

面食易含铝 食用需谨慎

近日, 卫生部修订含铝食品添加剂规定,以解决我国居民铝摄入超量问题,其中儿童膨化食品拟禁含铝添加剂。

专家指出, 铝元素不是人体所需的微量元素,而是慢性中毒金属元素。世界卫生组织推荐每人每周铝的安全摄入量

为每公斤体重 2 毫克, 如果长期超量摄入,具有蓄积性,可以沉积在大脑、肺脏、肝脏、骨骼、睾丸等器官中,累积到一定

数量后产生慢性毒作用,甚至可能增加患老年性痴呆的风险。

据调查,面粉及面制品是我国膳食铝的主要来源。北方地区居民由于面食消费量大,因此有六成居民的铝摄入量超量,除此之外,明矾更是造成铝超标的祸首,儿童最主要的铝摄入量来自于膨化食品,也是因为其中添加了大量明矾。

为了减少铝的摄入量, 专家建议首先要不吃或少吃油条、油饼、麻花、馓子、虾片等质地蓬松或脆爽的油炸食品、膨化食品;其次,选择不松软的自然发酵、无铝膨松剂的馒头、糕点;再次,吃面条、面片时, 不要过分追求 Q 弹的韧性口感。遇到久煮不烂的面食,更要担心其中的铝含量。

《京华时报》2013.3.28 郁佳摘编

官方辟谣“兰州拉面蓬灰致癌”说

随着三聚氰胺、苏丹红、塑化剂等事件的曝光, 人们对于食品安全问题保持热切关注。早在 2012 年, 南京与甘肃的卫生和质检部门就已证实兰州拉面使用的“蓬灰”为合法生产的食品添加剂。近日, 网上又传出兰州拉面中的拉面剂“蓬灰”会致癌的消息, 并被广泛传播, 再度引起了人们对于食品安全的恐慌。

对此, 兰州市官方近日将蓬灰水、散装蓬灰、兰州拉面剂等食品添加剂送至甘肃省食品质量监督检验研究中心进行检验, 根据检验报告, 传统的蓬灰水及散装蓬灰作为食品添加剂是安全的, 目前兰州牛肉拉面所用的拉面剂作为蓬灰的替代品, 也是安全的, 不存在金属超标和蓬灰致癌等问题。蓬灰的原料是生长在

干旱山岭上的一种野生植物——蓬蓬草, 深秋枯黄后烧成的灰就叫蓬灰。

食品添加剂问题一直是食品安全中的重要部分。卓创资讯的分析师王涛认为, 人们对于身边的食品安全保持警惕是件好事, 但是也要保持客观公正的态度。

中新网 2013.3.28

文 / 夏妍 郁佳摘编

冻豆腐鲜豆腐 哪个更营养

冻豆腐味道更鲜美

豆腐的营养成分非常丰富。不论是冻豆腐还是鲜豆腐, 都富含大豆蛋白、大豆异黄酮、大豆磷脂、矿物质等大量营养素。鲜豆腐内部有无数大小不一的小孔, 有的互相连通, 有的闭合成一个个小容器, 这些小孔里面都充满了水分。水有一种奇异的特性: 在 4℃时, 它的密度最大, 体积最小; 到 0℃时, 水结成了冰, 它的体积不是缩小而是胀大了, 比常温时水的体积要大 10% 左右。当豆腐的温度降到 0℃以下时, 里面的水分结成冰, 原来的小孔便被冰撑大了, 整块豆腐就被挤压成网状。等到冰融化成水从豆腐里流掉以后, 就留下了很多孔洞。这使得豆腐形态呈蜂窝状, 有很多孔隙, 颜色变灰, 烹调更容易入味, 味道也更加鲜美。

冻豆腐更能留住营养物质

鲜豆腐含有丰富的水分, 其中的水溶性营养素, 比如矿物质、维生素等很容易随着汁液的渗出而有所流失, 反而不如冻豆腐好保存营养。而冻豆腐的水分主要以冰碴状态存在, 能及时锁住鲜豆腐中的汁液, 保留住其中的水溶性营养素。有些人担心化冻时营养素会丢失, 其实只要在豆腐没化冻之前下锅与新鲜蔬菜一起加工成清淡的炖菜, 就可以防止营养素随汁液渗出。

鲜豆腐含有大量的类黄酮、卵磷脂, 这些成分都不会因冷冻而减少。补充类黄酮和卵磷脂等有助于预防老年痴呆症, 预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生, 是更年期妇女的首选食品。目前检测结果显示, 相同重量的冻豆腐比鲜豆

