

吃黑木耳和猪血可预防 PM2.5?

北方多个城市出现雾霾天气，引发网友热议；一条保护肺的攻略，也被网友大量转发。

微博：吃黑木耳、猪血旺可预防 PM2.5

有资料显示，PM2.5 是指大气中直径小于或等于 2.5 微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物。PM2.5 粒径小，富含大量的有毒、有害物质且在大气中的停留时间长、输送距离远，因而对人体健康和大气环境质量的影响很大。

微博上认证为“广东省中医学学会药膳委员会委员”余自强的博主发微博称，人的生理结构决定了其对 PM2.5 没有任何过滤能力；进入人体的 PM2.5 颗粒约有 50%会沉积在肺中，导致肺组织部分

硬化，是一种强致癌物，对人体健康危害极大。他介绍了几种预防 PM2.5 的攻略：戴口罩、洗肺，吃凉拌黑木耳、猪血旺等。

该微博引来众多网友围观。@ 苏小喵 V”：想起这两天北方 PM2.5 爆表的残酷事实，不由得肺疼，看来以后得多吃黑木耳了。

@ 疯子付”：看到这个攻略，不知猪血和黑木耳是否真的有助于润肺呢？

专家:这种说法不太科学

对于微博的说法，中国农业大学食品学院营养与食品安全系主任、副教授何计国称，黑木耳的主要成分是木耳多糖，它能够吸附空气中的污染粒子，但是在消化道里它是不被消化的。“空气中的污染颗粒更多的是在呼吸

道，木耳多糖无法对它产生作用。吃黑木耳、猪血能预防 PM2.5 的说法不太科学。”

13 日下午，国家二级营养师胡杨说，阴霾对呼吸道健康有很大影响。黑木耳、血块儿含有丰富的抗氧化剂，吃这些食材能清肺和清除呼吸道里粉尘的说法，在民间流传已久，但食物无法进入到呼吸道。“就是清除也无法去取证，此说法的真实性有待验证。”

如何减少空气污染对身体的影响？胡杨建议，多吃富含维生素、植物化学成分的蔬菜水果（一般指颜色比较显眼的蔬菜水果），如葡萄、橘子、紫甘蓝、紫薯、番茄等。

《河南商报》2013.1.14 文 / 孙科

一瓶苏打水 五种添加剂

“什么是苏打水？”我们的调查源于读者张女士的询问电话，张女士称她的父亲胃酸过多，在网上看到可以喝些苏打水调和胃酸，而她在超市却买到了“兑出来”的苏打水，“有安赛蜜，有香精和其他添加剂，这样的苏打水还能缓解胃酸吗？”张女士的疑问也许正是很多消费者的疑问。在苏打水市场越来越大，且被作为一种“健康水”进行营销的今天，“什么是苏打水”？这个问题是市场必须作答的时候了。

市场：一瓶苏打水五种添加剂

记者来到北京的几家大型超市，在瓶装水货架上，苏打水和矿泉水、纯净水、蒸馏水各居一隅，而摆放在苏打水专柜的产品成分确实有不同——记者看到有天然苏打水成分只包括水；屈臣氏苏打水则包括水、二氧化碳和碳酸氢钠；而名仁苏打水的配料表成分最多，包括：纯净水、浓缩柠檬汁、食品添加剂：碳酸氢钠（小苏打）、硫酸镁、环己基氨基磺酸钠、安赛蜜、对羟基苯甲酸复合酯钠、食用香精。

销售人员向记者表示，苏打水占“纯水”市场的一定份额，而且最近卖得越来越好，“买它调酒的挺多。

记者询问了几个前来购买瓶装水的消费者，其中一位女士告诉记者，她有时

候会买苏打水。被问及买苏打水的原因，她表示“听说能平衡酸性体质。广告里说现代人吃肉吃得多，身体是酸性的，这个苏打水它是碱性的，可以平衡身体酸碱。”这位女士表示未关注过苏打水标签。

厂家：“实际上是苏打水饮料”

矿泉水、纯净水、蒸馏水……在瓶装水货架上，多数水是很“单纯”的。即便如纯净水，虽经过过滤加工，但其成分也只含有水。而只有苏打水虽披着“水”的洁净外套，却内含甜味剂、香精等物质，实际上是苏打水饮料。这符合规定吗？

中国民族卫生协会健康饮水专业委员会常务副主任兼秘书长马锦亚告诉记者，“由于苏打水前些年还属于一个小的产业，不成规模，所以一直以来都没有出台有关苏打水的国标，行业标准也没有。”这也许是引发苏打水市场乱象的根本原因。

马锦亚秘书长同时表示，“将只含二氧化碳的‘带气儿’的水称为苏打水是一直以来的一个误区。”他表示，国外一些只含二氧化碳的汽水叫做 soda，用来调酒，这与我国的苏打水不同。我国含有天然二氧化碳的饮用水称作饮用天然含气矿泉水，但它也不叫苏打水。我国“苏打水”中的苏打二字，就是指小苏打，即碳

