

食用油炒货现致癌物

国家质检总局日前在官网通报了食用油、肉制品、炒货坚果食品等 28 类产品的质量监督抽查情况,“东北纯”笨榨熟豆油、“八旗”大豆油、“鸿英”炒货老奶奶花生分别检出了超标的苯并(a)芘、黄曲霉毒素 B1, 均是强致癌性物质。

2686 种抽查品 263 种不合格

据介绍, 质检总局近期组织了涉及日用消费品、建筑和装饰装修材料、食品、农业生产资料、工业生产资料等 28 类产品的质量国家监督抽查, 共抽查 2615 家企业生产的 2686 种产品, 263 种

产品不合格。

在消费者最关心的食品质量安全中,经常要吃的食用植物油抽查了北京、天津、河北等 180 家企业生产的 180 种产品。很多人担心盛装食用油的塑料桶会不会析出一些有害物质, 对此检测机构还检测了 180 种食用油的溶剂残留量,均没有发现问题。

但有 11 种食用油在过氧化值、酸价、苯并(a)芘等不同项目上不合格。其中吉林市天下粮仓工贸有限公司“东北纯”笨榨熟豆油(5L/ 桶)、黑龙江八旗粮油有限公司“八旗”大豆油(1.2L/ 桶),均发现

了致癌物苯并(a)芘超标,实测值是标准值的 2 到 3 倍。苯并(a)芘对眼睛、皮肤有刺激作用,是致癌物及诱变剂。

在抽查 90 种炒货食品及坚果制品中,芜湖市徐氏炒货食品厂“徐昆”西瓜籽(15kg/ 袋,2012-08-17)糖精钠不合格,杭州鸿福食品有限公司的“鸿英”炒货老奶奶花生米(200g/ 包,2012-08-21)黄曲霉毒素 B1 含量是标准值的 2.8 倍。黄曲霉毒素 B1 是一种最危险的致癌物,对人及动物肝脏组织有破坏作用,严重时可导致肝癌甚至死亡。

《新京报》2013.1.4 文 / 廖爱玲

最冷三九 宜食疗养肾

1 月 5 日迎来“小寒”节气,标志开始进入一年中最寒冷的时段。专家提醒,此时节,要注意防寒保暖,饮食方面可搭配一些减辛苦、养肾气的食疗方,在最冷的“三九”天可以养阴生津,益气补肾。

牛肉萝卜可御寒

俗话说“冷在三九”。“三九”多在 1 月 9 日至 17 日,也恰在小寒节气内。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说,小寒前后之所以寒冷,是因为强冷空气及寒潮冷锋活动频繁,易造成气压、温度、湿度等气象要素的剧烈变化,人们往往难以适应而感染各种疾病,如呼吸道疾病等,因此,人们要做好防寒防病准备。除了多穿衣服和加强体育锻炼之外,在日常饮食中,如能多吃

些红枣、萝卜、橘子、牛肉、鸡肉、鹌鹑等御寒食物,也可以提高机体的御寒能力。

养生重在养肾

冬日万物敛藏, 养生就该顺应自然界收藏之势,收藏阴精,使精气内聚,以润五脏。冬季时节,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬的变化。所以冬日养生很重要的一点就是“养肾防寒”。小寒又是一年中最冷的季节。肾的机能强健,则可调节机体适应严冬的变化。所以冬日养生很重要的一点就是“养肾防寒”。

广东省中医院肝病科主任池晓玲称,顺时养生是一点一点调整的过程,同时也是纠正不良生活习惯的过程。冬日养肾气就是顺时养生的最佳时节, 因此推荐花生山楂核桃糊和百合栗子羹两个

益气补肾食疗方,烹调方便,暖胃补肾。

花生山楂核桃糊：

花生 50 克, 山楂 30 克, 核桃仁 30 克,黑芝麻 30 克,红糖 20 克。将花生、黑芝麻拣净炒熟备用。将核桃仁洗净烘干。将山楂洗净,切片烘干,与花生、黑芝麻、核桃仁等拌和均匀,共研为细末,调入红糖即成。

百合栗子羹：

鲜百合 100 克,栗子(去壳)150 克,淮山 30 克,冰糖适量。鲜百合、栗子、淮山洗净,一同放入砂锅,加适量清水,先用大火煮沸,再用小火熬 2 小时,调入冰糖即成。有润肺养阴,健脾益肾的功效。

《羊城地铁报》2013.1.4 文 / 谢菁菁

营养专家最爱吃的零食

很多人都有在两餐之间吃点零食的习惯,不但能“垫垫饥”,还能补充一些营养。但是,面对大量油炸、膨化、高脂的“垃圾食品”,如何挑选零食一直是大家困惑的事。记者采访了六位营养学界权威专家,听听他们都爱吃哪些零食,或许会给你带来一些启发。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生:坚果