腐水分减少。

血脂异常者吃冻豆腐更好

冻豆腐的脂肪中约 60% 是亚油酸和多不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸具有降低人体内总胆固醇水平的作用。此外, 不饱和脂肪酸中所含的卵磷脂在人体内可形成胆碱, 具有预防动脉粥样硬化的作用。同时, 冻豆腐与鲜豆腐相比, 膳食纤维含量更丰富, 可促进胃肠蠕动, 具有促进脂肪排泄的作用。同时, 冻豆腐上有很多空隙, 这些空隙可吸附油脂, 也能在一定程度上起到减脂排油的功效。冻豆腐结构比较疏松, 更容易入味, 烹饪时最好少盐、少油。血脂高的患者食用冻豆腐时, 最好不要与肉类同煮, 因为冻豆腐里的蜂窝组织会吸收大量油脂, 反而会引起血脂升高。

《健康报》2013.3.19 文 / 戴欣 牟瑛

这些食品含添加剂最多

近日, 一项调查给大家提了个醒。原南昌大学食品科学与工程系彭珊珊教授介绍说, 方便面、乳饮料、薯片、冰激凌、饼干等食品所含的添加剂最多, 一包方便面最多可有 25 种食品添加剂! 哪些零食可以经常吃? 哪些零食偶尔吃?

此次调查在北京、上海、西安等 9 座城市的中小学开展, 共有近 2 万名儿童参与。

报告指出, 1/10 的儿童每天食用含添加剂零食 3 次以上, 6% 的儿童每天饮用饮料超过 3 瓶(不包括矿泉水和自制茶水)。在夏天, 每天吃冰激凌的儿童更是高达 26%。

该调查还对 33 个类别的 489 种食品的配料表及所含食品添加剂进行了取样统计。iearth 食品安全项目顾问、原南昌大学食品科学与工程系彭珊珊教授介绍说, 其中方便面、乳饮料、薯片、冰激凌、饼干等食品所含的添加剂最多。

方便面 一包方便面最多可有 25 种食品添加剂, 常见的有谷氨酸钠、焦糖色、柠檬酸、特丁基对苯二酚等。儿童长期食用含柠檬酸的产品, 可能导致低钙



血症。

火腿肠 这类产品所含添加剂包括亚硝酸钠、山梨酸钾等。其中亚硝酸钠可在体内生成致癌物亚硝胺。

蜜饯 所含添加剂为柠檬酸、山梨酸钾、苯甲酸钠等。其中苯甲酸钠会破坏维生素 B₁, 并影响儿童对钙的吸收。

果冻 山梨酸钾、柠檬酸及卡拉胶等添加剂运用最普遍。过多摄入山梨酸钾会导致过敏反应, 并影响孩子对钙的吸

收。

冰激凌 人工香精、增稠剂、人工合成色素等添加剂使用最普遍。而其中有的人工色素, 国外规定不能用于食品。

饼干 所含添加剂包括焦亚硫酸钠、柠檬酸、山梨糖醇。大量的焦亚硫酸钠会损伤细胞, 具有生物毒性。

奶茶 所含添加剂包括山梨酸钾、六偏磷酸钠等, 后者过量会引起钙代谢紊乱。

口香糖 可能含阿斯巴甜、山梨糖醇、柠檬酸等添加剂。过多的山梨糖醇会引起腹泻。

薯片 可能含有的添加剂包括谷氨酸钠、鸟苷酸二钠等。上述两种都是被禁止用于婴幼儿食品的。

另外, 调查还发现, 在儿童经常摄入的食品中, 使用甜味剂阿斯巴甜或安赛蜜的不少。而这两种添加剂也曾被报道与多种不良反应相关。专家提醒, 一些过敏体质、哮喘、多动症患儿的家长, 应该格外注意孩子常吃的食品, 因为某些食品添加剂可能会加重这些症状。

新华网 2013.3.26

2012 年度 PITI 指数评价结果暨污染源信息全面公开倡议在京发布

2013 年 3 月 28 日, 阿拉善 SEE 公益机构、自然之友、自然大学、公众环境研究中心等多家组织共同发出污染源信息全面公开倡议, 呼吁对企业监管信息和排放数据进行系统、及时和完整的公布, 推动大规模污染减排, 扭转当前严峻的环境形势。

此次发布的 2012 年度污染源监管

信息公开指数(PITI)评价结果显示, 113 个城市污染源监管信息公开的平均分连续第三次录得增长, 但年度增幅却呈明显的逐年下降趋势, 显示污染源监管信息公开正遭遇瓶颈, 扭转灰霾频发的局面, 不能停留在被动应对, 必须全力监督减排。

