

反季蔬菜不安全还没营养?

关于蔬菜安全问题,一次讲清楚

近年来,人们对蔬菜的食品安全问题越来越在意,不少人甚至自己在阳台种菜,认为自己种菜干净卫生;也有人认为反季蔬菜有农药、化肥、激素残留,还没营养;还有人追求一些新奇蔬菜,认为新奇蔬菜有保健功效;还有年轻人热衷于网购蔬菜,认为网购蔬菜方便安全……

今天就来和大家一起,破解吃蔬菜的这些问题,争取吃到放心、性价比高的新鲜蔬菜。



阳台种菜,细节需谨慎

出于对偶然的食材短缺以及食品安全问题的担忧,有条件的朋友对自家阳台动起了心思。然而,阳台种菜还真没那么简单,有不少细节需要注意。

首先,种什么菜要精选。“都市农夫”们很可能并不熟悉蔬菜种子,若不慎买到不适合家庭食用的野菜种子,种出一盘有毒蔬菜,那可相当危险了。前几年有新闻报道,夫妻俩沉迷阳台种菜,不料却没选对种子,种出了

让全家人中毒的“阳台野菜”。

其次,种菜所用的土壤、容器和肥料要精选。都市种菜土壤难寻,有人去小公园或马路绿化带挖土回家。然而,很多公园是由废墟或垃圾堆放点改造而来,绿化带则长期吸收汽车尾气,这些土壤可能已经受到重金属、有机废物的污染,蔬菜生长时又会通过富集作用,将各类污染物从土壤中转移、集中到茎叶中。因此种菜土是否安全,直接

关乎蔬菜安全。

种菜容器要避免不合格的泡沫箱、塑料管以及装盛油漆的废筒,肥料也不能直接施用未经处理的家庭有机肥(如粪便),以防引起细菌和寄生虫感染。

看来,想在都市中享受田园生活还真没那么容易,还需掌握更多植物学和种植学知识才能安心种菜。

反季蔬菜,完全可以安心吃

冬季蔬菜的大半壁江山要依靠反季蔬菜,可有人总会忧虑,反季蔬菜有农药、化肥、激素残留,或者吃起来没有该有的蔬菜味儿,没营养。

其实,“反季蔬菜”的概念更适用于北方,因为在广大南方地区,尤其是温暖的亚热带城市,一年到头都能吃上“应季蔬菜”。

北方市面上的“反季蔬菜”来源有三个:

一是一路从南方北上的“南方菜”。除了在运输储存过程中损失了一些糖分、维生素和风味物质,影响口感之外,其他营养素含量和它们在老家时相差无几。如果“南方菜”在生长发育期没有过量施用农药、化肥或植物激素,在运送到北方后也不会

凭空出现此类隐患。

第二类反季蔬菜来自本地蔬果冷库。一些特别适合长期储存的蔬菜(如根茎类、瓜茄类、蒜薹)在夏秋季被大量收购储存,等到冬季出售,严格来说算不上“反季蔬菜”,只是“反季出售的蔬菜”。由于储存温度较低,这类蔬菜中营养成分的丢失还在可接受范围之内。那么人们更担心的亚硝酸盐问题又如何呢?蔬菜中的硝酸盐在细菌作用下会变成亚硝酸盐,但细菌存活并发生反应都需要一定的温度。冷库中的低温环境并不适合细菌生存,因此也就不必担心第二类“反季蔬菜”的安全性了。

第三类,即本地“大棚蔬

菜”,这才是真正的“反季蔬菜”。只要保证大棚内适宜的温度和湿度,蔬菜便能欢快生长,它可不管棚外是否数九寒天。不过“人造环境”毕竟无法完全模拟夏季季节的日照和温度,虽然对营养成分影响不大,却直接影响蔬菜的口感和风味。

至于大家担心的反季蔬菜的农残问题,目前国家抽检发现大棚蔬菜农药残留绝大部分没有超过规定限量,而且一些低毒农药、有机磷农药的残留也可以依靠光照在几小时内被降解。

可以说,反季蔬菜“功大于过”,除了在口感、香味上比应季蔬菜逊色,营养上的差异并没有那么显著,农药残留的问题也无需反应过度。

新奇蔬菜性价比不高,体验即可

这两年,市场上出现了不少模样新奇的蔬菜,比如“芽苗”菜——小麦苗、荞麦苗、萝卜苗、香椿苗、苜蓿苗等,花样百出。芽苗因为培植方法的缘故,几乎不涉及农药、肥料等食品安全问题,不过也不能因此将其神化。

有人认为坚持喝小麦苗汁能抗肿瘤、降血脂/血压/血糖,这就有所偏颇。芽苗虽含有膳食纤维、维生素等营养素,但关于芽苗保健的说法目前并没有可靠的研究依据作支撑。若因此舍弃了正规治疗,那就真是得不偿失了。

另外一些新奇而昂贵的蔬菜,如孢子甘蓝、手指胡萝卜等,样子娇小迷人,价格也昂贵,但其营养价值并不比普通甘蓝和胡萝卜优秀太多,没必要一味追捧。

网购蔬菜,有利有弊观望中

这几年,网购蔬菜以其方便快捷的优势,已经成为了年轻人买菜的新选择。不过网购蔬菜也有烦恼,有时快递来晚耽误做饭,有时到手的蔬菜质量太差不尽如人意,有时网站只剩有机蔬菜,价位却令人咋舌。

