

方便面到底是不是垃圾食品？

关于方便面的各种传言，致癌、包装有毒等在网上从来没有停止过。从油脂含量高，含有防腐剂、添加剂不健康，到碗装方便面上的“蜡”会附着到胃壁上，方便面从内到外一直受到质疑。

今天，我们请来相关领域的权威专家，想证明一件事——方便面是不是垃圾食品？

棕榈油、防腐剂和添加剂

很多人把方便面划分到垃圾食品一类，很大程度上是因为配料表里的棕榈油、防腐剂和添加剂。

先来说棕榈油。传言说，方便面里的棕榈油在植物油中品质最差，长期食用会造成人体血清饱和脂肪酸摄入过量，导致胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白升高，从而引发心脑血管疾病，不利于人体健康。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红解释，棕榈油的饱和脂肪酸相对较高，有很好的煎炸稳定性、氧化稳定性。国家标准规定，食用煎炸油的酸价不超过5%，一些企业的标准远远高于这一标准。“有些研究表明，棕榈油和橄榄油对人体血脂的调节作用是相同的，而且，饱和脂肪酸与心脏病、缺血性以及二型糖尿病引起的死亡都不相关。”

再来说防腐剂。食品防腐剂的作用是抑制细菌、霉菌等微生物的繁殖。如果食品自身不含细菌或霉菌，也就无需防腐剂。“方便面经过油炸干燥或者热风

干燥，能够被微生物利用的水分已经除去，所以即便不加防腐剂，它也绝不会腐败，除非在储藏中再次受潮，才有可能长霉。”范志红说，方便面广告中提到“不含防腐剂”是真的。

最后来说添加剂。“方便面里食品添加剂肯定少不了，比如说抗氧化剂。但是，只要添加剂符合国家标准，对人体健康不会有那么强烈的影响。否则售卖的很多东西都不能吃了。”范志红说。

方便面不消化、致癌吗？

在很多传言中，方便面不容易消化和容易致癌最为危言耸听，事实呢？

对于不容易消化问题，浙江中医药大学食品科学与工程教研室主任王慧铭说：“几乎每个人都吃过方便面，一袋或者一碗，基本上就会觉得很饱。没多久，又会觉得饿了，这种消化能力难道需要质疑吗？”

而另一种方便面致癌的传言说：“淀粉在经120℃以上高温操作后会产生一种有害物质叫做丙烯酰胺，相关组织曾表示这种物质对人体有潜在的致癌风险。”事实上，不论是从前的方便面，还是现在的非油炸方便面，里面的丙烯酰胺含量都是非常非常低的。

杭州市第一人民医院消化内科副主任医师杨建锋说，癌症的发生是综合因素共同作用下产生的，包括基因、环境、饮食等等。“之前确实有报道说，有人连续吃方便面而患上了胃癌。其实这是没有直接根据的，说不定这个人正好是高发人群。”他说。不过，他也说，辣味方便面长期食用，会刺激胃肠道，严重的话会引发胃溃疡，这是有医学根据的。

桶装方便面包装上的“蜡”

桶装方便面的包装也是大伙质疑的重点，“在方便面碗上附着一层蜡。由于

肠胃无法消化蜡，就会附着在胃壁上”。

浙江省质监局黄姓工程师道出了真相。方便面碗一般来说都是纸质的，说得更专业点，就是淋膜纸，纸板加一层膜。这样一个包装，必须具有耐水性，就算装有95℃的热水，也不能漏。而那层手感很像蜡的那层膜，主要材料是聚乙烯，塑料的一种，不溶于水，不会进入肠胃。

“对于所有方便面包装的生产企业来说，不管是纸版还是膜的生产，都需要有许可证，会受到监管部门监管的。”黄工说，在日常的抽查抽检中，发现问题的毕竟是非常少的。

中国营养学会理事、浙江大学医学院附属第二医院营养科主任张片红总结：“方便面不是垃圾食品，只是长期吃会造成营养不良。”

《钱江晚报》

方便面的不健康在于三点

●脂肪的含量太高了。范志红详细解释：油炸方便面中面饼含油脂通常为18%~24%，蛋白质含量为8%~10%，除去水分、矿物质和膳食纤维等，其余就是淀粉了。而料包里的第一大成分就是脂肪。如果是酱包，油脂含量超过50%；如果是油包，则通常是95%以上的脂肪，只是以不饱和脂肪为主。粉包当中，则毫无例外地含有过多的盐