还没到吃饭时间,却感觉有些饿时,我经常 would 吃些坚果,比如核桃、榛子等。坚果是出色的营养“冠军”,不但含有高质量的植物蛋白质,还富含膳食纤维和抗氧化物质。但坚果脂肪含量高,是一种高热量食品,不可过量食用。如果不小心多吃了,就要减少一日三餐的用油量和饮食量。

中国农业大学食品科学与工程学院副教授范志红:酸奶

两餐之间(饭点前 1—2 小时)稍微感觉有些饿时,我首选的零食是酸奶,不但能预防饥饿、补充营养,还可以预防下一

餐食欲过盛。与含有同样热量的食物相比,酸奶的饱腹感更强,营养最全面,并且携带方便,吃起来也方便。酸奶在促进生长、改善营养方面的作用比牛奶还优越, 其中的乳酸还能抑制有害微生物繁殖,促进胃肠蠕动和消化液分泌,提高多种矿物质的吸收率。作为零食,一次喝 100 克(1 小杯)就可以,再搭配其他水果、坚果一起吃更好。高血脂的中老年人可以选择低脂酸奶,糖尿病人和肥胖者应选择无糖酸奶。酸奶在常温下保存几个小时也可以正常食用,即便有些乳酸菌会死掉,但也有一定营养,所以带到单位吃不必担心没有冰箱储存。

北京协和医院临床营养科副主任于康:糖葫芦

酸酸甜甜的糖葫芦一直是我的最爱。饭前吃一串,既补充营养,又可以开胃。山楂中的维生素和矿物质含量丰富,特别是解脂酶能促进脂肪类食物的消化,健胃消食,有助于调控血脂。但糖葫芦并不是最健康的零食,所以关键是要

控制好量,一次最多吃一串,每周最多吃两次。如果吃得太多,容易导致胃酸分泌过多。血糖高,有胃溃疡、胃食管反流症状的人以及老人尽量少吃。除了山楂制作的糖葫芦, 麻山药的糖葫芦也比较常见,建议大家交替着吃,这样营养更为丰富。

北京中医药大学营养学教授、研究生导师周俭:茯苓饼

茯苓饼是我常吃的零食,它是一种北京传统名点,来源于古代宫廷,后走入平民百姓家。用茯苓粉和面粉做成薄饼,中间夹有蜂蜜、核桃、芝麻等馅料。中医认为面粉健脾益气,茯苓健脾安神,蜂蜜滋补养颜,核桃补肾阳、健脑益智,芝麻补肝肾,润肠通便,后四种原料古代本草都记载有“延年”、“长生”的功效,茯苓饼尤其适合中老年人吃。但是,它口味偏甜,不宜多吃。茯苓饼有大有小,大的每天吃一个,小的每天 2 个即可。高血脂、肥胖、糖尿病患者需慎吃。

《生命时报》2012.12.20

冬天越冷越要多喝水

冬天,人们待在温暖的室内,很少外出活动,但并不意味着人体消耗的水分会相应减少。根据每个人的劳动量、个子大小高矮的不同,一个人每天需要摄入的水量大概是 1600 毫升左右,这样才能保证人体正常的新陈代谢,而仅人体呼吸每天就需要消耗 300 毫升的水,出汗需要 700 毫升,排便至少 100 毫升。冬季气候干燥,空气湿度小,更应补充水分。如果喝水少,血液浓稠度就高,容易出现血栓等症状,引发心血管疾病。此外,冬天多喝水还能加快新陈代谢,起到抵御寒冷的作用。

另外,研究表明,人体内只要损耗 5%的水分而未能得到及时补充,皮肤就会干燥。且冬季寒冷,人们喜欢关紧门窗,从而造成室内缺氧,这时人就会感觉头昏脑涨,心肺疾病患者还会觉得呼吸困难,从而导致各种病症的出现。而多喝水则有利于氧气的供给,呼吸顺畅,保持良好的身体状态。因此建议,冬天不要等到口渴了再喝水,体力消耗大的人尤其要多喝。饮食以清淡为主,如吃了油腻、较咸的食物,更应多喝两杯。另外,冬季以热茶水最宜,起床后和临睡前喝两杯清水。

家庭医生在线 2012.12.26

吃阿胶枣吃出虫子

1 月 3 日, 家住成都锦江区天涯石的李小姐在吃阿胶枣时,发现其中有半只不明昆虫。虫的颜色和枣子很像,透明的翅膀紧紧贴在枣子上,下半身不见了。

“当时,我很惊讶,这只虫的头上全是蜜糖,眼睛黑黑的,有点像苍蝇,也有点像蜜蜂。”看着这半只虫子,李小姐立刻就觉得恶心。她说,阿胶枣是在中道街一家超市买的特价产品,由于虫子和枣子很像,剩下的半只虫很可能被她无意间吃掉了。

