

部分儿童奶被曝含十多种添加剂

“益骨型”、“健智型”、“营养均衡型”……如今,走进各大超市,各种儿童牛奶的宣传铺天盖地。

价格比普通奶贵一倍销量却很好
近年来,儿童牛奶成为液态奶市场中商家主打品种之一,形形色色以儿童为主要对象的牛奶产品占据了牛奶货架的醒目位置。

4月6日,记者在精彩生活等超市中看到,儿童牛奶多达七八种,均号称采用了独特配方,如DHA、果蔬、维生素以及一些微量元素,包装上“开发智力”、“补充钙铁锌”、“强健骨骼”等字样格外显眼。

儿童牛奶比普通牛奶的容量要小,价格却高很多,一盒125毫升的儿童牛奶售价在2元以上。而市场上,500毫升纯牛奶售价在4元左右。

虽然价格不低,但购买儿童牛奶的人却不少,很多消费者都是整箱购买。“我儿子特别喜欢喝儿童牛奶,每次带他来超市都会买。”市民罗女士的儿子今年4岁,她说,“这些牛奶里面添加不少营养成分,我觉得对孩子身体有益处。”

猕猴桃 猕猴桃是果中珍品,维生素C含量为橘子的4—12倍,苹果的3倍,葡萄的60倍。研究表明,其所含的物质可阻断人体内亚硝胺生成,从而有良好的防癌抗癌作用,是预防乳腺癌的佳品。

柑橘 柑橘类水果如橘子、柚子、橙子、柠檬、金橘等,都富含维生素C,可防止亚硝胺生成,适宜胃癌、乳腺癌和肺部肿瘤患者食用,能活血化痰,化滞消积,抑制癌细胞生长,同时富含维生素C,适宜消化道和女性生殖系统癌症如胃癌、

有的朋友以为:在家里把上顿剩下的饭吃了,是节约;其实,做合适的量没有剩饭才是节约,很多食物是不能放久的,放了就会变质,这种变质往往是我们感觉不到的,所以吃剩饭的时候,当心伤了身体都不知道怎么回事。

胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病,发病时,胰腺有水肿、充血,或出血、坏死等状况。胰腺炎主要症状为剧烈腹痛,来势凶猛,一般止痛剂不能缓解,且伴有显著而持久的恶心、呕吐症状。大多数病人有中度发热。尽管胰腺炎的病因尚未完全明了,但医学专家临床统计发现,很多胰腺炎尤其是急性胰腺炎的发作,都与不健康的饮食习惯有关,譬如酗酒、暴饮暴食、食用变质食物

口味偏香甜,正合儿童喜好
很多家长认为,儿童牛奶属于健康食品,并富含多种营养成分。但日前记者在市场上发现,绝大多数儿童牛奶产品中均含有食品添加剂,其中有些儿童牛奶中的食品添加剂达到10种。

在某品牌儿童牛奶饮品的配料表中,食品添加剂包括羧甲基纤维素钠、乳酸、柠檬酸、柠檬酸钠、瓜尔胶、三聚磷酸钠、安赛蜜、阿斯巴甜(含苯丙氨酸)、黄原胶、食用香精。记者查询资料了解到,以上食品添加剂有增稠、增加酸味、甜味以及调和香味等作用。其他儿童牛奶的食品添加剂还包括蔗糖脂肪酯、单硬脂肪甘油酯、维生素C、磷酸三钠、食用香精等。

记者注意到,部分产品标注适合3至6岁儿童,绝大多数产品则没有标注适合人群。记者购买了一款产品,饮用后发现甜香味较大。在配料表上,除生牛乳外,白砂糖位列配料表第二位,有的品牌还添加了蜂蜜。对此,知名奶业专家王丁棉表示:“这是因为孩子天生喜欢甜味,一旦喝了这种甜味奶就不愿意接受不甜的牛奶。”

4种水果 防乳腺癌



乳腺癌患者食用。
大枣 大枣补脾胃益气血,富含B-胡萝卜素与维生素C、B族维生素等。它

常吃剩饭当心伤胰腺

都容易诱发胰腺炎。

暴饮暴食之时,会摄取很多高脂肪、高蛋白食物,刺激胰液过量分泌,胰液排泄不通便会往外溢出,大量的胰酶被激活后通过腹膜吸收入血液,这些胰液导致肝、肾、心、脑等器官的损害,从而诱发胰腺炎。同时,饮酒能刺激胃酸分泌,使十二指肠呈酸性环境,刺激促胰液素分泌增多,使胰液分泌增加,而且酒精也会破坏胰腺导管开口,导致胰腺水肿,这样胰液聚集,排不到肠里,高浓度的胰酶可使胰腺组织破坏,引发炎症。据相关统计,急性胰腺炎约20%~60%发生于暴食和酒后。此外,一些剩饭剩菜可能已经被污

