

# 涮羊肉没膻味=有假?

康康姐:膻味并非衡量羊肉真假的唯一标准

羊肉在中国传统饮食文化中是滋补佳品,在秋冬进补季节深受人们喜爱。然而,羊肉特殊的“膻味”让不少人难以接受,尤其是南方人。最近,不少市民表示,在火锅店吃到的涮羊肉没膻味,难道吃到假肉了?对此,武汉市食品药品监督管理局专家康康姐表示,真羊肉不一定有膻味,有膻味的也不一定是真羊肉。

康康姐提示,首先大家要明白,羊肉的膻味怎么来的?其次才能知道为什么有的羊肉不膻?

康康姐表示,羊肉的膻味主要来自于脂肪,和数十种成分有关,例如“中短链挥发性脂肪酸”。公认的比较典型的是4-甲基辛酸、4-乙基辛酸和4-甲基壬酸,其中前两种起主要作用。这些脂肪酸并不是羊自己产生的,而是在它的瘤胃中经微生物发酵形成的,因此在牛、马、鹿等动物中也存在,但都不如羊肉的味道明显。

此外,羊肉中的酚类物质、硫化物、吡啶和吡嗪等成分已经被证实和膻味有一定关系。

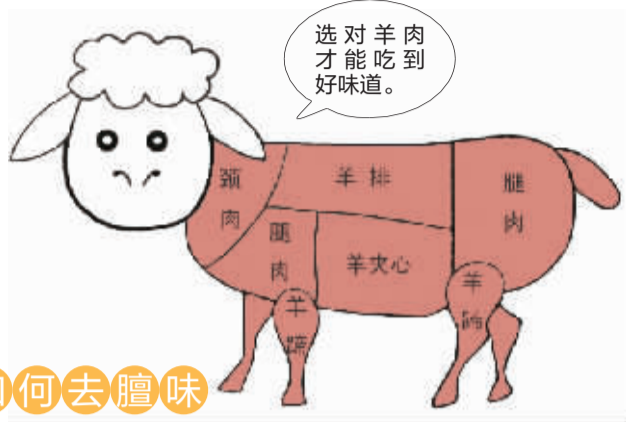
影响羊肉膻味的因素很多,包括产地、饲料、品种、年龄、部位、肥瘦程度等。

比如公羊的膻味更重,而阉割的羊(羯羊)膻味会减轻。成年羊的膻味比羊羔明显,但从饲养经济性和膻味的角度来看,一岁左右的羊是最适合宰杀的。

无论放牧或圈养,羊的饲料或食物对于膻味有很大的影响,因此羊肉膻味也会有地域差异,因为不同地方的植被、饲养传统不同。

比如研究发现,如果牧草中缺乏硫元素,会导致羊肉膻味变大。圈养的羊如果喂太多苜蓿这类豆科植物,羊肉膻味会更重。不同羊的膻味也不同,比如有些产羊毛的羊就特别膻。新西兰通过良种筛选和优化饲料,可以生产基本没有膻味的羊肉,甚至你都吃不出来是羊肉。

记者邹婵娟



## 如何去膻味

传统的去膻味方法是用八角、桂皮、料酒、葱、姜、蒜、孜然等各种香料掩盖羊肉的膻味,它们释放的挥发性成分也可能与膻味相互调和。

在食品工业领域,通过微生物发酵、超高温蒸汽处理、环糊精包埋等技术可以一定程度上脱除

## 小心假羊肉

现切羊肉是肥瘦相间,不会轻易散开,但冻羊肉卷就不一定了。

羊肉卷是用肥瘦羊肉搭配,卷起来之后用薄膜包裹成圆柱体,冻结实了以后上机器切片,因此有肥瘦分离也不一定就是假的。

假羊肉基本上都是用鸭肉冒充的,毕竟价格摆在这儿,一斤羊肉接近30元钱,而一斤鸭肉才5元钱。冒充办法也很简单,只要加一点羊肉香精调味,鸭肉也能有类似羊肉的质地和口感。但味道其

