

# 爱心老人活动中心

## Agape Health Management, Inc

4-082

www.agapehealthva.com

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)  
703-626-2859 (崔小姐)  
703-354-2323 (传真)  
703-354-6767 转 112  
(办公室李小姐)



急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

维州最完善的活动中心



6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312



3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

## 火腿肠、午餐肉真的不能吃吗?

近来,大家上学时在校门口摆摊的商贩炸的香肠成了“网红”怀旧食品,很多人认为“淀粉肠”有童年的味道,“越淀粉越好,但凡有一点肉都不爱吃”,在知名视频网站B站上还掀起了一股“复制淀粉肠”的视频创作热潮。

大家喜欢“淀粉肠”软嫩的口感,但其实言下之意还是觉得火腿肠是“垃圾食品”。

很多人从小就被长辈教育:火腿肠和午餐肉都是淀粉制的,含有大量添加剂,属于垃圾食品,不能吃。不过,午餐肉、火腿肠真的有那么不堪吗?

#01 火腿肠、午餐肉都是淀粉?

按照我国国标规定,火腿肠是以鲜或冻畜肉、禽肉、鱼肉为主要原料,经腌制、搅拌、斩拌(或乳化)、灌入塑料肠衣,经高温杀菌制成的肉类灌肠制品。

午餐肉则是一种罐装的压缩肉糜,通常用猪肉为原料,按一定配比加入淀粉和香辛料等加工制成。

从标准要求可以看出,火腿肠和午餐肉还是属于肉制品,主要原料依然是肉。只不过火腿肠可以用其它肉,而午餐肉只能用猪肉。

很多人说现在也看到有加了鸡肉的午餐肉。这个其实也是正常的。按照最新的国际标准,午餐肉确实可以用猪肉和禽肉。火腿肠和午餐肉里都会有一些淀粉,这

跟加工工艺有关。加入的淀粉和肉、水分结合后会让火腿肠和午餐肉有更好的保水性,口感也就更嫩。

那火腿肠和午餐肉中究竟含有多少淀粉呢?根据我国国标,火腿肠中蛋白质含量不低于10%,淀粉最多不超过10%;而优级午餐肉罐头和火腿午餐肉罐头中瘦肉量都不得低于80%,淀粉的量最多也不超过7%。

网上大家比较推崇的几款“淀粉肠”,其配料表里占第一位的大都是肉,而淀粉排在其后。因此就算是“淀粉肠”,也是肉多于淀粉的,这可能要让“但凡有一点肉都不爱吃”的网友失望了。

#02 添加剂多?都是防腐剂?

除了觉得淀粉多,很多人还认为午餐肉和火腿肠“防腐剂多,没有营养”。

理论上讲,火腿肠只要有肉和盐就能制作,不过,在实际生产中,考虑到口感、成本等因素,还会适当加入添加剂,比如防腐剂、食用胶和香精香料。

其中大家最担心的是防腐剂,尤其是亚硝酸盐。其实,我国肉类食品标准中对亚硝酸盐的要求非常严格( $\leq 30\text{mg/kg}$ ),并不能随便加。

而且,使用亚硝酸盐也有好处,亚硝酸盐可以抑制肉毒杆菌的生长,防止产生肉毒素。

因此,只要是正规厂家的合格产品,就



不用担心安全性。

#03 没有垃圾食品,只有垃圾吃法

从营养学角度来看,食物本身并没有“垃圾”和“健康”之分,营养学界还是强调“没有垃圾食品,只有垃圾吃法”。一个人吃得是否营养、健康,关键在于食物搭配是否合理。

作为一种肉制品,午餐肉和火腿肠都可以给我们提供丰富的优质蛋白质,也有不

少的维生素、矿物质等营养,并不是毫无营养。

另外,火腿肠和午餐肉还有易于保存和食用方便等优点,对水灾、地震等受灾地区的人们来说,可以发挥很大的优势。

需要提醒一点的是,现在很多人为了复刻“路边摊烤肠”,主要制作方式是油炸,相比“淀粉肠”,少吃油炸食品才是更应该注意的。

## 生姜好处多多,哪些人不适合吃生姜?



生姜药食同源,既可调味,亦可为药。民间流传“不可百日无姜”“常吃生姜,不怕风霜”“家备小姜,小病不慌”等说法,就是对生姜防病治病作用的精辟概括。《伤寒论》中

记载了113个方子,其中超过30%的方子里用到了生姜。

生姜入药发汗解表、温中止呕。中医认为,生姜味辛,性微温,入脾、胃、

肺经,具有发汗解表、开胃健脾、除湿解毒、温肺止咳、散寒止痛、温中止呕等功效。

生姜对于阳虚体质者手脚冰凉、畏寒怕冷、乏力易困等症状可起到很好的改善作用。喝杯生姜红糖水,有利于发汗解表、散寒暖中;生姜加点醋,水煮沸,趁热服下,可治胃寒疼痛,也可用于食欲不佳、消化不良;生姜、大葱适量,加食盐炒热,用布包好,热敷腹部,可治疗受寒腹痛腹泻、行经腹痛;用姜水泡脚能温通经脉,有效改善微循环,缓解手脚冰冷症状,并对风湿寒痹效果明显。

姜有止呕的功效。生姜、橘皮共煎服,有止痛止呕之效;把生姜捣碎,加蜂蜜或红糖,煎水饮之,既可止呕,又能镇咳化痰;甘蔗汁中加入姜汁,可治疗妊娠呕吐。

将芋头削皮捣烂如泥,与等量生姜汁一起拌匀,再加入适量面粉,调成糊状,摊于布上,敷患处(冬季宜加热后敷),每日更换两次,可治疗跌打扭伤、慢性肋间神经痛等;生姜、大蒜捣汁外敷,可缓解风湿性关节炎。

生姜还有解毒作用,如生半夏、生野芋或生南星、魔芋等引起中毒,急速嚼生姜,可以缓解中毒症状。生姜亦能解鱼蟹毒。

生姜中所含的姜油萜、姜烯等物质具有抗动脉粥样硬化和抗凝血功能,可抗炎、镇

痛、预防血栓,尤其对关节疼痛有明显改善作用,同时还能抑制前列腺素的合成,抑制胆结石的生成。

生姜食用有宜忌

生姜虽然好处多,但食用时需根据个人体质和具体情况而定,决不可盲目食用。内热阴虚火旺者,常表现为心烦失眠、口燥咽干、燥咳少痰、大便秘结、痔肿便血等,吃生姜往往会加重病情。

另外,已经腐烂的生姜不能吃,切开颜色变褐的生姜也不要吃。有人认为“烂姜不烂味”,其实这种说法是错误的。已经腐烂的生姜会产生一种毒性很强的有机物黄樟素,能使肝细胞变性,尤其是有肝炎病史的人,更不要吃腐烂的生姜。

吃姜时间也要注意。一般宜在早上吃姜,可升发阳气。因姜有发散之性,晚上吃容易导致心神不得收敛,对健康不利。故有“早晨吃姜如同参汤,晚上吃姜如同砒霜”之说。

姜皮略呈凉性,有利水作用,一般情况下吃姜无须去皮。

此外,购买生姜要选新鲜品。含水量多,皮薄而有光泽,用指甲容易刮擦者为鲜姜。