

竹炭食品能排毒?

竹炭能否排毒有待验证

许多人认为竹炭是炭,甚至是活性炭。竹炭就是用竹子烧出来的炭,有良好的吸附性能,但跟活性炭比起来还是差了许多。而活性炭有很强的吸附功能是家喻户晓的。人们通常会根据活性炭的吸附能力联想到把竹炭添加到食品中也会吸附体内的有害物质而获得保健的效果。不管是活性炭还是竹炭都不能在消化道被人体吸收,因此到不了血液,更到不了全身组织。换句话说,炭末只是穿肠而过,无法像传言中写得那样接触到肝脏、肾脏、血液中的所谓的代谢废物。那么,在肠道中的竹炭是否能够在一路的肠道旅行中收到排毒的效果呢?笔者检索了国内外的医学网站,连动物的研究都少之又少,更不

要提人了。因此,这方面的假想还有待科学验证。

竹炭是食品原料还是添加剂

在很多日本购物网站上,输入竹炭以及食品机能等联合检索词,很容易找到可食用竹炭以及竹炭豆、竹炭饴(竹炭糖)等产品。在专门的产品介绍中,竹炭则是以食品添加物中植物炭末色素的角色出现。产品介绍中也明确说明食用炭是安全的,竹炭是已经获得批准的食品添加剂,大量食用后如果出现黑便也不要担心。笔者在日本食品化学研究振兴财团最后更新于2014年1月30日的《已经存在的收录食品添加物名单》中的确找到了植物炭末色素,其用途明确定义为着色料。因此,目前日本国内的食品是将竹炭归类于植物炭

末色素而作为着色料使用的,在食品功能中宣称竹炭成分的特殊功能是没有根据的。

国内的情况与日本略有不同。竹炭显然不是食品原料,因其无法提供对人体有益的营养成分。退而求其次,竹炭能作为食品添加剂吗?按照改善食品的感官、口味或者稳定性的说明倒是有几分贴切,但其又未被列入中国的《食品添加剂使用卫生标准》(GB2760)。《食品添加剂使用卫生标准》中规定植物炭黑可作为着色剂用于糖果、大米制品、小麦粉制品、糕点、饼干的生产加工,而植物活性炭可作为食品工业用加工助剂使用,但应在制成最终产品前除去。

《健康报》2014.3.17 文/林宁

吃盐过多催人老

端粒长度并没有明显影响。

人体细胞内的染色体上有称作端粒的结构,它好比鞋带两头防止磨损的“保护帽”。人出生时,染色体端粒都有一定长度。随着细胞不断分裂和老化,端粒会慢慢变短,致使脱氧核糖核酸(DNA)受损,从而容易罹患一些与衰老有关的疾病,譬如阿尔茨海默氏症、糖尿病、心脏病等。

端粒长度被视为判断衰老程度的重要标志。端粒比平均长度短是健康欠佳

的标志之一,意味着早逝几率高。

协同作用

研究人员在美国心脏病协会的2014年流行病、预防/营养、体育活动和代谢科学会议上报告了上述研究结果。

英国《每日邮报》3月24日援引研究人员的话报道:“即便在相对健康的年轻人群中,我们已经能够看到钠的高摄入量的影响,显示钠的高摄入量和肥胖可能协同作用,加速细胞衰老。”

新华社 2014.3.26 文/黄敏

吃肉太多易得糖尿病

我们都知道,铁是身体不可缺少的微量元素,缺铁会引起贫血等严重后果。但很多人并不知道,铁补多了也会影响健康,甚至诱发2型糖尿病。

第二炮兵总医院内分泌科主任医师李全民介绍,西方的研究很早就发现,患一种叫“血色病”遗传性疾病的病人,只要定期放血治疗,其糖尿病的症状就会减轻。

研究人员分析,他们的糖尿病可能与体内蓄积的铁过多有关。美国哈佛大学公共卫生学院的一项回顾性研究也

发现,血液中的铁蛋白含量较高的女性,罹患2型糖尿病的风险增加两倍。

那么,这些过多的铁是从哪里来的呢?“铁从口入”,很多人并没有意识到,现代人饮食习惯的改变,正悄悄影响着我们体内的微量元素结构。过去经济困难的时候,多数人的传统膳食以植物性食物为主,膳食中铁的生物利用率较低,人们更需要担心缺铁、贫血等。可随着生活条件的改善,人们的肉食摄入不断增加,很多人习惯了无肉不欢、顿顿有肉的生活,一方面摄入脂肪超标,腰围、体重

