

打破砂锅



图片来自网络

别把“人造”当成阿斯巴甜的原罪

文·本报记者 许茜 实习生 杨枝柳

最近百事公司宣布,将在美国市场悄悄可乐系列中重新使用甜味剂——阿斯巴甜。而就在去年8月,该公司决定停用这一人造甜味剂,理由是部分消费者认为阿斯巴甜具有引发癌症等潜在风险。

小小的甜味剂,到底隐藏着什么安全隐患?真的不能好好喝可乐了吗?科技日报记者为了您的夏日特饮,决定一探究竟。

阿斯巴甜致癌说尚无明确证据

阿斯巴甜,乍听上去不阴不阳,它到底是什么呢?

阿斯巴甜(Aspartame)是一种人造的糖替代品,是一种由L-天冬氨酸和L-苯丙氨酸缩合而成的二肽化合物。阿斯巴甜经口进入人体后,在肠道酶和肽酶的作用下产生3种常见的代谢产物包括天门冬氨酸、苯丙氨酸和甲醇,其氨基酸产物可参与正常氨基酸代谢。

阿斯巴甜真的致癌吗?

“致癌只是在动物实验上发现,但人群证据太少,国际权威机构如FDA、EFSA、JECFA(联合国粮农组织和世界卫生组织下的食品添加剂联合专家委员会)等都认为目前来看并不致癌。”

“评估报告认为,对于普通人群而言,每公斤体重40毫克的摄入水平是非常安全的,一个60公斤体重的成年人每天可以吃2.4克。”

“致癌的人群证据太少,国际权威机构如FDA、EFSA、JECFA等都认为目前来看并不致癌。”

“评估报告认为,对于普通人群而言,每公斤体重40毫克的摄入水平是非常安全的,一个60公斤体重的成年人每天可以吃2.4克。”

“阿斯巴甜这样的甜味剂以及各种香精对身体无益,尤其儿童经常食用可能导致营养吸收减少。”

胞瘤、白血病、神经鞘瘤,使得其致癌性问题引起了全球的高度关注。

资料显示,就在这份报告发布不久,欧盟委员会委托欧洲食品安全局(EFSA)对其致癌风险进行评估,一些毒理学家、流行病学以及非盈利政府机构也要求美国食品药品监督管理局(FDA)对其毒理学研究资料进行评估。EFSA最后得出阿斯巴甜具有致癌作用的说法不具有说服力的结论,认为阿斯巴甜“使用条件是安全的”。FDA也在2007年发表声明,认为ERF的毒理学的所谓“研究”在研究设计、原始记录、结果解释等方面均没有充分解释,其得出的阿斯巴甜具有致癌性的结论说服力不足。

既然传闻不实,那为什么会有这样的疑虑呢?

“虽然暂时没有证据证明甜味剂与人类癌症之间存在任何关系,但是由于阿斯巴甜毕竟是一种人造化合物,贴上了这个标签,可能会让人有些担心。”江南大学食品科学与技术国家重点实验室副教授郭晓薇在接受科技日报采访时说。

“60公斤体重的成年人每天可以吃2.4克”

“其实,阿斯巴甜是一种常见的甜味剂,在饮料、果酱、罐头等很多食品中都有使用,并已列入了我国食品添加剂使用标准。”首都保健营养美食学会理事郭晓薇对记者说。郭晓薇向记者展示了2014年12月由国家卫计委发布的“国家标准GB2760-2014”,规定了每种添加剂的用量和使用范围等,其中就有“天门冬酰苯丙氨酸甲酯(又名阿斯巴甜)”,在“碳酸饮料”一项,标明了该种添加剂的最大使用量为0.6g/kg。

“如果以一听普通可乐330ml来计

算,那么其中只含有0.198g的阿斯巴甜。”阮光锋说,这个剂量是安全的。

“西方国家消费者担忧其安全性,主要是由于他们一般每日对可乐的饮用量较大,因而摄入阿斯巴甜的量也会相应较多。”缪铭说。

“EFSA 2013年对阿斯巴甜的评估报告认为,对于普通人群而言,每公斤体重40毫克的摄入水平是非常安全的。”阮光锋说,一个60公斤体重的成年人每天可以吃2.4克,而阿斯巴甜是蔗糖甜度的200倍,所以2.4克差不多可以提供1斤白糖的甜度,正常饮食根本不可能吃那么多。

因此阮光锋表示,正常人不用担心有害,只要是合格产品都可以正常饮用。不过,有一类人群要特别小心。“‘苯丙酮尿症’患者应当避免摄入阿斯巴甜,因为阿斯巴甜代谢过程中会产生苯丙氨酸,苯丙酮尿症患者无法代谢。”阮光锋说。

“甜饮料能不喝就不喝”

“建议尽量少买、少食用含食品添加剂多的预包装食品,像阿斯巴甜这样的甜味剂以及各种香精对身体无益,尤其儿童经常食用可能导致营养吸收减少。”郭晓薇说。

阮光锋也对儿童进行特别提示:“甜饮料能不喝就不喝,喝甜饮料对于儿童培养营养健康的生活习惯不好。”

