

# 常吃含酵母食物有害？真相来了——



说到酵母食物,你的第一反应是什么?面包、馒头还是……  
网络上有说法称,常吃含酵母的食物容易得胃病,究竟是真是假?一起来了解一下吧。

## 常吃含酵母的食物容易得胃病?

酵母是酵母菌的俗称,是人类应用比较早的微生物。自古以来,中国人利用酵母酿酒、制作调味品,家庭中用含有酵母的老面(发面起子、酵头)来发面做馒头、包子、饅饼等。

酵母粉,因为其发酵效果强、宜运输保存等特点,在家庭和餐饮业快速普及。

因为是工业化生产的酵母,有很多人担心食用频率高的主食中含有酵母会不会伤胃,进而引起胃疼等不适症状。

酵母粉,价格亲民,更重要的是与传统的“发面起子”相比,发酵时间短、产酸少,还能减少胃肠负担。

酵母在25至30度温度条件下会利用面团中碳水化合物生长繁殖,分解麦芽糖、葡萄糖,从而产生大量的二氧化碳气体,使得面团膨胀形成疏松的质地。与此同时,发酵还会使面粉中含有的影响膳食铁吸

收的植酸被分解,使人体更容易获得微量元素。

由此可知,常吃含酵母的食物不但不会伤胃,反而能提高膳食中营养素的消化吸收。

## 常吃酵母发酵的馒头会尿酸高得痛风?

人体长期摄入高嘌呤饮食是高尿酸血症和痛风的高风险因素,一般饮食分为高嘌呤、中嘌呤和低嘌呤三类。

单从嘌呤含量来看,100g酵母粉嘌呤含量约为559mg,酵母粉确实属于高嘌呤食物。但是从摄入量来分析,平常酵母粉的建议加入量是0.5%,即每小包5g,可发1公斤左右的面粉,按照每餐每人100g主食量折算,嘌呤含量基本可忽略,完全不必担忧常吃酵母发酵的食物会导致尿酸高痛风。

## 酵母和小苏打哪个发面更好?

一般来说,合理使用酵母和小苏打都可达到使面食蓬松的目的,但这两类面团膨松剂所需条件有所不同。

酵母更适合馒头、包子和饅饼等无添加或低添加糖和油的发面,而高糖、高油类蛋糕点心类面食须选择小苏打、泡打粉这一类化学膨松剂才能达到疏松目的,这类面点若选择普通酵母,会因为过多的糖和油抑制酵母菌的活性而无法发挥使面团膨胀的效果。

也有人会因为化学膨松剂使面团膨胀速度快而选择用小苏打、泡打粉蒸馒头和包子。

化学膨松剂虽然在不过量使用的情况下,其反应产物——氨气和二氧化碳也是人体代谢的产物,不会造成明显的健康损害,但其有碱味,会发黄,而且也会破坏面粉中的部分B族维生素,使食物营养价值有所下降。

而酵母发面需要足够的时间和温度产生二氧化碳,面团膨松会持续进行,如前所述,酵

母本身所具有的蛋白质、碳水化合物构成和含有的丰富的B族维生素和钙、锌等微量元素,会对面粉中的维生素起到保护作用,可减少面食营养价值的损失。

所以,使用酵母发面是日常面点最佳的选择。

## 使用酵母做食物要注意什么?

### 选对酵母

首先,应确认酵母是在保质期之内;

其次,也是平常容易忽略的一点:注意酵母是高糖型和低糖型,“高糖型”酵母一般用于添加糖量超过7%的面团,如甜面包等。家庭制作馒头包子或全麦面包,选择“低糖型”字样的酵母粉即可。

最后,看包装是否坚硬,因为活性干酵母都会采用真空包装,包装袋变软,说明可能有空气进入,会导致酵母活力降低。

## 酵母最好先“活化”

酵母使用前,先将所需量的酵母中加入少量温水轻搅拌溶化,再添一小勺白糖,静置3至5分钟,使酵母菌“活化”后再放入面粉中,可以保证和好的面团在最短时间内充分发酵,不仅节省时间,而且能使蒸出的面点更加松软香甜。

### 适宜温度

30℃至35℃的温度最适宜发面,发酵是否充分可看面坯蓬松膨胀和面坯内是否出现蜂窝状。

### 使用酵母用量参考建议

一般来说,酵母加入量按照面粉重量的0.5%左右添加为最佳。

也可以根据发酵时间和季节来调整。如夏秋季可发酵1公斤面粉左右的面团可加入5g酵母,可能需要45至60分钟,冬春季发酵1公斤面粉左右可能要加倍加入酵母,即10g,约需要60至90分钟。