不断增加,内分泌和代谢功能受到影响;另一方面,肉类中“消化”不了的铁元素,自然就堆积在身体里了。过多的铁就像催化剂一样,激发人体氧化应激反应,导致胰腺损伤,进而导致血糖波动,增加2型糖尿病患病的危险。

因此,无论吃肉还是补铁,都要管好口,注意过犹不及。需要补铁的人也最好先食补,不要动辄吃营养补剂;生活中要注意平衡膳食,多吃蔬果等健康食物,加强锻炼,避免体重超标。

《生命时报》2014.3.26 文/莫鹏

牛奶遇果汁为何沉淀

最近网络上流行一个小试验:在牛奶中加上几勺果汁,牛奶竟然凝结成块了!是不是牛奶和果汁相克?中国农业大学营养学教授何计国说,沉淀不能和相克画上等号。实际上,牛奶遇酸后沉淀是基本反应,牛奶与果汁并不冲突。

网上流传的这个小小试验的解释说:牛奶和果汁兑在一起喝,牛奶中的蛋白质会与果汁中的一些果酸还有维生素C等酸性物质相遇,将会凝固成块,影响人体的消化吸收,进食后会使人发生腹痛、腹泻等症状。无独有偶,中国传媒大学国家互联网信息研究院等机构在微信圈里

进行的调查显示,有39%的人坚信牛奶和果汁相克。

专家解释,牛奶遇酸沉淀实际上是牛奶中“酪蛋白”的基本性质,属于基本反应。对成年人来说,牛奶沉淀并不影响消化,就算牛奶不搭配着果汁或者其他酸性的饮品一块喝,进入胃中,在胃里面遇到胃酸还是会沉淀,只是人没有看到而已。除了个别含单宁过高的水果会降低牛奶里蛋白质的吸收之外,大部分水果与牛奶一起饮用对身体健康毫无影响。

《北京晚报》2014.3.26

5类食物最好少吃

零食对孩子很有吸引力,但美国《预防》杂志刊登注册营养师辛西娅·萨斯的一篇文章,建议家长让孩子远离以下5类不健康食物:

1.含糖谷物食品。甜麦片、甜甜圈、芝士条、能量棒等零食表面涂满糖浆,用精制面粉做成,维生素、矿物质及食物纤维含量甚少,多吃无益。萨斯建议,换成无糖麦片、全麦面包等,再加个水果,对孩子来说才是健康的选择。

2.酥饼。萨斯称,酥饼等糕点的原料多是精制面粉,含油、糖及防腐剂,维生素和矿物质很少。常吃这些对孩子成长不利。萨斯建议,有条件的家庭可以自制全麦面包,夹上新鲜的水果片,是很健康的早餐。

3.蜜饯、果干、水果糖。这些都号称由

真正水果做成,但萨斯指出,多数水果糖只含少量果汁,其余全是糖、色素。水果干、蜜饯在制作中也会添加糖、油及防腐剂。萨斯建议,挑选无任何添加的纯果干,或者直接吃水果。

4.热狗或汉堡。萨斯解释,热狗、汉堡为延长保质期,通常添加亚硝酸盐,且多含饱和脂肪、糖分,不利于心脏健康和保持正常体重。萨斯建议,用全麦面包夹鸡肉,是较健康的替代品。

5.盒装果汁。盒装果汁外观艳丽、饮用方便,颇受欢迎。萨斯表示,看盒身,排前面的原料通常不是水果,而是水、砂糖,这意味着果汁纯度不高,营养有限。萨斯建议,买100%纯果汁或吃水果。

《生命时报》2014.3.25 文/姚力杰

天津航空食品检出瘦肉精

天津机场检验检疫局近日对天津滨海国际机场范围内航空供给食品或餐饮原料开展“瘦肉精”专项检查,发现一批牛肝样品中含有国家禁止的“瘦肉精”成分——盐酸克伦特罗。为什么天津的航空食品检出瘦肉精呢?瘦肉精有什么危害?

