

# 全网复刻的霉豆腐能放心吃吗?

## 专家提醒:家庭自制藏致命风险,出现这些颜色整块都要丢

豆腐整齐排列,表面覆盖着一层白色绒毛,沿着缝隙划开后,用各种佐料一拌,就成了香辣美味的街头小吃。近日,棉花糖般的手感和毛茸茸的外形,让霉豆腐在网络上一炮而红,网友纷纷在家动手“复刻”。然而,大家兴致勃勃地晒出自己的作品时,却发现一些霉豆腐表面出现了红、绿、黑等各色斑点。

“发霉”的豆腐,为何能吃?家庭自制霉豆腐,能放心吃吗?3月11日,记者采访了有关专家。



不要盲目自制高风险食品

### 社交平台刮起霉豆腐模仿热

最近,社交平台兴起一阵霉豆腐模仿热:有人用积雪堆出“高仿版”,有人拿黏土捏出“迷你款”,还有不少“手工达人”跃跃欲试,跟着网传教程在家自制。可在晒图区出现不少“翻车”现场,豆腐表面“长”出了红绿交杂的霉斑。

武汉市普仁医院消化内科主任张妍指出,霉豆腐能吃的关键,在于

其制作属于“可控发酵”,而非随意地腐烂变质,这其实是一个常见误区。正规工艺中,加工者会在无菌环境下,人为给豆腐接种毛霉这类经过人类长期筛选、安全无害的有益菌。这些有益菌会在豆腐表面长出洁白的绒毛,看似“发霉”,实则是其发挥作用的表现。它们会分泌大量的蛋白酶和脂肪酶,将豆腐中原

本不易消化的大豆蛋白,分解为小分子的氨基酸和多肽,让霉豆腐口感更细腻、更易被人体吸收。

值得注意的是,大家食用的并非霉菌本身,而是菌种被“加工”后的产物。毛霉菌在完成蛋白质分解后,会在后续加盐、加酒、加调料的过程中被杀灭或失去活性,最终成为餐桌上风味独特的佐餐美味。

### 家庭自制霉豆腐暗藏致命风险

“家庭自制霉豆腐,风险极高,不建议食用。”张妍主任表示,家庭环境最大的问题在于“不可控”,这种自制方式无异于开一个“微生物盲盒”。正规生产所用的是提纯的安全菌种,而家庭自制只能依靠空气中的“野生菌”自然落菌,空气中除了有益的毛霉外,还混杂着大量黄曲霉、青霉、黑曲霉等有害菌。

这些有害产毒菌一旦在豆腐上大量繁殖,就可能产生一级致癌物——黄曲霉毒素。该毒素耐高温,普通的蒸煮根本无法去除,长期低剂量摄入会严重损伤肝脏,甚至诱

发肝癌,还可能抑制人体免疫系统功能,降低身体抵抗力。如果制作出来的霉豆腐表面出现的红、绿、黑等各色斑点,正是典型的杂菌污染信号,说明豆腐已被能产色素的有害菌侵占,这类霉豆腐坚决不能吃。

什么样的霉豆腐是不能吃的?张妍主任强调,掌握“一看二闻”的方法,可以帮助大家快速识别危险的霉豆腐。只要出现以下任何一种情况,都意味着整块霉豆腐已经不合格,务必整块丢弃,千万不要切掉发霉部分继续食用,因为毒素可能已经通过菌丝渗透到整个

豆腐内部。

一看颜色(最关键):安全的霉豆腐,菌丝应是均匀的白色或淡黄色;一旦表面出现绿色、黑色、红色、黄色等任何杂色斑点,哪怕只有一丁点,也说明已被青霉、黄曲霉等产毒菌污染。二闻气味:好的霉豆腐有淡淡的酒香或豆香;若闻到刺鼻的氨水味、酸臭味或明显的霉味,说明蛋白质已异常腐败,细菌大量繁殖。三看质地:若豆腐块变得过分软烂、发黏,甚至拉丝,也是细菌和有害微生物大量繁殖的表现,不可食用。

### 注意!合格霉豆腐也有食用禁忌

对于市场上销售的质量合格的霉豆腐,食用时有哪些注意事项?张妍主任表示,正规厂家生产的霉豆腐,虽然安全性有保障,大家可放心食用,但由于其属于高盐发酵食品,食用时仍需牢记以下几点注意事项。