酸氢钠。“但在苏打水中也分含气与不含气两种，自然界中存在天然含气的苏打水，我国的主要产地在黑龙江，产量非常少。”

苏打水的那些“神效”靠谱吗？

在网上输入“苏打水”，竟会出现一些神奇的“功效”，很多消费者也正是冲着这些“功效”去消费苏打水的——美容、平衡酸碱体质、中和胃酸、缓解便秘……这些苏打水的功效靠谱吗？

知名营养师顾中一表示：简单来说，苏打水（这里主要指的是含有“小苏打”即碳酸氢钠的水）有较强的碱性，可以改变尿液的酸碱度，对肾脏排泄尿酸有帮助。而海鲜通常含有较多的嘌呤，嘌呤在体内代谢尿酸需要通过肾脏排泄，所以吃海鲜时喝苏打水有助于防治血液中尿酸升高。“但需要注意的是，把二氧化碳压入饮用水中制成的‘苏打水’（soda）无上述作用。”顾中一营养师表示，而对于美容、平衡酸碱体质、缓解便秘等说法都没什么依据。

对于体质酸碱性一说，其实不久前已经有专家辟谣过：无论是西医还是中医专家，都从根本上否认了“酸碱体质”说法，称目前医学界尚无“酸碱体质”的说法。

《北京晨报》2013.1.16

文 / 接贵云 邵瑞琳

加热柜里饮料“热出”塑化剂？

最近，我发现不少便利店里出现了饮料加热柜，开始销售加热盒装或瓶装饮料，突然想起前段时间的白酒塑化剂风波，有点担心加热后的塑料瓶会不会释放塑化剂，我们会不会不知不觉中中了塑化剂的招呢？

市民周先生

温度和健康能否共存？

市民周先生是个“朝九晚五”的上班族。便利店里一瓶饮料加个面包，常是他的早餐。他告诉记者，天气变冷以来他改为购买店里出售的瓶装热饮，但又担心饮料瓶加热后会渗出塑化剂等有害健康的物质。经常购买瓶装热饮的林同学则表示，饮料加热温度通常都不会太高，他不认为低温加热饮料瓶会渗出有害物质。温度和健康，究竟能不能共存？

近日，记者在街头走访了数家“7-11”、“OK”、“全家”等便利店。在这些店内大都添置了饮料加热柜，销售盒装或瓶装热饮。加热柜中摆放的饮料有纸盒包装的维他奶，也有瓶装的绿茶、咖啡、奶茶等。在数种瓶装饮料的瓶底，中间都标有“1”的带箭头三角形和“PET”字样。

记者留意到，店内饮料加热柜的温度一般设置在 40-50℃之间，个别店家会将加热柜的温度控制在 55℃左右，加热过的饮料摸起来并不很烫手。其中，一些便利店在饮料瓶身上贴了入柜加热时间，大部分饮料当日入柜加热，

但也有饮料四五天前就已经摆放在加热柜中。

专家：低温加热问题不大

中山大学材料物理与化学专业池振国副教授告诉记者，便利店里出售的热饮多为低温加热，市民不用太过担心瓶装热饮会有塑化剂渗出。他介绍，大多数饮料瓶都是由“PET”这种材质的塑料制成，这种材质较为稳定，多不含有塑化剂成分。

据了解，“PET”和中间标有“1”的带箭头三角形均代表“聚对苯二甲酸乙二醇酯”，这一化学成分常见于矿泉水瓶、饮料瓶等包装中，耐受高温在 65℃左右，材质并不适合反复加热。

中山大学材料科学研究所张艺副教授表示，低温加热瓶装饮料问题不大，可是反复加热就较为复杂，受内装饮料种类、加热前室温等因素影响，要具体情况具体分析。

对此，武警广东总队医院营养科副主任曾晶认为，如果能严格控制加热温度在 65℃这个临界点以下，那么饮料相对安全。但由于一些饮料自身含有脂肪，也具有一定的酸碱度，在反复加热的情况下，有可能造成包装材料中的有机物溶出。“喝加热饮料不一定有很大坏处。”她说，但建议市民不要无所顾忌地饮用，还是尽可能选择玻璃容器盛装的饮品。

大河网 2013.1.9

“浓汤宝”营养差含盐高

“把水烧开，浓汤宝丢进去，下点面条或蔬菜，一碗美味又营养的汤面就好了。”24 岁的黄莉基本不会做饭，自从公司的小姐妹告诉她这一秘方后，她曾一周用浓汤宝下了 3 次面，还给男友做过火锅。“每次换不同口味的浓汤宝，感觉和煮泡面一样方便，而且味道真的超鲜。”

