

气温逐渐回暖 家里囤的年货干果易变质

暖心提醒:有怪味的千万别再食用

□文/图 本报记者 方小北

进入三月中旬,气温逐渐回暖、空气湿度增大,家家户户过年囤积的花生、瓜子、核桃、杏仁、红枣、桂圆等干果零食,正进入快速变质期。值得注意的是,干果存放不当变质会产生有害物质,切勿因“舍不得扔”而食用,从而危害健康。

暖湿环境加速变质

快出正月了,不少市民家里的年货还没“清零”,每年过年家里最先堆满的,往往不是肉,也不是菜,而是各种各样的干果,而每年年货最晚退场的也往往都是干果。

“我记得小时候过年家里的干果无非就是买点儿瓜子、花生,无论是自家人聚在一起还是亲朋好友上门,聊天的同时都离不了瓜子、花生,现在的品种更丰富了,开心果、核桃、夏威夷果、腰果、松子、榛子……每种稍微买点儿就不少。”家住石家庄市南长街的田女士家是一个大家族,亲戚多、朋友多,每年都囤不少年货:“孩子们上学走了,家里人少了,而且天气转暖后,我发现家里人也就不爱吃了,干果也就消耗得慢了。”

干果富含蛋白质、不饱和脂肪酸等,是深受大家喜爱的一类食品,不过干果多为高油、高糖品类,对温度与湿度十分敏感。干果中含有大量的不饱和脂肪酸,不饱和脂肪相对来说比较容易氧化,这种氧化反应有可能会使干果产生具有特殊气味的挥发性物质,也就是平常说的“哈喇味”。开春后室温升高、湿度加大,未及时密封存放的干果极易受潮发软,氧化酸败。

变质干果不仅口感变差、营养流失,还可能滋生黄曲霉等强致癌物质,这类毒素耐高温,普通清洗、蒸煮无法去除。食用变质干果,轻者引发恶心、呕吐、腹泻等肠胃不适,长期摄入会损伤肝脏,对老人、儿童、孕妇等人群风险更高。

科学储存防变质

如何辨别变质干果呢?可以通过以下三种方法。

首先看外观,如果干果发暗、表面长毛、有霉斑,红枣、葡萄干结块发黏,就有可能变质;其次闻气味,如果干果有不同于原来气味的哈喇味、霉味、酸味,说明已氧化或霉变;也可以通过口感来分辨,如果看



■干果最好密封分装保存。

上去没有变质的干果,吃到嘴里味道发苦、发涩,失去酥脆或者柔韧,那也说明已经变质,最好不要再挑拣食用。

坚果的保质期一般都是8—12个月,储存的时候一般都建议阴凉、干燥,避免光照直射的条件。所以干果开封后尽快用密封罐、密封夹封口,放入食品级干燥剂防潮,并且存放于阴凉、干燥、避光处。建议提前将干果分成若干小密封袋,每次只开一袋食用,避免整袋干果反复接触空气,减少受潮变质的概率。含油脂比较高的干果可分装密封后冷藏或冷冻。

如果干果不小心轻微受潮、口感发软,可以用烤箱、微波炉等器具进行加热干燥,取出晾凉后密封保存,能快速去除潮气、恢复酥脆口感。

另外特别提醒,味道太重的干果也要少吃。因为这类特殊口味的干果,糖、盐、油、香精等调料添加剂比较多,容易掩盖变质的味道,同时过量食用也可能会增加三高、肥胖等健康风险。

舞狮闹春 热闹非凡

本报讯(记者 方小北)为弘扬中华优秀传统文化,丰富幼儿文化体验,营造喜庆祥和的社区氛围,石家庄市长安区桃园镇陈章社区党委近日携手长安区文体局邀请舞狮队在辖区举办民俗文化活动,吸引了辖区居民等百余人参与,现场热闹非凡。

活动在辖区润禾幼儿园举行,受邀的舞狮团队一亮相就吸引了居民的关注。伴随着激昂的锣鼓声,彩狮翻腾跳跃、憨态可掬,时而眨眼嬉戏,时而登高采青,引得孩子们阵阵欢呼。

演出团队还带来了精心排练的儿童武术表演。伴随着《男儿当自强》的雄壮乐曲,十几名孩子身着传统武术服,精神抖擞地亮相。他们动作整齐,拳脚有力,打出一套刚柔并济的少儿武术套路:马步稳扎、冲拳有力、腾跃轻灵,一招一式尽显中华武魂。虽是稚嫩孩童,却气势十足,赢得现场观众掌声阵阵。

