

转基因食品能改变人类基因？

转基因产品安全问题等方面引发的论战持续升温。有网友认为：“转基因产品是完全违背自然规律、由实验室和工厂生产出的一种让商家谋利的食品，”“让人吃了在短期内不会造成太大的危害，但长期吃多了，就会使人体细胞发生质的变化，产生变异细胞，从而危害人类生育及子孙的健康。”

对此，国家食品安全风险评估中心一部主任徐海滨说：“吃食物能改变自身的基因这种说法没有任何科学的依据。”

俗话说，药补不如食补。有些人常给孩子喝骨头汤，希望以此来补钙。但实际上，这种做法不仅补不了多少钙，还可能会对孩子的身体健康造成一定的伤害。

首先，骨头内的骨髓中含有大量的脂肪，孩子吃多了容易出现消化不良和腹泻等胃肠道疾病。

其次，猪或其他动物生长的环境不佳，饮食不洁，就会造成一些有害物质逐渐在其体内沉积，特别是像对孩子身体危害较大的铅等重金属，几乎都沉积在动物骨骼中，如果孩子长期喝骨头汤，就可能引起铅中毒。

不可否认，动物的骨头中确实含有非

他介绍说，基因是食物中的必须成分，我们每天吃的所有食物，都是含有基因的，转基因食品的基因在本质上与普通食物的基因没有任何区别，都是由基因的最小单元——碱基构成的。人类在长期生物进化中，受到环境影响，基因会发生突变，但就是这种突变带来了人类多种多样的生物学差异。吃食物能改变自身的基因这种说法没有任何科学的依据。“如果人类吃基因就能改变自身的基因，那么数万年来，人类会变成什么样子？”

骨头汤不及牛奶补钙

常多的钙质，几乎占到了全身含钙量的90%以上。但是这种钙属于生物钙，很难与骨头分离，即使通过长时间的熬制，产生出容易供人吸收的游离钙的量也是微乎其微的。有人做过检测，把1公斤肉骨头炖汤，两小时后再测汤中所含的钙仅有20mg左右，远不及一杯250ml牛奶中所含有的高达近300mg的钙量。

孩子每日所需的钙也会随着年龄的增长而增加。一般来说，6个月以下的婴儿约需400毫克/天，6个月~2岁需

徐海滨表示，他本人就并不避开转基因食品。“我们家里吃的木瓜就是转基因的，甚至调味的大豆酱油，其原料也可能是转基因的，在城市里生活，要完全避开转基因食品是不太可能的。”

“抵触和不接受转基因食品的原因很复杂”，徐海滨说，首先是消费者不了解转基因食品，对不了解的事情有所顾忌和担心是人类的一种本能。此外，转基因产品的主要或直接受益对象比较窄，宣传不到位，消费者没有感觉到转基因

600毫克/天，3~9岁需800毫克/天，10~12岁需1000毫克/天。孩子科学的补钙方法应该首选钙剂，然后应多喝牛奶，吃绿色蔬菜、豆腐和鱼虾等食物；同时注意营养平衡。如此才能收到良好的补钙效果。

不管是食补还是药补，都是一个长期的过程，父母一定要有心理准备。此外，晒太阳和户外运动是最好的天然钙制剂，上午10时和下午2时的阳光是最适合孩子的。如果在室内晒太阳，一定要把窗子打开，让阳光直射在孩子的身上，因为玻璃可以阻挡紫外线的穿透。

《健康报》2013.11.4文 / 闵保华

白萝卜不宜和胡萝卜同食

能影响健康。

首先，白萝卜、胡萝卜不宜同煮。白萝卜性味甘辛、微凉，功能偏利；胡萝卜性味甘辛、微温，功能偏补。两者性味功能不合，若“混搭”在一起，白萝卜中的维生素C很容易被胡萝卜中的抗血酸酵酶破坏，不仅大大降低营养价值，吃太多还可能适得其反，损伤人体元气。