记者在超市看到，浓汤宝主要有四种，在配料表里赫然列着增味剂、食用香精、增稠剂、酸度调节剂等多种添加剂。

“看食物营养，就看营养成分表。”孙光夫表示，若是真正的牛肉、鱼骨，其蛋白质含量应远远大于碳水化合物。从其成分上看，浓汤宝只是一种调味品。

除了营养差点，它还是藏盐大户。每 100 克猪骨浓汤，含 7.3 克的钠，每 100 克浓滑鱼汤和老母鸡汤，则分别含有 6.5 克、5.9 克钠。“这个盐含量相当高，一袋下去，一天的盐量都超标了。”孙光夫建议，如果要用浓汤宝，做汤时多放水，多吃菜，少喝汤。因为大量的钠盐都溶解在汤水中。

《大河健康报》2013.1.16

常喝纯净水 孩子易蛀牙

近年来，很多学校和家庭都配置有饮水机，饮水机虽给日常饮水带来了诸多方便，但国外科学家最新研究却揭示了瓶装水或饮水机一个不良后果：经常饮用瓶装或桶装水（纯净水）的孩子会大大增加患蛀牙（龋齿）的风险。

究其原因，在普通的瓶装水中，不但钙、磷等矿物质极少甚至为零，更缺乏有加固牙齿珐琅质（即牙釉质——覆盖于牙齿最外面的半透明钙化组织）作用的氟化物，从而导致孩子们患蛀牙的风险大大增加。

氟化物中的氟素能渗入到牙表面的釉质中，形成一种荧光磷灰物质，对酸有抵抗能力，从而起到加固牙齿、抗击细菌、保护口腔的作用。人体各组织中都含有氟，但主要也是积聚在牙齿和骨骼中。流行病学调查证实：在患龋齿率增高的国家，其牙釉质发育不全的患病率也较高。

在发现这一点后，许多国家都在自来水中加入了适量的氟化物让人们在喝水的同时就能使牙齿得到相应的保护。

因此，父母平时最好限制孩子们过多饮用瓶装水，要以饮用自来水为主。

《当代健康报》2013.1.10 文 / 王惠

5 种食物缓解关节疼

吃对食物不但能摄入营养，还有助于防治疾病。美国“关爱网”最新载文，刊出可战胜关节疼痛的 5 种食物：

1. 南瓜 南瓜富含类胡萝卜素，该营养素有助于降低罹患类风湿关节炎等疾病风险。其中大量的维生素 C 也有益骨骼和软骨健康。

2. 蘑菇 圆蘑菇和香菇中都含有抗炎成分，有助于人体抗击炎症，进而缓解关节疼痛。

3. 初榨橄榄油 多项研究发现，初榨橄榄油富含具有抗炎属性的多酚类物质，有助于缓解人体肌肉和关节疼痛。

4. 绿茶 绿茶中多种抗氧化剂有助缓解四肢僵硬和关节疼痛。茶水中挤点柠檬汁，缓解关节疼痛的效果会更明显。因为柠檬等柑橘属水果有益骨胶原的形成，对保护软骨起到关键作用。

5. 生姜 生姜的抗炎属性已经过多项研究的证实。其食用方便随意，既可炒菜或熬汤，又可泡茶。冬季关节炎多发，吃生姜具有很好的疗效。但生姜能稀释血液，所以在服用抗凝药期间最好不要吃。

《生命时报》2013.1.15 文 / 徐艺姗

有焦糊味的豆浆不要喝

豆浆蛋白质含量较高，1.8 克 /100 克，在加热过程中如火力太大或搅拌不均匀会糊锅底，产生焦糊味。其中的碳水化合物和蛋白质的分解产物氨基酸则会发生复杂的化学反应，产生可致细胞突变的杂环胺类化合物。这些化合物对人体细胞有一定的致突变作用，可使人体细胞产生癌变及遗传上的畸变。因此，从防癌和保健的角度出发，豆浆应细火慢熬，对于焦糊味的豆浆，最好不要食用。良质豆浆具有豆浆固有的香气，无任何其他异味；次质豆浆固有的香气平淡，稍有焦糊味或豆腥味；劣质豆浆有浓重的焦糊味、酸败味、豆腥味或其他不良气味。

《当代健康报》2013.1.10 文 / 杜慧真

甜饮料喝多易抑郁

据美国“网络医学博士网”1 月 8 日报道，美国神经病学会的一项新研究发现，喝甜饮料会增加抑郁症风险，而喝咖啡则有助于降低抑郁症的发生。

新研究中，佛罗里达大学医学院神经病学家肯尼思·M·海尔曼博士及其同事对 26.4 万名年龄为 50—71 岁的参试者进行了为期 10 年的跟踪研究。结果发现，常喝健怡可乐、果酒和甜味冰茶的参试者，抑郁症发病率明显更高。每天喝 4 罐健怡可乐的人，抑郁症危险增加 30%，而每天喝 4 杯咖啡则可以使抑郁症危险降低 10%。

研究人员分析指出，甜饮料中的人工甜味剂阿斯巴甜可能是问题的关键。虽然这一研究结果并不能证明甜饮料会导致抑郁症，但是两者之间的确存在明显关联。

《生命时报》2013.1.15 文 / 徐澄