阿胶枣的产地在河北沧州。记者电话联系上生产厂家,对方说可能是消费者打开包装后,食物受到二次污染,也可能是在生产过程中,有采蜜的小蜜蜂被阿胶枣上的糖分吸引,误入了包装袋。具体原因要调



查后才能答复。

四川元绪律师事务所何洪波律师说,消费者可以把含异物的阿胶枣送至相关部门进行检测,或向卫生监督部门举报,一旦厂家的食品检测出质量不合格,消费者就能得到相应的赔偿。

《华西都市报》2013.1.4 文 / 曹一莎

速成鸡吃多易致不孕

最近,有些快餐厅被曝出售“速成鸡”,不少老百姓不仅担心其使用抗生素,还担忧“速成鸡”食品含有激素。记者从医院了解到,最近有一些女性朋友就因为担心自己吃过的“速成鸡”含有激素,而专门到医院体检。

不孕症专家喻早主任称,即使“速成鸡”含有激素,但只是偶尔吃过一两次,对身体影响不会很大,但是如果长期食用含激素食品,就会引起内分泌失调,进而可能导致不孕。建议在生育期的白领要少吃或者不吃含有抗生素或激素的食品,特别是女性同胞,一定要养成营养健康的饮食习惯和定期体检的习惯。

《羊城地铁报》2013.1.4 文 / 谢菁菁

吃芦笋能预防宿醉

韩国济州大学医学研究所的科学家发现芦笋有预防宿醉的作用。发表在《食品科学期刊》上的这项研究成果显示:芦笋中含有的矿物质和氨基酸能抵御宿醉后的头痛,保护肝脏不受毒素的侵害。

饮酒,特别是长期习惯性饮酒,很容易造成宿醉等不舒适的感觉,而且会对肝脏施加氧化压力。

在实验室研究中,采用芦笋叶子和嫩芽的提炼物对喝醉酒的病人进行治疗,能够显著减轻他们因为喝酒所引起的细胞毒性。研究人员还对芦笋的整体部位进行了分析,希望发现芦笋的哪个部位对预防宿醉更有帮助作用。

通过对芦笋叶和嫩芽对老鼠细胞和人体细胞所起的生物化学效应进行比较后发现:芦笋叶子中矿物质和氨基酸的含量要高于嫩芽,也就意味着芦笋叶能够更好的保护肝脏免受损伤和预防宿醉。

《当代健康报》2013.1.3 文 / 臧恒佳

要想吃得少 饭前闻香蕉

嗅觉的魅力不仅仅是留在记忆里,更多新的研究发现,气味会影响身心健康。“一般来说,日常生活中花、果、菜、药的香味都会对健康产生影响。”中国中医科学院西苑医院教授杨力表示。

美国神经学家对肥胖者开展了一项研究,让他们在嘴馋时间香蕉和苹果,结果显示,闻这些气味的受试者能减掉更多的体重,原理就是这些气味有抑制食欲的作用。因此,专家建议,晚饭前可以闻一闻香蕉。这样就可以吃得少一些,减轻消化负担,促进睡眠。

美国一个研究显示,柠檬味更提神,因为它能让“肾上腺素”的浓度增高,并能持续维持高峰。每天下午 3 点工作最易倦怠,此时来杯柠檬水,会有提神效果。

《当代健康报》2013.1.3 文 / 胡楚青

洽洽瓜子被爆喷香精

近日,某媒体记者以打工者的身份入职安徽省合肥市的洽洽食品股份有限公司,先后进入高档坚果车间和香瓜子生产车间,发现厂家在生产、包装等过程中存在一定的食品安全隐患,其中包括不为员工办健康证,工人不戴手套,不一次性换水、给瓜子喷香精、香精生产日期有猫腻等。

报道称,卧底记者到洽洽生产车间看到,在给瓜子装袋前,有个小型喷枪不断喷出白色的雾,并且闻到了刺鼻的香味。工人介绍,白色雾气是香精,随后记者发现香精桶上原厂标签外又贴了一层白色标签,原厂标签上注明生产日期是 2012 年 7 月,但新贴的标签上却注明 2012 年 11 月。

在洽洽公司高档坚果车间,盛装原料的桶和盆规定需要用酒精清洗,但实际上只是用水冲洗,再用抹布擦干。此外,坚果车间有不少产品是由其他厂家代工的,生产日期也变成运到洽洽公司的日期,与原有日期相差几十天。

《京华时报》2012.12.25 文 / 胡笑红