其次，炒胡萝卜忌放醋。胡萝卜中大量的胡萝卜素进入人体后，可转化成对眼睛和皮肤有益的维生素A。但是，醋酸会

大量分解胡萝卜素，导致营养流失，特别是在炒、炖等高温烹调时。

还要提醒大家注意的是，萝卜不宜和“补药”同食。萝卜有下气、消滞的作用，而“行气太过容易破气”，会对人参、黄芪等补气类药物起到一定的妨碍作用，两者不适合一起煲汤、炖煮。此外，脾虚者和体质较差的人，如老慢支、肺气肿患者也不宜多吃萝卜，以免行气过多耗损元气，从而更加虚弱。

搜狐健康 2013.11.14

荠菜萝卜缨是“含钙大户”

蔬菜是人们每天不可缺少的食物，其中富含多种矿物质元素。但是，有不少人并不懂得如何吃蔬菜，由于吃法不当，有可能使有益物质大量丧失或遭到破坏。

钙是人体最易缺乏的矿物质元素，蔬菜中含有草酸，会妨碍钙的吸收，但由于消费量大，蔬菜仍然是钙的一个重要来源。草酸含量高的蔬菜只要在食用前用沸水烫一下，即可除去大部分草酸，就不会影响钙吸收了。按照新鲜蔬菜中钙的含量，每百克鲜菜中钙含量大于200毫克为高钙蔬菜，如荠菜、萝卜缨、雪里蕻；每百克鲜菜中钙含量100~200毫克为富钙蔬菜，如毛豆、苋菜、油菜薹、木耳菜、芥蓝等。

众所周知，高血压与食盐的摄入量密切相关，生活中减盐不仅要在烧菜时少放盐，选择适当的低钠蔬菜也是控制盐摄入量的一种好方法。凡100克蔬菜中含钠量超过100毫克者属高钠蔬菜，有茴香、茼蒿、芹菜茎、海带、紫菜，烹饪时要少放盐。

相反，钾有降低血压的作用，高血压患者在执行低钠饮食的同时，应多吃些含钾丰富的蔬菜。每百克蔬菜含钾250毫克以上者有土豆、芋头、菠菜、萝卜缨、竹笋、蛇豆等。另外，将蔬菜置于水中浸泡或水煮去汤都会减少钾含量。

铁是人体内含量最多的一种必需微量元素，但是蔬菜中的铁大多以非血红素铁形式存在，吸收率低，仅为5%。研究表明，维生素C可将铁还原为亚铁离子，有

利于非血红素铁的吸收，肉、鱼、禽类中的内因子也可促进植物性食品中铁的吸收，因此含铁较多的蔬菜可与富含维生素C的食物或肉类食物一起食用。每百克含铁较多的蔬菜依次为金针菜、水芹菜、苋菜、荠菜、豌豆尖、豌豆苗、毛豆、芥菜、菠菜、香菜。

动物性食物含锌一般比植物性食物多，植物性食物中的各种豆类、坚果类含锌较多。新鲜蔬菜中金针菜含锌量最高，每百克为3.99毫克；蚕豆、毛豆、豌豆、蒜薹、芥蓝、芹菜叶等每百克含锌量在1毫克以上，豇豆、豌豆苗、菜心、小油菜、菠菜、苦菜等每百克含锌量在0.8毫克左右。

《生命时报》2013.11.13

吃金针菇留意农药残留

新鲜的金针菇中含有秋水仙碱，人食用后，容易因氧化而产生有毒的二秋水仙碱，它对胃肠黏膜和呼吸道黏膜有强烈的刺激作用。一般在食用30分钟至4小时内，会出现咽干、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状；大量食用后，还可能引起发热、水电解质平衡紊乱、便血、尿血等严重症状。

秋水仙碱易溶于水，充分加热后可以破坏其成分。所以，在食用鲜金针菇前，应在冷水中浸泡2小时；烹饪时把金针菇煮软煮熟，使秋水仙碱遇热分解；凉拌时，除了用冷水浸泡，还要用沸水焯一下，以便完全熟透。

目前，市场上常见的金针菇有两种颜色：白色和黄色。优质白色金针菇应色泽纯白或乳白，黄色金针菇应是淡黄至黄褐色，菌柄颜色上浅下深。不管哪一种，颜色纯正，菌盖圆整紧密不开伞，根部没有白色的气生菌丝才是宜选宜食的新鲜金针菇。