实还是能吃起来,因为鸭肉的腥臭味比较重一些,也没有羊膻味。

此外,通过在饲料中添加特殊配料也可以从源头改善羊肉风味,例如法国普罗旺斯的一种羊因为吃了杂薰衣草因而风味独特。

类似的,国内有人尝试给羊喂黄芪、当归或其他草药,确实能够改善羊肉风味。

不过,也别觉得没有膻味就是假的,因为造假的人也会给你来点特别的“料”。最直接的办法是加一点羊油,现在动物脂肪卖不出价,羊肉虽贵,羊油还是挺便宜的,而且味道比较正。

更恶心的是有的商贩会用羊尿,真的会膻哦。

因此,如果你想吃真羊肉,不妨去大一点的超市和餐馆,千万不要贪便宜。

## 急性心梗常发生在夜间

医生:的确如此,要多预防

本报讯(记者王春岚 通讯员孟佳 赵林)邻居在睡梦中突发心梗离世,最近,冠心病患者周先生开始失眠:听说心梗经常发生在夜里,冬季也是高发期,最近天气这么冷,自己会不会也一睡不醒?

“致命性心梗,的确多发于晚上。”武汉市汉阳医院心血管内科谢彬教授介绍,这在业内已是共识。心梗高发人群大多患有高血脂、冠心病等基础疾病,夜间睡眠时,人体处于放松状态,血流变慢,容易导致血栓形成。如果夜间饮水较少,血液黏稠度增高,就更容易诱发心梗。最近,该院收治的急性心梗患者中,约一半都在夜间发作。

不过,也不必为此过于焦虑。谢彬提醒,高危人群冬季要注意保暖、保持良好的生活作息;定期监测血糖、血压,坚持服药;每天起床后、午睡后、晚睡前,最好都能喝一杯水,帮助稀释血液浓度。

此外,一旦突发心梗,就要赶紧“和时间赛跑”:高危人群要掌握心梗的基本症状,如果出现胸部正中或侧偏疼痛、胸闷、呼吸困难、有压迫感、有濒死感等,能迅速识别、自救,寻求急救运送,尽快赶到医院救治。

## 岔喝胶原蛋白 诱发肾结石

本报讯(记者王春岚 通讯员韩萍 李俊平)35岁的张女士最近肾结石犯了,夜里突发肾绞痛,赶到武汉市汉口医院看急诊。医生推断,她突发肾结石,可能与最近半年喝太多胶原蛋白口服液有关。

该院急诊科主任胡红平介绍,冬天并非肾结石高发期,张女士此前有肾结石病史,属于易长结石的体质,这次B超显示,左肾有个0.4厘米大小的结石;而她长期服用的胶原蛋白保健品里,含有高含量的二氧化硅,说明书上提示“肾不好的人慎用”,而张女士长期服用,很容易导致晶体物质在肾脏异常积聚,引发肾结石。

## 科普

### 擅服阿司匹林有风险

武汉市中心医院消化内科 宋至韬

周伯伯很关注养生,听说吃阿司匹林能活血通络,预防脑血栓心肌梗死,就买回几盒,按照说明书,和老伴每天吃一粒。近几天,周伯伯发现大便颜色黑漆漆的,人也总是没精神,多走几步路就累。到医院看病发现有严重贫血,做胃镜提示是胃溃疡出血。

据专家介绍,这竟是阿司匹林惹祸。长期服用阿司匹林易导致胃黏膜损伤,甚至引起消化性溃疡及消化道出血。

有服用阿司匹林指征的患者,应在医生指导下服药,切勿将它当成保健品。确实需要长期服用阿司匹林的患者,也应定期检查血常规,密切注意大便,一旦有消化道出血的迹象,需及时就医。

### 父母学会看宝宝的血常规

武汉市中心医院手术室 尹菲

宝宝病了上医院,经常要抽血检查血常规,如何判断是病毒性感冒还是细菌性感冒?父母不妨学习下常用的基本知识。

1.白细胞计数(WBC)和中性粒细胞比率(N%):判断细菌或病毒感染的常用指标。如有感染症状,白细胞计数和中性粒细胞比率的值明显增多,判断细菌感染的可能;白细胞计数正常或低

