 张洁
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