这场热闹的“闹春”活动,是长安区文体局推动文化资源下沉,通过与社区联动,将非遗项目引入社区的一次有益尝试,让孩子们感受中华优秀传统文化魅力的同时也增强了居民的归属感和幸福感。



■少儿武术表演受欢迎。(社区供图)

开学典礼仪式感满满 师生们开启精彩新学期

本报讯(记者 孔琳)3月9日上午,石家庄市明珠花苑小学、石家庄市自强小学、石家庄市曙光小学分别举行了春季学期开学典礼,在满满的仪式中,师生们开启了精彩新学期。

明珠花苑小学的开学典礼以“骏马飞腾启新篇,少年远航正扬帆”为主题。活动在气势昂扬的开场节目《鼓韵华章》中拉开帷幕,口才社团带来朗诵《平凡的孩子》,刚劲有力的《中国武术》赢得阵阵喝彩,展现了学生自信的风采。教师代表与学生代表依次发言,表达了对新学期的期许。学校领导勉励学生在新学期如骏马般勇往直前,如船长般扬帆远航。最后,全场齐唱歌曲《少年扬帆》。

自强小学以“春风启新程,逐梦向远方”为题举行了开学典礼。学校寄语全校师生怀揣目标、自信与责任感,在新学期奋勇前行。青年教师代表用歌声送祝福,学生代表也分享了新学期志向。最后,三年级学生带来了精彩节目,展现出蓬勃的少年朝气。

曙光小学的开学典礼以“跃马启新程,逐光向未来”为主题。学校对同学们提出了新的希望,谆谆教导和亲切祝福让师生倍感亲切。六年级学生为全校师生带来题为“策马逐光,少年启航”主题演讲,高年级学生献上舞蹈《少年有志》,系列活动营造了浓厚的开学气氛。

学校的开学典礼凝聚了奋进力量,激励师生以饱满的热情迎接新学期的到来。

学生集中返校 高速交警精准护航



■高速交警为高校学生返校护航。(警方供图)

本报讯(记者 南开宇)新学期开学季,石家庄经济职业学院、石家庄医学高等专科学校迎来学生集中返校高峰。河北省公安厅交通管理总队高速交警一支队正定大队聚焦学子返校出行核心需求,以精细化部署、严格化管控、温情化服务,全方位保障返校车流安全有序通行,用坚守为广大学子铺就平安返校路。

针对相关高校返校时间、学生流量及接送大巴通行路线的差异化特点,正定大队提前开展精准对接,全面摸排核心信息,量身打造专属交通保障方案。通过科学调配警力、前置隐患排查、完善应急处置预案,实现交通安保举措与学子返校需求的精准匹配、高效衔接。

返校高峰期间,大队在灵寿收费站设置核心执勤点,实行“定点值守+动态巡逻”一体化勤务模式。执勤民警重点加强收费站出入口、匝道交会点等关键区域的交通疏导,快速处置拥堵状况与轻微交通事故,同步发布实时路况提示,引导车辆合理规划行程,确保返校车流高效顺畅通行。

作为管控重点,接送学生的大巴车被纳入全流程安全核查。民警逐车查验车辆营运资质、驾驶员从业资格以及轮胎、刹车、安全设施等关键部位,严厉查处各类交通违法行为,对发现的安全隐患督促现场整改,从源头筑牢安全防线。核查过程中,民警同步开展交通安全宣讲,向师生与驾驶员普及高速出行安全知识,提升全员安全防范意识。

护航途中,温情服务同步在线。各执勤点备齐饮用水、应急药品、修车工具等便民物资,民警主动为返校学生及家长提供路线咨询指引等贴心帮助,用实际行动回应学子诉求,传递公安交警的温暖与担当。

据民警介绍,正定大队将紧盯开学季交通安全关键环节,动态优化管控举措,加大路面巡查力度,持续深化交通安全宣传,全力守护师生返校出行安全,营造安全、有序、畅通的高速公路通行环境。