食药总局发布的2016年第5期《食品安全风险解析》中,有关专家解读甜味剂时提醒大家警惕食品添加剂的两大先天缺陷,用化学食品添加剂“改善”出来的“色香味”,并非食物本身所具有,而是一种假象,往往掩盖食物原有的低劣甚至恶劣,存在安全隐患。

所以,冰镇可乐虽是解暑清热佳品,也别喝太多哦。

流言榜

自6月底以来,一条“紧急提醒”在社交媒体被大量转发,称暴雨后自来水可能会混两三天,大家储备好用水。现在我国部分地区正在遭受洪涝灾害,这条消息不免引起大家内心的不安与忧虑。

7月5日,武汉市水务集团相关负责人通过人民网指出,此信息纯属谣言,暴雨不会影响自来水水质。专家表示,下雨天在管网超负荷运行的情况下,受雨污合流带来的影响,雨水和污水可能会进入江中。但在污水被稀释以及江河流速比较快的情况下,对于水质的影响很快就会被消除。同时,自来水厂也有专门的应对能力,可以输出达标用水。

暴雨后自来水会混两三天



本月初,一段“给螃蟹注水”的视频在网上疯传,视频中一位中年妇女手持针筒,把少量暗黄色液体注入螃蟹壳里。不少网友猜测,这是在给螃蟹打药,还是为了增重呢。这到底是怎么回事?

据《钱江晚报》报道,青蟹是一种非常敏感的动物,养殖的时候水质变化大了就会死,注水后必死,死螃蟹不值钱,因此不可能为了增重。其次,如果是为了造假蟹黄,也不可能。专家称,用黄粉、米粥汤加尿素精调和起来的“假蟹黄”,其中尿素精的味道非常大,一吃就吃出来了。而且蟹壳里注射假蟹黄,是很容易被看出来的。目前,初步怀疑往螃蟹体内注射是一种烹饪手法。

螃蟹被注水打兴奋剂



近日,一条“千万记住桃子和西瓜不能一起吃,会产生剧毒”的消息在朋友圈里传播开来。这两种水果是夏季大家常吃的,很多人经常一起食用,真的不能一起吃吗?

对此,哈市第一医院营养科主任雷蕾在接受《生活报》采访时表示,这种说法没有科学依据,但是桃子和西瓜一旦食用过量,也容易致腹痛腹泻发生。据雷蕾介绍,由于西瓜性寒凉,对于胃肠道功能较弱的人来说,食用冰镇西瓜很容易刺激胃肠道,从而出现腹泻等症,建议缓一缓再吃。一次吃不完要罩上保鲜膜,再次食用时把最外一层削掉再吃。不要一次食用水果过多过杂,最好分次吃,有一定间隔。本身爱上火,新陈代谢旺盛的人要少吃热性水果,如榴莲、荔枝等;而气虚体弱、胃功能较差的人在食用西瓜、香蕉、柚子、山竹等寒性水果时要尤为谨慎。

西瓜桃子同食会致命



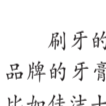
包包·包打听

牙膏管后的彩条是什么意思?



牙疼患者

包包,你好。最近朋友圈流传着一则关于“牙膏颜色条代表成分”的帖子。帖子上写着:牙膏管尾部的颜色彩条分为红、绿、蓝、黑4种颜色,红色代表天然+化学成分,绿色代表纯天然,蓝色代表天然+药物成分,黑色最可怕,代表纯化学成分。这些都是真的吗?听起来好可怕呀。难道我们每天刷牙都相当于是在吸毒吗?



包包

刷牙的确是每天都会做的事情。包包看了多个品牌的牙膏,发现确实牙膏管的尾部为几种颜色。比如佳洁士、中华、高露洁等几款牙膏,它们的功效各有侧重,软管底部的色条也不尽相同。网上则流言具体是怎么回事儿,包包还是让专家来讲吧,这次请来的是北京维尔口腔医院门诊部牙科专家李江东。



李江东

这种说法是讹传,牙膏包装底部的颜色条,是用于牙膏生产过程中产品封尾时的定位与识别,行业称之为电眼定位点,常用的有红、蓝、绿及黑色等。电眼定位点在软管类包装中很常见,广泛适用于软管包装的产品,如化妆品、食品等。牙膏软管尾部色条的颜色取决于牙膏软管的包装设计,一般会选择在软管上已有,并与底色有明显区别、易于设备感应到的色彩,与产品的成分无任何关系。

每种牙膏的成分略有不同,消费者可以通过牙膏包装上的成分表了解牙膏的具体添加成分。牙膏没有纯天然、纯化学之分的分类,所用的原料只要符合《牙膏用原料规范》即可。

含氟牙膏在市场上非常常见,它是在普通牙膏的基础上增加了氟化物成分。含氟牙膏具有增强牙齿抗龋功能的作用,但摄入高剂量的氟化物,牙齿表面甚至会出现凹痕和黄褐色斑点,导致氟斑牙。

近些年,牙膏中还加入了一些中草药,制成多种药物牙膏。但是,药物牙膏也有不利的一面。牙膏中的药品,常因放置时间久而发生其他化学变化,失去原有的药效,有效药物又常因带有异味而不宜于放入牙膏中。

值得注意的是,虽然牙膏有时可作为口腔治疗的辅助品,但不能替代药物进行口腔治疗。如果牙齿健康,选用普通牙膏即可。

本期包包:郭盈 在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!可以在“科技改变生活”公众平台直接霸气提问,或者给包包发电邮,“包包”看这里:baobaobaodating@sina.com

关于甜味剂“甜言蜜语” 那些不得不说的 Q1 甜味剂包括哪些种类? Q2 甜味剂能帮你瘦下来吗? Q3 甜味剂是糖尿病人的好伙伴吗?