# 咖啡喝多了心会突突跳会影响心脏健康吗

对于不少年轻人来说,咖啡是日常提神的必需品,不知你是否有过这样的感受,咖啡喝多了心会突突跳。咖啡会影响心脏健康吗?每日饮用多少为佳?一起来了解。

咖啡中的咖啡因会让大脑兴奋性增加,使心跳加快,对咖啡敏感、代谢咖啡因较慢的人更容易引发心脏突突跳的症状。医生介绍,适量饮用咖啡能保护心脑血管,甚至对高脂血症、糖尿病都有帮助。每日的咖啡因摄入量最好不要超过400mg,大约两杯美式咖啡,咖啡因不耐受者、孕妇或心律失常、高血压患者,饮用咖啡要小心。

专家表示,对咖啡很敏感人群建议少喝。如果对咖啡不敏感,适量服用并不会影响心脏健康。

有人说,经常喝咖啡会导致缺钙、骨质疏松甚至骨折,这是真的吗?专家表示,喝咖啡容易导致骨质疏松是具有一定科学依据的,但要具备一定的条件。老年人群过量服用咖啡会更容易导致

骨质疏松。

如何避免因喝咖啡导致的骨质疏松?每日喝咖啡要达到什么量会导致骨质疏松?一杯230至240毫升的美式咖啡,咖啡因含量在133毫克左右,相同剂量的速溶咖啡每230至240毫升中含93毫克咖啡因,每天喝4至5杯以上需警惕骨质疏松。对于一些爱喝咖啡的人,特别是老年人,补充钙剂会缓解咖啡对骨骼造成的影响,一般可选择一天补充1000毫克以上的元素钙。

日常生活中,从对骨骼的健康角度来说,一方面多参加户

外运动,晒太阳,皮肤在被日光、紫外线照射后可以生成维生素D3,通过机体活化的作用帮助骨骼更健康。另一方面,骨健康与我们平时活动量、肌肉含量相关,当肌肉含量减少时也会对骨骼健康造成影响。运动量大的人群比运动量少的人群骨健康会更好些。咖啡、浓茶、碳酸饮料,因含咖啡因的作用会导致钙流失。提醒大家,日常生活中含咖啡因的饮品要适量饮用。



# 总感觉自己有病?你可能患上了“网络疑病症”

过度担忧自己得了某种病,并伴有焦虑、抑郁症状,工作和学习能力下降,甚至日常生活受到影响——这可能是患上了“疑病症”。

有一位网友在奶奶突发脑溢血后,突然担心起自己会不会也得了这个病。“这个念头一闪而过,突如其来的就是心慌,头皮发麻,全身发软。当时吓得我全身出汗,总觉得哪里不舒服,睡觉都不敢睡。”

清华大学玉泉医院的精神科医生申晨煜认为,“疑病”本质上就是对疾病的焦虑症,它与死亡焦虑相关,“有焦虑症的普遍表现,比如过度紧张、担心,对结果的恐惧,伴随有心慌、胸闷、气短等植物神经功能亢进症状。”

有一位因为手抖而怀疑自己得了渐冻症的高中生网友说,渐冻症的每一条症状她都恐慌过,看到“吞咽困难”,立马就感觉自己有了软腭无力感,吞咽嘴里的三明治都很费劲。那个时候自己“根本听不进去课,甚至厌学,唯一能专心投入的一件事就是构思遗书。”

申晨煜发现,多数疑病症患者都有百度看病的习惯。这样的状况又被称为“网络疑病症”。

有越来越多的研究者发现,

反复过度在线搜索健康信息,会引起健康焦虑升级,进而导致心理压力和不必要的医疗费用增加。尽管事后回忆起来发现是虚惊一场,啼笑皆非,不过当时的困扰和恐惧却是真实存在的。

申晨煜认为,疑病并不是全无好处。焦虑这种情绪本身就能够让人识别危险,而疑病可以让人提高对某种疾病的敏感程度,让人早发现、早治疗。但他建议,当身体发出异常信号后,应该去找专科医生来寻求答案,而不是自行检索网络信息。

有一个大学生网友曾经分享过自己走出疑病恐惧的经历。在疑病恐惧感出现的那段时间里,她精神恍惚,几乎忽略了身边的人和事,荒废了时间和学业。直到有一次去食堂吃饭,她把手提电脑丢在了食堂,崩溃之下才开始反思:“我把所有注意力都集中在自己的身体上,身体痒一下,掉根头发就好像发生了什么事,可是电脑那么重要的东西,我却忘了它,想想我忘掉的只有电脑吗,我已经忘了生活!”

她发现,最有效的解决方法就是顺其自然,“如果真的得病了又怎样呢,你能改变现实吗?你不能,所以你只能接受它,面对它,不要害怕它。”