分，还有大量的鲜味剂。

●营养不均衡。“虽然说，一包方便面里，基本的脂肪、蛋白质、碳水化合物是有了，但是不均衡，脂肪过多，蛋白质太少。加上微量元素的含量也是非常少的，长期吃肯定不行。”王慧铭说。浙江工商大学食品工程系主任孟岳成教授表示：“人体每天需要的营养素超过40个品种，方便面中有维生素、矿物质和微量元

素吗？”他进一步解释，小麦粒里有B族维生素，但油炸处理之后就剩多少了。

●调味包中的盐分含量高。“一包方便面里的钠含量，就足以满足一个人一整天的钠摄入量。换句话说，一袋方便面，让你几分钟就吃掉三顿饭里的盐。”杨建锋说。根据大样本的调查，长期食用腌制品、高盐制品，少吃绿色食品的人，患上胃癌的机率比清淡饮食的人高。

酗酒嗑药是慢性疾病

据法国国际广播电台11月17日援引法新社报道，美国公共卫生局局长莫西表示，酗酒和嗑药是美国紧迫的公卫危机，这些成瘾症不该再被视为性格缺陷。

莫西首次针对物质滥用发表名为《面对美国成瘾症》的重要报告。他表示，这份报告旨在改变社会对物质滥用和物质使用障碍的思考模式。他在声明中解释说，物质使用障碍代表的是这个时代所面临的、最迫切的公卫危机。必须帮助每个人明白，成瘾并非一种性格缺陷，而是一种慢性疾病。必须用与治疗心脏病、糖尿病和癌症相同的技术和同理心，来治疗这样的疾病。

此外，莫西称，长久以来，美国有太多人将成瘾症视为道德败坏。报告显示，大约有2100万名美国人饱受物质使用障碍之苦，比癌症患者人数还多，但接受治疗的只有1/10。

环球网 2016.11.18 文/ 赵怡蓁

冥想能帮助老年人不再孤独

研究团队选取了40名年龄在55—85岁之间的身体健康的成年人，对他们的日常行为进行了长期跟踪监测。

在调查的初始阶段和后续期间，每个人用心理学量表测量了自己的孤独寂寞感，并被抽取了血液样本。每名受试者被随机分组，一组受试者进行为期八周的冥想练习，以减轻他们的压力；另一组受试者并不接受任何治疗。冥想练习的内容包括每周参加一次两个小时的集中培训，受试者在专业人士的指导下学习如何感觉身体的意识、对各种感觉器官的特别留意、呼吸技巧和对日常行为的情绪控制等方法。

研究结果显示，8周实验结束后，接受冥想练习的受试者的孤独寂寞感明显减轻，血液中的炎症也减弱了，因此与炎症相关的很多健康隐患也能得以消除。研究者认为，这是由于练习者进行聚精会神的冥想所引起的精神心理作用的积极效应。为了更好地获得冥想的有益功效，老年人练习时要得到专业人士的指导，对老人进行精神功能训练的重要性等同于体育锻炼。

北方网



宜多食。”张湖德提示。

马齿苋杀菌

马齿苋又称五行草、长命菜，在我国分布广泛，鲜食干食均可，是一种古籍上早有记载的野生佳蔬。马齿苋可用肉丝烹炒，也可用蛋、肉丝做成羹汤食用，鲜美可口，脆润柔嫩。“马齿苋除含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分外，它本身就有较高的药理作用。”张湖德说，马齿苋含有大量去甲肾上腺素、钾盐及丰富的柠檬酸、苹果酸等，可以起到保持血糖稳定、降低血压、保护心脏的作用。

《生命时报》2016.11.17 文/唐珍

老祖宗眼中的“长寿菜”

山珍海味虽然可口，却不一定健康。如今人们吃东西，营养健康往往摆在首位，越来越多人意识到，吃的贵并不代表着吃的好。在中国本土的“菜”中就有四种，看似不起眼，却被老祖宗称为“长寿菜”。

海带降血脂

“海带的确是一种营养价值很高的菜。”北京中医药大学教授张湖德告诉记者，海带生长在海水里，是一种含碘量非常高的海藻。海带还含有丰富的粗蛋白、糖、钙等，含量是菠菜、油菜的好几倍。