甜味香精等应该禁添加
专家表示,添加剂的影响要看是什么种类,如果是营养素类添加剂,对健康没有害处。而增稠剂和乳化剂相对安全一些,如蔗糖脂肪酸酯是乳化剂,让口感更柔滑,但在奶里并不是必需的。

不过,王丁棉指出,儿童牛奶应该是“禁甜、禁香”,甜味剂、香精之类的食品添加剂不宜用在儿童牛奶中。而且,一些所谓的代糖产品、天然香料也应该少用或被禁止在儿童牛奶中使用。

王丁棉表示,如果把营养摄入只寄希望于儿童牛奶,无疑是被商业宣传所误导了。除了儿童牛奶外,鲜奶、酸奶、奶酪都是营养丰富的乳制品。

另外,儿童牛奶的“益骨型”、“健智型”等其实未必真有其效。记者查看了3种品牌的“健骨型”儿童牛奶,其营养成分表上标注的钙含量分别为:100毫克/100克、110毫克/100克、128毫克/100克,这与普通牛奶的钙含量100毫克/100克相比,差别并不大。

《长沙晚报》2014.4.7 文/李金
含有的一组三萜类化合物为抗癌有效成分,常吃大枣可以增强体质,预防乳腺癌。

芒果 女性多食芒果,有预防乳腺癌的作用。研究人员对芒果中的多酚进行了研究,特别是其中的生物活性成分丹宁。专家介绍,丹宁酸是种多酚,带有苦味,葡萄籽和茶叶中含有这种成分。研究发现,细胞分裂周期因多酚而被打破,这可能是芒果预防或抑制癌细胞的一种机制。

《重庆晚报》2014.4.2
染甚至腐烂变质,食用后也容易诱发胰腺炎。

日常生活中,预防胰腺炎应从饮食方式上着手,注意禁酒,选择吃低脂食物,不要暴饮暴食,少吃剩饭剩菜尤其要拒绝变质食品,少吃煎炒食品,多吃蒸炖食物,以利于消化吸收,同时多吃蔬菜、水果等,而水果以不带酸味的水果最为适宜。

如果已经患了胰腺炎,患者更要注意饮食有节。胰腺炎发病初期,患者要根据医嘱来禁食,等病情控制稳定后,再逐步恢复正常饮食。通常,患者可以先吃米汤、没有油的菜汤和水果汁等,再逐渐选择吃粥、豆腐和没有油的菜泥等食物。

寻医问药网 2014.3.14

草莓畸形空心 未必激素催生

眼下正是品尝草莓的旺季,一则“如何辨别打激素草莓”的帖子出现在微信、微博上,称个大畸形、空心、果柄处发白的草莓,是过量使用了膨大剂这类激素催生而成的,提醒消费者“长点心”。

记者走访多家水果市场、采摘园时发现,网传的不规则草莓时常能见到。

多位专家表示,仅凭借外形推断是否打激素,没有科学依据。

过量膨大剂使草莓个大不规则? 畸形草莓与授粉和温度有关

网传:通过“激素草莓”和“正常草莓”图片直观对比,正常的草莓是呈圆锥形或长圆锥形,而那些形状不规则、特别大、果面凹凸不平的就是过量用了膨大剂的草莓。

验证:北京市农林科学院林业果树研究所助理研究员王丽娜分析称,草莓形状不均、畸形,并不一定是使用过量激素导致,而是跟授粉不均、温度过低、生长条件有很大关系。个头的草莓跟其品种有关,有些草莓品种天生大个儿,比如从日本引进的品种,个头都不小。另外,施肥、温度、湿度等也影响草莓大小。

“用过膨大剂的草莓,的确有可能导致奇形怪状,但不能反推畸形草莓就一

定打过膨大剂。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,一些种植户使用膨大剂,也是为迎合消费者喜好,让人觉得个大就好吃好看。但实际上,打了膨大剂后的草莓含水分多,味道淡,果皮变薄,不容易储存,特别容易烂,果农使用膨大剂其实是得不偿失。

果柄周围发白系激素催生? 棚产草莓光照弱发色过程慢

网传:过量使用激素的草莓靠近把儿的地方是白色的,这样的草莓光泽度差,果柄处颜色发育发白,属于催大的果实。

验证:中科院上海生命科学研究院博士飞雪明确表示,草莓“白屁股”和使用激素没有必然关系,是和采摘时间有关。草莓的发色过程通常是从尖端向后面的果柄逐渐进行,易受到光照的一侧更先变红,越靠近果柄基部着色越慢。在现实生产中,尤其是早春大棚内生产的草莓,由于受光照较弱等影响,发色过程偏慢,加上品种原因,使得果实基部发色更为推迟。但如果等候时间过长,到整个草莓都变红时,草莓顶端已过熟而容易损伤,因此一般果农不等草莓完全变红就开始采摘,这就造成了很多草莓果柄处发白。

“激素草莓”空腔大果肉发白?