评价报告提出, 面对当前严峻的大

气、水、土壤污染形势, 必须尽快改变污染源信息公开零散、滞后、不完整、不易获取的局面。而互联网在中国的快速普及, 在线监测数据平台建设的长足进展, 江苏、浙江等省和宁波、武汉等城市在不同项目上的良好实践, 以及主要工业化国家的成功经验, 都为污染源信息公开的扩大和取得突破创造了条件。

文 / 何蓉

求极致美味 用海洛因炖鸡

一条“极品吃货”的新闻吸引了不少读者眼球。有媒体报道称, 37 岁的康某从云南老家来到海宁务工, 由于文化程度低, 无一技之长, 人生地不熟的他一直找不到合适的工作, 心情非常郁闷。

康某听说, 把罂粟壳放进汤里, 可以使汤头变得愈发鲜美可口。为调节情绪, 3 月 19 日晚, 他买了一只鸡来炖汤, 顺便将老乡赠送的两颗米粒大小的海洛因放在汤里。将汤喝了个底朝天的他体验到了“快感”, 但换来的是被警方行政拘留。

昆明市公安局禁毒支队的民警表示, 吸食、注射海洛因中毒后, 严重者会立即昏迷, 需要注射化学物质纳洛酮来进行抢救。“若抢救不及时, 昏迷者不超过 2 个小时可能会毙命。”

昆明健康促进会食品行业高级工程师谭国洪则告诉记者, 多巴胺的作用是把亢奋和欢愉的信息传递, 而吸食海洛因后, 会刺激大脑产生大量的多巴胺, 让人更加亢奋, 产生幻觉, 并对未来充满信心。

“海洛因是有毒物质, 一般吸食 2 次就会上瘾。停止食用, 大脑会一片空白, 精神萎靡, 瞳孔放大。”谭国洪表示, “吸食比喝汤产生亢奋效果来得更快, 一般情况下根据个人体质差异, 吸食 0.5g 就会中毒, 1—2g 就会成瘾。”

谭国洪提醒, 若吸食大量海洛因, 可能会导致消化道中毒。情节严重者会造成心脏跳动频率过快, 血压升高, 导致血管破裂。“千万不要沾染任何毒品, 也不要干毒品炖汤的傻事。”

云南网 2013.3.22

正确喝汤 健康加分

喝汤养生尤其适宜于老年人, 老年人养生保健莫忘了常喝点汤。但是, 喝汤也要讲科学, 切莫步入误区。

不要喝“独味汤”。有的人喜欢喝单味鲫鱼汤、排骨汤、清炖母鸡汤等, 以为这样的汤味道纯正, 营养好。其实, 每种食品所含的营养素都是不全面的, 因此, 提倡用几种动物性与植物性食品混合煮汤, 既可使鲜味互相叠加, 又使营养更全面。

不要饭后喝汤。因为, 最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释, 影响食物的消化吸收。正确的吃法是饭前先喝几口汤, 将口腔、食道先润滑一下, 以减少干硬食物对消化道黏膜的不良刺激, 并促进消化腺分泌, 起到开胃的作用。

不要汤泡米饭。长时间吃汤泡米饭, 可使消化功能减退, 甚至导致胃病。因为, 人体在消化食物时, 需咀嚼较长时间, 唾液分泌量也较多, 这样有利于润滑和吞咽食物。

不要喝虾米汤。虾米、虾皮在加工过程中容易染上一些致癌物质。食用虾米、虾皮前, 最好用水煮 15 ~ 20 分钟, 捞出后再烹饪食用, 将煮过的汤倒掉不用。

不要多喝鸡汤。老年人、体弱多病者或处于恢复期的病人, 都习惯用老母鸡炖汤喝, 甚至认为鸡汤的营养比鸡肉高。其实, 鸡汤所含的营养比鸡肉要少得多。据研究, 高胆固醇、高血压、肾脏功能较差、胃酸过多、胆道疾病患者, 喝鸡汤只会进一步加重病情。

不要喝隔夜菜汤。青菜中含有较多的硝酸盐类, 煮熟后如果放置过久, 在细菌的分解作用下, 会使硝酸盐类还原成有害物质亚硝酸盐。如果人们喝了这种菜汤, 亚硝酸盐就会进入胃肠并进入血液中。

丁强 摘自《祝您健康》

2013 年第 2 期 文 / 王君