

肉没肉味、牛奶没“青草香”？这或许不是你的错觉

红皮鸡蛋、白皮鸡蛋和土鸡蛋营养成分比较
(每100g可食部)

序号	营养素	白皮鸡蛋	红皮鸡蛋	土鸡蛋
1	蛋白质 /g	12.7	12.2	14.4
2	脂肪 /g	9	10.5	6.4
3	碳水化合物 /g	1.5	0	5.6
4	胆固醇 /mg	585	—	1338
5	维生素 A/μgRAE	310	138	199
6	维生素 E/mg	1.23	0.84	1.36
7	维生素 B ₁ /mg	0.09	0.05	0.12
8	维生素 B ₂ /mg	0.31	0.11	0.19
9	烟酸 /mg	0.2	—	—
10	钙 /mg	48	44	76
11	镁 /mg	14	11	5
12	铁 /mg	2	1.0	1.7
13	锌 /mg	1	0.38	1.28
14	硒 /mg	16.55	13.83	11.5
15	铜 /mg	0.06	Tr	0.32
16	锰 /mg	0.03	0.01	0.06

资料来源：《中国食物成分表标准版（第6版第二册）》，2019年。

很多人说，现在的肉吃起来没有肉香味了，牛奶喝起来仿佛也不如以前香浓，蔬果也是如此。如今，大家的生活条件转好了，可以相对容易地获得各类食物，但却没了记忆中的味道，让人感到“食之无味，弃之可惜”。除去部分人是由于身体因素，食物的风味似乎是真的变“平淡”了。

为什么食物吃起来和以前不一样了？食品加工工艺的变化。近年来，“预制菜”“料理包”正在席卷人们的餐桌，现在的“快餐”已经快到几十秒就能出餐，这也都是二者的功劳。很多人也吐槽外卖越来越难吃了，少了“锅气”。这些加工工艺的变化和更迭，让端到面前的食物发生了变化。我们现在喝的牛奶需经过巴氏杀菌或超高温瞬时灭菌、均质、脱气等操作后才能变成商品牛奶，这会造成奶味的变淡。此外，长期吃添加各种调味剂的食物，也会在一定程度上让我们的味觉“钝化”。

现代农业技术的发展。现在市面上有许多通过杂交、诱变育种、基因工程等现代科技培育出来的新品种，可以提高作物产量，使其外形美观，并能够缩短其生长时间和抵御自然界的风险（如，抗倒伏、抗病虫害）。这样一来，可以让更多人能有食物的保障，但却牺牲了一部分食物原本的风味。

很多研究也证实，现代农业生产技术确实会影响食物味道。中国农业科学院深圳农业基因组研究所与美国佛罗里达大学合作进行的研究中，研究人员测量了398种现代改良、传统家庭种植和野生西红柿所含风味物质，发现现代商业种植的西红柿品种风味明显低于老品种西红柿。

现代农业也改变了畜牧业的发展。肉、奶的风味，来自于养殖动物走过的路和所吃的食物。牛羊们不再吃草、放牧，农场的标准化生活，也在一定程度上造成了“肉没肉味，奶没青草香”。

上市时间和储存方式变化。为了便于运输、储

藏，现在的果蔬通常要提前采摘，以保证其在运输途中不会腐坏，有的甚至还要经过催熟才开始售卖。和自然熟成的相比，它们的味道稍差。农场里的养殖周期也缩短了，现在的猪一般5个月左右就出栏了。这些都会导致食物原味受损。

食物“原滋原味”就一定好吗

现在，土鸡、土鸡蛋、山野菜等价格更高的“土味”食物成为了食品界的香饽饽。人们追求这些食物，觉得这样才是吃到原味、营养。

然而，不论在品种、饲养方式、饲料上有多少不同，在营养上它们其实是差不多的。土鸡饲养周期较长，每天活动量多，肉质是会更紧实，吃起来口感会好些。但因为放养，土鸡接触病原体的机会也是增加的，甚至有农、兽药残留体内，散养土鸡的防疫安全不容忽视。土鸡蛋实际上和其他鸡蛋的营养差别也不大，有些人觉得土鸡蛋吃起来更香，这是因为土鸡蛋中的蛋黄占比高，这也导致它的胆固醇含量比其他品类的鸡蛋更高。

所以，可以根据自己的喜好和钱包来选择食物，至于营养，不必过分纠结，真的差距不大。

寻味本原，可以这样做

那如果追求食物的原味，我们该如何选购靠谱的食品呢？

现在农村数字经济的兴起，为城市里的消费者和农户们搭建了桥梁，方便了大家去购买，人们既可以在网上购买，还可以亲自到农场去采摘。但别忘记，最重要的就是选择经过合格检疫的食物，尤其是肉、蛋、奶。

此外，我们还能到菜市场购买新鲜蔬果、肉类，甚至还可以自己种点小菜，阳台种菜也是这几年的“热门活动”。除了购买传统生产的农产品，还可以减少“精加工”食品的消费，如蛋糕、果酱、香肠等。

吃，很重要，但更重要的是如何吃。规律饮食，均衡膳食，才能吃得好、吃得营养、吃得健康。



嘉盟地产 UnionPlus Realty

1-084

全职房地产经纪人

MD、VA、DC 执照





王志浩

Owner/Principal Broker

公司: (301)309-8859 手机: (202)276-6928
 传真: (301)738-8158 免费: 1-800-908-5188
 email: hallwang1688@yahoo.com 维州: (703)688-3298

- ABR 认证买方代理人
- CBR 注册买方代理人
- CIPS 注册境外资产专家
- CRB 注册住房经理
- CRS 注册住房买卖专家
- CRI 房地产经纪人学院毕业
- e-Pro 房地产网络专家

服务特点

- 二十年以上房地产买卖经验
- 在全部买卖过程亲自把关
- 多项优惠购屋计划
- 客户换房时卖房本人只收1%佣金
- 第一次买房者将获免费赠送本人执笔的买房必读宝典《购屋指南》

地址: 751 Rockville Pike, #27-B, Rockville, MD 20852 本公司诚征经纪人, 全职、半职均可



叶黎

Li Ye

Broker/Owner
 202-271-8066 (C)
 301-292-1000 (公司)
 E-mail: liye@remax.net
 Licensed in MD, VA and DC



华府首家华人创办的RE/MAX房地产公司诚聘新经纪人

- 诚邀房产经纪加盟
- 全国联网, 环球客源
- 免费定制个人网页
- 定期业务培训
- 交流成功案例
- 一流办公设施
- 专业规范管理



Samantha He 何青
240-686-5588
samantha.q.he@gmail.com



Jay Yu 余海豪
301-529-3985
Yujayhomes@gmail.com



Ana Maria Carretero
301-740-5488
amcarr07@yahoo.com



Betty Tang
240-988-6110
chengbettytang@gmail.com



Elaine Wu
240-704-2008
elainewu.realty@gmail.com



Jing Liu 刘景
301-215-0629
jingliuhomes@gmail.com

地址: 17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878



EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

鸿运贷款公司

FORTUNE MORTGAGAE
CO. (NMLS# 201418)
PRESIDENT 王立明 (NMLS# 206213)
JOE WANG TEL: 301-309-1818

各类房屋贷款

信用第一 文件保密 快捷通过
最新推出适合医生职业的贷款项目
5% down, no MI, no Point,
3.125% for 5yr Arm
另有 80/20 100% LTV 产品, \$0 首付, no MI