心理话

讲真,能不能少点套路?

文·倪雅琪

套路是什么?套路是脸庞之前的面具,是软肋之上的盔甲,也是让你食之无味弃之可惜的鸡肋。

如果按照心理学科普文的套路来看,此处应有“进化心理学”的出场,凡是那些看起来不太有趣,有一点点污,有一点点小邪恶的存在,似乎总能跟进化心理学沾点边。“套路”也是人类在百万年的进化过程中所发展出来的适应性行为选择,恰如鸟儿装饰羽毛,变色龙穿上保护色一样,“套路”几乎是一个应然性的结果,其目的同样是为了让人类更好地生存下去。

心理学里的“套路大哥”:防御机制

横扫心理学的各大理论,套路玩得最深的当数“心理防御机制”,各种言之在此而意之在彼,隔着层层距离,说多了都是套路。

人们在生活中不知不觉地受到这些套路的蛊惑,也借助套路来进行自我保护,例如:

1. A夸耀B:“你今天很漂亮呀!”B摆摆手:“没有啦。”——“否认”的防御机制,从而避免吸引关注。

2. 老师说这一次的数学考试难度很大,让同学们认真备考。小明在考试前一夜通宵玩游戏,成绩出来之后分数很难看,小明

宽慰自己:“反正我也没有好好复习。”——“合理化”的防御机制,为自己失败的经历找到一个看似合理的借口。

3. 男朋友脸一板:“你怎么迟到这么久?”女生撅起小嘴,撒娇道:“宝宝心里苦,宝宝不说。”——“退化”的防御机制,以便争取对方的同情。

4. 父亲工作繁忙,无暇陪伴孩子,于是塞给孩子一些零花钱:“乖,你自己买糖吃。”——“仪式与抵消”的防御机制,以一件事来弥补另一件事的过失。

5. 小张失恋后,蹲在角落里唱起杨坤的《无所谓》:“无所谓,谁会爱上谁;无所谓,谁让谁憔悴……”——“隔离”的防御机制,将不愉快的感觉隔离出去,从而减少对自己的影响。

套路娴熟之后几乎会进入人们的无意识领域,悄悄地来又悄悄地去,看似不带走一片云彩,实则已经搅动了说者甚或听者的心绪。

套路的永恒性错觉:每一次刺激都能引起相似的反应?

套路是符合经验范式的存在,但也并非每一次刺激都能唤起相似的反应。

这就像是一次又一次的观测实验,观察者穿着同样一件礼服,系着同一条领带,站在同样的角落里,口中还仪式般地念起了

同一串咒语,当他举起手中的那枚用过数次的硬币,用力地抛出去——噢,他所期待的是看见硬币正面,但也许这一次他看见的会是硬币反面。

从概率论的角度上来说,在每一次抛掷行为当中,一枚硬币正面向上与反面向上的概率是均等的,都是50%。然而,如果是从经验论的角度出发,或许那名观察者在第9次的观测经验中,都看到了硬币正面向上的结果,那么,他就很容易陷入到惯性思维的误区之中,理所当然地认为第10次的观测结果仍然是正面向上。

人际交往过程比抛硬币来说要复杂得多,以魔方来做比拟,也不能完全尽表其意,每一次角度转过,便会看到不一样的东西。没有套路,固然是缺少了对自我的保护;但如果套路玩得太多,那就没有“走心”的空间了,实际上是将人际交往压缩到一个无限小的范围里去。

玩转“套路”的正确姿势

“套路”增之一分则为多,减之一分则为少,那么究竟该如何拿捏才好呢?

当我们初与一个陌生人相识的时候,心



理上会有一个自适应的过程,就像种子经过一段孕育生长才会发芽,我们也会经历一个过程,慢慢地收起那双保护自己的羽翼,逐渐展现出自我真实的面貌。

套路要有,但更重要的还是勇气。一段关系从寒暄开始,“嗨,吃饭了吗?”“你好呀。”再到谈论事实层面:“噢,今天天气真热。”“我下个礼拜出差。”再到想法与感受:“这一周忙疯了,心情好烦。”直至触碰到彼此内在最深的渴望与最深的恐惧,在一个人与另一个人之间产生深深的连接。这是一场双人的舞蹈,总有人率先踏出自己的舞步。

“套路”玩得好的,勇气当先,拥有良好的信任感与安全感,能够在稳固自我的基础上,灵活地运用套路,同时也不为其所控。他们够胆说出一句:“I do.”而不仅仅只是电影桥段里套路一般的:“You jump, I jump.” (图片来自网络)