另外,网购蔬菜的安全性也没有十足的保障。不同平台的蔬菜质量参差不齐,由此引起的

食品安全问题让人烦心;一些昂贵蔬菜是否真是当日采摘、有机蔬菜也难以判断。诸如此类,让不少人对网购蔬菜抱观望态度。

如果您工作繁忙,网购蔬菜时建议选择大型购物平台,通常此类平台的货源稳定,且从采摘到配送都具备较好的质量控制体系,菜品质量更有保障。同时,部分生鲜购买网站还会邀请

营养师入驻,给用户一些菜品搭配建议,对健康不无裨益。

对于入口的食物,担心是必要的,但过度担心也是多余。只要搞清楚食品安全的风险点在哪里,就无需过度担忧。选新鲜菜,花样搭配,就能在营养和安全之间取得很好的平衡。

科普中国

职称评审包过?

近期,一些社交媒体、网站上流传着“职称证书代办”“职称评审包过”“不成功不收费”等信息,也有网友反映在使用一些手机APP时,收到过“职称包过”的推送广告,是真的吗?记者向山东省人力资源和社会保障厅进行了求证。

山东省人力资源和社会保障厅专业技术人员管理处四级调研员杨俊介绍,职称申报评审有着规范程序,需要经过个人申报、单位推荐、部门审核、专家评审、结果公示、核准备案等环节。合规的职称评审机构是经相应人力资源和社会保障部门核准备案的职称评审委员会,未经核准备案的职称评审委员会评审结果一律无效。

“通过委托中介机构代办,网络上高价购买,私自在外省、外地参评,职称评审未经工作单位同意获得的职称证书,均为非正规渠道获得的职称证书,属无效证书。”杨俊提醒。

那么,如何提高对诸如“职

称评审包过”此类虚假信息的分辨能力?山东省人力资源和社会保障厅专业技术人员管理处一级主任科员姜鹏表示,首先,应认准官方渠道。职称申报信息务必以官方平台发布的信息为准,官方平台为专业技术人员提供职称申报、审核、评审、公示、公布和发证等全程网办服务。

其次,要提升防范意识。不轻信网络上任何“职称评审包过”“不成功不收费”的虚假信息,也不轻信任何自称职称评审机构以职称评审名义要求进行大额转账汇款的来信或来电。官方认可的职称评审委员会名单及联系方式,均可在官方专业技术人员管理服务平台查看。

最后,广大用人单位和专业技术人员,要加强自我防范意识,切勿轻信网络上的不实宣传,谨防上当受骗。

经济日报

快递滞留件盲盒,馅饼还是陷阱?

低价开出数码产品、物超所值、抢到就是赚到……快递量激增和盲盒经济的结合下,快递滞留件(因地址不详、电话停机等原因没有派送成功的快递)盲盒这种新产品可谓兼具了开盲盒的刺激感和“博一博单车变摩托”的诱惑力。然而,记者近日调查发现,快递滞留件盲盒套路多,消费者上当容易捡漏难。

在一些电商平台,搜索“快递箱盲盒”“滞留件”等关键词,会跳出很多“白菜价”“紧急处理”“快递滞留件盲盒”的商家。有的滞留件按斤处理,也有的以“麻袋”为单位销售,许多商品图封面上都有大字标明“稳赚不赔”“抢到就是赚到”“快来捡漏”等字样。

记者随机点进一家店铺看到,有几元到几百元不等的价格可选。而根据每家店铺小到几十件,大到1万多件的成交量来看,有不少消费者抱着“赌一把”的心态下了单。随手点进一个商品,评论区内零差评,几乎全是“溢美之词”,不少人表示“大惊喜”,开出手“赚了”,他们拍的“五公斤(海外原单)”产品价格为170元。

但在某社交平台搜索相关内容,不少消费者分享了自己的拆盲盒体验,其中一位消费者称自己购买的20余元的滞留件盲盒里基本是“牙签”“棉签”之类的东西,根本不值20元。在该分享帖下,不少网友质疑

该店刷好评。还有消费者表示自己买的298元20斤的盲盒中“很多商品连说明书都没有”。

快递滞留件盲盒到底能不能买?是否真的能物超所值?江苏省消保委调查发现,快递滞留件热销的当下,不少商家抓住消费者“以小博大”的心理动歪脑筋,将廉价批发来的小商品分装进不同快递专用盒,通过“精心”包装后,打上“海外原单”的标语,“李鬼”摇身变“李逵”,接下来,在商品评论区安排“低价开出数码产品”等表示“物超所值”“大惊喜”的“买家秀”,进而营造出“买到就是赚到”的假象。殊不知,消费者闭眼买的滞留件盲盒,是销售者睁着眼打包的“套路礼盒”,消费者拆开盲盒有惊无喜,不仅没“捡漏”反而“上当”。

江苏省消保委认为,一方面,如果商家售卖的确为他人的快递滞留件,不合法;另一方面,滞留件盲盒套路多,上当容易,捡漏难。

对此,专家指出,快递行业监管部门应加强对快递运输营业网点及人员的监管,严厉打击贩卖快递盲盒行为。电商平台应及时清理平台内贩卖快递盲盒的商家,整顿打着“海外原单”快递盲盒的噱头贩卖廉价地摊小商品的欺骗消费者的行为。消费者要理性消费,识别套路和骗局,切忌贪小便宜。

工人日报