专家提醒，如果金针菇颜色特别均匀、鲜亮，没有原来的清香而有异味，可能经过漂、染或用添加剂处理过，要留意其药剂会不会影响健康，残留量是否超标。金针菇罐头如果颜色鲜亮，有刺鼻气味，汤汁浑浊且有悬浮物的，可能是经过特殊处理的，不宜选购。

如果担心金针菇在售卖时经过了漂、染等处理，可以在做金针菇之前用开水焯一下，同时在水里放一小勺盐，这样可以把残留的硫去掉，还可以起到杀菌的作用。

食用金针菇还要注意以下几点：金针菇的部分物质可以刺激并诱发红斑狼疮肾病，而且金针菇含嘌呤物质多，而痛风正是由于嘌呤代谢异常出现的症状，因此痛风、红斑狼疮患者要小心食用，以免加重病情；此外，金针菇性寒，脾胃虚寒、慢性腹泻的人应尽量少吃。

《人民日报》2013.11.13

康师傅和统一方便面被曝含重金属

据香港文汇报报道，据中通社报道，正当台湾“黑心油”事件闹得沸沸扬扬之际，有岛内杂志11月13日公布最新检测结果，台湾市面售卖的各个名牌泡面的油包居然都含铜、铅、砷、汞等重金属。被检测的泡面厂商口径一致地强调，这些重金属元素皆普遍存在于环境与食物中。专家则指出，尽管食品里难免存在些有毒重金属，然而只要超过一定浓度，都会干扰正常的生理功能，严重时还会导致基因突变而造成癌症。

该周刊在市面购买逾40款罐装调味酱及泡面送SGS台北食品实验室检验，当中包括深受台人喜爱的“维力炸酱面酱料罐”及“康师傅香辣牛肉面”，发现泡面油包大多含有铅、砷、铜等重金属。其中“统一老坛酸菜牛肉面”酱包的含铜及铅量最高，分别达1.73ppm（百万分之一）和0.222ppm。 中国经济网 2013.11.14

吃茴香菜要少放盐



茴香菜由于香气特殊，很适合搭配肉食和油脂，因此多用来做馅，做包子、饺子吃。但口味偏重的人可要注意了，专家介绍，茴香菜属于含钠很高的蔬菜，按照我国食物成分表，每100克茴香含有186.3毫克钠，而冬瓜的含钠量仅为1.8毫克/100克。因此，用茴香做馅应该少放盐，高血压、肾脏病患者尤其要谨慎。此外，芹菜和茼蒿中的钠含量也较高，烹调时应尽量少放盐。

《齐鲁晚报》2013.11.5

面食吃太多可能抑郁

吃太多面食并不一定对身体有好处。近日，美国哈佛大学公共卫生学院的学者进行的一项新研究发现，吃大量碳水化合物，如面食，的人更有可能被患有抑郁症。

研究人员通过12年的追踪随访考察了碳水化合物消耗量与抑郁症之间的关系。他们召集了4.3万名没有抑郁症病史的女性，询问了她们的日常饮食状况，并监测了她们的血液测试结果。研究结果显示：吃红肉和精制谷物（即细粮，如面包、面条、通心粉和炸薯条）的女性被诊断患上抑郁症或接受抑郁症治疗的风险会增加29%~41%。此外，碳水化合物还对她们体内的炎症水平造成了负面影响。

虽然研究者目前还无法解释上述研究的具体原因，但他们提供了一份可降低抑郁风险和炎症的食物清单，包括橄榄油、咖啡、葡萄酒、鱼肉和蔬菜等。

《生命时报》2013.11.12文 / 王跃东



冬季火锅又开始走俏，金针菇几乎是涮火锅时必不可少的一道菜。形态优美、菌盖滑嫩的金针菇不仅含有丰富的蛋白质、粗纤维、维生素等人体所必需的物质，其中的赖氨酸和锌还能促进儿童的智力发育和成长，被誉为“益智菇”。

有些消费者喜欢吃半熟的金针菇，吃起来“咔嚓咔嚓”的，很有嚼劲。其实这是一种错误的吃法。中国烹饪协会的专家提醒，金针菇一定要煮熟再吃，否则容易引起中毒。