首先,务必从正规渠道购买。购买时要选择包装完整、标签齐全的产品,确保有生产日期、保质期、SC生产许可证号,坚决不买“三无”产品或来源不明的散装霉

豆腐,避免购买到受污染的劣质产品。

其次,严格控制摄入量。霉豆腐最大的健康隐患是高盐,为了防腐和调味,一块约10克的霉豆腐含盐量就高达约1克,占成年人每日推荐摄入量的近五分之一。建议每次食用不超过半块到一块,仅作为佐餐食用,切忌当主菜,且吃了霉豆腐后,当天炒菜应减少放盐量,避免钠摄入量超标。

第三,特殊人群需“忌口”。高

血压、心脏病、肾病患者由于需要严格控制钠摄入,应尽量少吃或不吃;痛风患者因霉豆腐属于高嘌呤食物,急性发作期需禁食,缓解期也应减少食用,避免诱发病情。

最后,注意开封后保存。开封后的霉豆腐,建议用干净无油的筷子取用,取用后及时盖好盖子放入冰箱冷藏保存;若后续发现再次长霉(出现杂色),为了安全起见,整瓶都应丢弃,切勿冒险食用。

(楚天都市报)

### 糖尿病患者该如何运动?

运动锻炼在糖尿病患者的综合管理中占重要地位。规律运动可增加胰岛素敏感性、改善体成分及生活质量,有助于控制血糖、减少心血管危险因素。研究显示,规律运动8周以上可将2型糖尿病患者的糖化血红蛋白降低0.66%,坚持规律运动的糖尿病患者死亡风险显著降低。那糖尿病患者该如何运动呢?

首先,运动前的评估:糖尿病患者运动前的血糖水平应介于5.0~13.9mmol/L。以下情况禁止参加中等及以上强度运动,待病情控制稳定,经医师评估允许后可逐步恢复运动。包括:(1)血糖 $\geq$ 16.7mmol/L;(2)血糖 $<$ 3.9mmol/L;(3)血糖波动较大;(4)有糖尿病酮症酸中毒等急性并发症;(5)合并急性感染、增殖型视网膜病变、严重肾病、严重心脑血管疾病(不稳定性心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血发作)等情况。

其次,运动的强度和频率:(1)成人糖尿病患者每周进行至少150~300分钟的中等强度有氧运动(运动时感觉有点费力,心跳和呼吸加快但不急促)及2次抗阻练习。(2)每周运动3~7天,每日持续或累计运动时间30~60分钟,有氧运动间隔不应超过2天。每次数分钟、每日累计30分钟的体育运动也是有益的。(3)减少静坐时间,每30分钟可以进行不同强度活动1~5分钟。无运动习惯的人群,有氧运动可以从每日20分钟开始,逐渐增加至每日60分钟左右。从低等强度开始,逐渐进阶到中等强度运动。运动能力较好者,可以采用高强度间歇训练。高强度运动包括:变速跑、有氧操、游泳、骑行等。中等强度运动包括:快走、慢跑、骑车、跳舞、太极拳、八段锦和高尔夫球等。低强度运动包括:散步、瑜伽、拉伸、做家务等。(4)如无禁忌证,糖尿病患者应每周进行2~3次抗阻运动(两次锻炼间隔 $\geq$ 2天),锻炼肌肉力量和耐力。可以采用健身器械、哑铃、杠铃、弹力带或身体自重训练等方式,从中等强度开始,逐渐增加至较大强度。锻炼部位应包括上肢、下肢、躯干等主要肌肉群,对于老年人和无规律运动习惯者可以从低强度开始。联合进行抗阻运动和有氧运动可获得更大程度的代谢改善。

第三,糖尿病患者开始运动时要量力而行,循序渐进,从低强度、短时间、小运动量开始。防范低血糖是糖尿病患者参加运动时应当注意的问题,使用胰岛素或服用胰岛素促泌剂的糖尿病患者在运动前、后及间断于运动中测血糖。建议用餐1小时后运动,餐前运动时应先摄入10~30克碳水化合物,避免低血糖的发生。随身携带葡萄糖片、糖果、饼干等预防低血糖的食物和急救卡。同时需要补充适量水分。出现过运动相关低血糖的糖尿病患者应结伴运动或在医务人员监督下进行运动,可减少低血糖相关事件的风险。

运动让生活更美好,让我们糖友一起,更科学、有效、安全地运动起来吧。

(石家庄市人民医院内分泌科 苏白玉)