天津机场检验检疫局介绍,该局以肉制品消费环节为重点,在天津滨海国际机场范围内航空供给食品或餐饮原料中,抽取了生鲜猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉和动物内脏等检测样品237批次。此次抽检覆盖了所有的航食配餐、规模餐饮企业和集体食堂。

航空食品检出瘦肉精,而人食用含瘦肉精的猪肉后会出现头晕、恶心、手脚颤抖、心跳加速甚至心脏骤停致昏迷死亡,特别对心律失常、高血压、青光眼、糖尿病和甲状腺机能亢进等患者有极大危害。

目前,相关航空食品检出瘦肉精调查仍在进行中。

新华社 2014.3.26

武汉人的肠胃易受伤

在武汉的一项调查显示,当地大肠癌患病率高出全国平均水平近一倍。医生们表示,这跟武汉人的饮食习惯相关,因为很多肠胃疾病都是吃出来的。

说起武汉人的饮食习惯,武汉协和医院营养科主任医师蔡红林是有悲有喜,喜的是身在武汉,舌尖上的诱惑很多,从清晨的热干面、面窝,到深夜的烧烤、麻辣烫,各种小吃丰富,可以说是“吃货的天堂”;不好的是,武汉人大都是“重口味”,吃东西讲究咸、辣、酸、麻。北京中医药大学附属东方医院消化内科副主任医师胡立明指出,热干面、面窝都是高热量的食物,再加上高脂肪、高蛋白、高盐、低纤维素的饮食结构,会对胃肠黏膜造成损伤。不仅如此,北京二龙路医院肛肠外科副主任医师朱刚指出,长期重口味还会造成肠道代谢紊乱,导致肛肠疾病。所以武汉人肠胃更易受伤不是没道理的。

“重口味饮食虽然让嘴巴过瘾,但不能殃及肠胃啊。”蔡红林还是希望重口味的人,改变饮食习惯,清淡饮食,多吃新鲜水果蔬菜。另外朱刚建议,很多肛肠疾病早期没有明显症状,易被人忽略,所以45岁以上的人,尤其是跟武汉人一样有重口味饮食习惯的人,每年定期做一些肠镜等体检筛查很有必要。

《健康时报》2014.3.20 文/王小金

见过感冒客人 嚼几瓣大蒜

黑龙江呼吸专业委员会副主任委员金寿德说,感冒时,最好不要去探望老人。老人气道免疫力差,是感冒的易感人群。探望他们免不了进行近距离言语交流,飞沫传播的可能性大。如果你的感冒较重,又忍不住咳嗽,老人很容易被传染。他们一旦患上感冒,情形或比一般人群更差,严重时还可导致细菌性肺炎。建议尤其不能在感冒初期看望,因为这时病毒活性强,数量也最多。

对于老人来说,有人来看望时,应让室内保持通风。送走客人后,至少要开窗换气15分钟。此外,见过感冒客人后嚼几瓣大蒜,用清水漱口,都可降低被传染的几率。

《快乐老人报》2014.3.27

吃一把花生、芝麻

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红说,很多人不敢吃花生和芝麻酱,却敢吃加了很多炒菜油的炒菜和煎炸菜,花生和芝麻虽然含有40%的脂肪,但是它们还有钙镁锌铁VE蛋白质等多种营养成分;炒菜油含脂肪99%以上,且除了VE几乎没有任何其他营养成分。如果吃1把花生、芝麻,相应减少1汤匙炒菜油,在不增加肥肉的前提下,还赚到更多营养素。

《大河健康报》2014.3.11

每日摄取糖类要更低

据外媒报道,世界卫生组织(WHO)3月5日表示,如果想避免健康危机,每天糖摄取量占每日卡路里总量应该少于5%。这一建议量将之前的建议量减半。

据报道,世卫组织在研究了9000份报告后,提出这一指导方针草案。

世卫专家小组说,将糖摄取量减至每日总热量5%以下,可以摆脱肥胖与蛀牙。

这些糖包括添加在食品中的糖、蜂蜜、糖浆与果汁里面的糖,但不包括水果中的天然糖分。

中国新闻网 2014.3.7