有些品种天生易出现空心
网传:很多人吃草莓时会发现,草莓内部有时是空心的。使用激素催大的草莓空腔现象比较多,空腔大,果肉颜色发白。

验证:北京市农林科学院林业果树研究所助理研究员王丽娜介绍,草莓空心的原因有很多种,无法由此直接判断一定用了激素。有的是跟品种有关,一些品种果肉密度小,天生就易出现空心。另外,草莓生长时的土壤、湿度、温度在技术管理上跟不上,也易出现空心。因此,简单看草莓是否空心,来辨别是否为“激素草莓”,并不合适。

闻香可辨“问题草莓”
王丽娜说,使用了过量激素的草莓,从颜色、果形、大小上都不好做出判断,一般都需要靠专业仪器来进行复杂的检测,才能确认是否打了激素。不过,还是可以通过一些小方法来辨别。比如在购买草莓时,可以先闻一闻草莓的味道,新鲜的好的草莓具备特有的香味,而打了过量激素的草莓,草莓香味不浓,还会带有略微的刺鼻气味。另外,好草莓吃起来没怪味,甜中带酸,激素草莓吃起来寡淡无味。 《新京报》2014.3.27 文/廖爱玲

烤肉前用啤酒泡泡

对很多人来说,烤肉是一种不可抵挡的美味。然而,不少人也对其烤制过程中产生的致癌物表示担心。最近,美国《科学日报》报道,烧烤前把烤肉放在啤酒里泡泡,可减少致癌物的产生,研究成果发表在美国《农业与食品化学杂志》上。

烧烤时,肉类在高温下会产生多环芳烃,该物质在动物实验中已证明具有致癌性。葡萄牙波尔图大学和西班牙维戈大学的研究人员把猪肉分别浸泡于皮尔森啤酒(一种贮藏啤酒)、无酒精啤酒以及黑啤酒内,4小时后取出放于烤架上烧烤。结果显示,浸泡过啤酒的烤肉产生的多环芳烃量均有不同程度地减少,黑啤酒的功效最强,浸泡过黑啤酒的猪肉与普通猪肉比,烧烤后散发的8种主要多环芳烃的数量减少了一半以上。

研究人员表示,烧烤前先把肉类放啤酒里浸泡一段时间,是减少致癌物产生的有效手段。

《生命时报》2014.4.8 文/姚力杰

袋装茶最好只冲泡2次

生活中有些人喜欢将茶叶反复冲泡,直到喝不出味道为止。有些人则冲泡一两次就赶紧换茶叶。这两种做法哪种正确,一杯茶究竟冲泡几次比较好?中国农科院茶叶专家说,有些人喜欢喝淡茶,有些人喜欢喝浓茶,虽然茶叶冲泡的次数和不同人的口味有很大关系,但从营养吸收上来说,袋装茶最多只冲泡2次,散装茶则别超过3次。

专家解释,茶叶中含有具有抑癌作用的茶多酚、可降血糖的茶多糖、使中枢神经兴奋的咖啡碱,以及多种氨基酸、维生素等营养物质。这些营养物质能析出多少,和冲泡的次数有很大的关系。一般来说,外形颗粒越大的茶叶,营养物质析出的速度越慢;颗粒越小,析出的速度越快。

与散装茶叶相比,袋装茶的茶叶在加工制造时通过切揉,充分破坏了叶细胞,颗粒形状比较小,茶叶中的营养物质经过3—5分钟的第一次浸泡,就会有80%—90%析出,第二次冲泡以后,剩余10%左右的营养物质也差不多全部析出了。因此,专家建议,袋装茶最多只冲泡2次,不仅在营养的吸收上没什么损失,也不会影响口感和滋味。

《中国老年报》2014.4.8 文/佚名

菠菜滚鸡蛋汤

关键词:养气 益气 健胃

菠菜又名波斯菜,原产波斯,即现今伊朗一带。早在唐代时传入我国,现各地均有种植。它是不怕冷的植物,因而一年四季均有收获上市,尤以冬春时最鲜美甜滑。它被阿拉伯人称为“菜中之王”,其含有多维生素和矿物质,又容易被人体吸收。中医认为它能通肠胃、开胸膈、润肠燥、降血压、补血和解酒毒。鸡蛋被认为“功同阿胶”,春日时菠菜滚鸡蛋汤鲜美清润可口,有养肝、益气、健胃之功,且为价廉物美的家庭素汤,又男女老少皆宜。

材料:菠菜400克、鸡蛋2~3个、红枣3个、生姜3片。

烹制:菠菜洗净;红枣去核、切片。在锅中下清水1250毫升(约5碗量)和姜、红枣片,武火滚沸后下菠菜,至刚熟时,打入鸡蛋,片刻后下盐和少许油便可。为3~4人量。

《广州日报》2014.3.24 文/余自强