于正常值判断病毒感染的可能。

2.血红蛋白(HGB):判断贫血的指标

3.血小板计数(PLT):如果血小板明显减少,考虑存在凝血方面的问题,医生会根据情况考虑做进一步检查诊断。

4.C反应蛋白(CRP):判断感染严重程度的常用指标,看作有无感染等疾病的活动性指标。

### 肝囊肿如何处理

武汉市中心医院消化内科 宋起龙

肝囊肿是指肝内出现单发或多发的囊肿性病变,是最常见的肝脏良性疾病。临床上90%以上都是先天性肝囊肿。肝囊肿需要定期复查,囊肿小的,可以1年复查一次,囊肿比较大的最好半年复查一次。保留每次检查结果,以便对比其变化。

肝囊肿虽属于肝部良性的肿瘤,但若不及时控制,可能会逐渐增大,不排除破裂的可能性。建议直径大于5厘米就应积极治疗。目前肝囊肿治疗以非手术治疗为主,即在超声波或者CT的引导下,将细针插入囊肿,将囊肿内的液体抽出来,并注入无水乙醇或聚桂醇,可有效闭塞、硬化囊腔。

### “三高”人群谨防冬季中风

武汉市中心医院重症医学科 李骏

天气渐冷,重症医学科的中风患者不断增加。专家提醒:天气寒冷,老人,尤其是“三高”合并基础慢性疾病多的人群,要谨防中风。

冬季天气寒冷,容易导致血管收缩、张力增高,血压也会相应升高,进而可能引起血管破裂、出血。再加上老年人的生理机能减退,对外界环境变化的适应性、应激性和抵抗力降低,极易导致中风。

曾经中风的病人,以及有高血压、高血脂、高血糖、动脉硬化、冠心病的病人尤其要注意防范中风。建议高危人群每天量血压,一旦血压波动大,就要当心诱发脑血管病,突然中风。

### 久咳警惕胃食管反流病

武汉市中心医院消化内科 曾瑾

胃食管反流病是属于消化系统疾病,很容易反复发作,临床表现复杂且缺乏特异性。典型表现为烧心、反酸、吞咽疼痛、声嘶、咽部不适或异物感、咳嗽、哮喘等,有的甚至会发展为吸入性肺炎、肺间质纤维化。临床上可通过食道测压、食道24小时PH值监测等方法来诊断。

治疗的基本措施是改变生活方式。胃食管反流病的患者应避免辛辣刺激性食物、咖啡、浓茶、巧克力及烟酒;三餐不宜过饱;睡前4小时内避免进食;避免穿紧身裤、紧身袜;减轻体重;抬高床头15~20厘米以减少夜间反流。同时辅助抑制胃酸分泌、保护胃粘膜、促动力药物治疗。

### 神经衰弱的治疗

武汉市中心医院神经外科 马杰

神经衰弱是因长期处于紧张和压

力下,出现精神易兴奋和脑力易疲乏现象,常伴有情绪烦恼、易激怒、睡眠障碍、肌肉紧张性疼痛等。这些症状不能归于脑、躯体疾病及其他精神疾病。此病的治疗原则是在详细检查排除器质性疾病后,应用心理治疗、行为疗法、配合药物及物理治疗,可以获得较好的疗效。抗焦虑、抗抑郁药物可改善患者的焦虑和抑郁,也可使肌肉放松,消除一些躯体不适感。

其他治疗包括体育锻炼,旅游疗养,调整不合理的学习、工作方式等。支持性和解释性的心理治疗可帮助患者认识疾病的性质和消除继发焦虑。

### 别让结石“伤”了肾

武汉京都结石医院泌尿结石主任 胡焕春

肾脏具有重要的排毒功能,如果维护不好,排毒能力下降,会导致肾脏发生病变。在肾病中最常见的就是肾结石,中老年男性发病率高达50%以上。

小结石在肾脏里的活动幅度大,极易划伤肾组织,出现血尿;还会堵塞输尿管,引起肾绞痛、肾积水。如不及时治疗,会造成尿路梗阻、感染,严重时会导致肾功能衰竭甚至尿毒症。大结石往往受到肾组织的卡压,位置比较固定,活动度小,可长期无症状,但如放任不管,也会压迫肾周围神经,同样破坏肾功能。

肾结石是病,应及时就诊。小结石可以通过体外碎石、辅助药物及运动疗法,较大结石建议首选不伤身、不伤肾的“纤维肾镜微创保肾取石术”进行治疗。