海带中的褐藻酸钠具有降压作用，对预防白血病和骨痛病也有一定作用；海带淀粉具有降低血脂的作用，能帮助预防动脉硬化，降低胆固醇。“凉拌和做汤都是常见的吃法，不过脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多。”

香菇能防癌

香菇是中国人首次驯化栽培的食

用菌，在我国食用历史悠久，因为营养丰富、味道鲜美，被称为“菇中之王”。明代皇帝朱元璋就经常食用此蔬，并认为它是“长寿菜”。张湖德告诉记者，香菇“益气不饥，治风破血和益胃助食”，民间则常用来治头痛、头晕。现代研究则证明，香菇可调节人体免疫功能，降低诱发肿瘤的可能性，起到防癌、抗癌的功效。

蕨菜祛炎症

蕨菜又叫做龙头菜、如意菜，是山区很常见的山野菜。张湖德说：“前几年我就大力推广过蕨菜，它富含蛋白质、脂肪、糖类、矿物质和多种维生素，营养价值很高。”蕨菜中的蕨菜素对细菌有一定的抑制作用，具有良好的清热解毒、杀菌消炎功效，对发热、湿疹、疮疡等病症都有一定治疗功效。“食用时，用开水焯一下可去涩味。蕨菜性味寒凉，脾胃虚寒者不

这份减肥食谱不健康

最近，网上热议的哥本哈根减肥法似乎满足了很多想减肥人士的愿望：天天大鱼大肉也能减肥。这份“效果显著”的减肥食谱科学健康吗？

哥本哈根减肥法是网上流传的13天减肥食谱。按照这份食谱减肥，中午可以尽享200克低脂火腿和200克酸奶，晚上还能吃到200克牛排和生菜沙拉，据称天天这样大鱼大肉13天下来能减肥5公斤。这一方法一经网上传播后，立即受到想减肥又不想减口福人士的追捧。

在这份减肥菜单中，早餐标配是黑咖啡和面包片；中餐一般是200克火腿、鳕鱼或两个煮鸡蛋；晚餐则有200克牛排或250克鸡肉，其他蔬菜水果随便吃。除了第7日和第11日比较“清苦”，中餐只能以水或果汁充饥外，其他时候都可以一边吃肉一边甩肉，兼顾了对肉食和身材的热爱，通过严格控制碳水化

合物的摄入来达到减重效果。食谱从总体上来看，因为没有主食热量总体偏低，算是一种饥饿减肥法，短期内是可以看到效果的。因此这份食谱只适用于想短时间内降低体重的人群，希望长期、持续减脂的人一定要理智慎用。

实际上这份食谱由于严重缺少主食类、碳水类食物的摄入，其营养构成不符合合理膳食的摄入比例，对健康十分不利。同时，食谱安排的摄入量是被严格限定的，所以并不适用于所有体形、体重的减肥人群。

日常饮食要均衡，没有碳水化合物减肥法，很容易反弹也非常不健康。人的很多器官、组织里的细胞能量只能来自于碳水化合物，如神经细胞和脑细胞等。在没有糖分摄入时，肝脏肾脏会进行糖异生作用，就是将多种非糖物质转变成糖的过程，在缺乏碳水化合物时，糖异生作用增强，而

这样的后果就是加重肾脏肝脏的负担，使人感到疲倦。

另外，这份食谱因为热量不够，新陈代谢的速度也会变慢，使用一段时间后会感到发困、浑身乏力，反而不利于减肥。因为没有过多的热量，精力也会不如以前，会严重影响日常工作和生活。

如何才能健康有效地减肥？在减肥之前，要确定体重是否真的属于肥胖，不能盲目就开始减肥，还要了解自己的体质，才能达到事半功倍的效果。大部分想要减重的人，其实是想要减脂增肌，哥本哈根减肥食谱因为蛋白质比较高，肌肉减少是会比较慢，但得不到持续的健康。减肥时，饮食要少而精，以保证营养均衡。此外，减肥不仅要“管得住嘴”，还要“迈得开腿”，适量的运动才是减肥的关键，每天如果能持续做一个小时的有氧运动效果会更好。

《大连日报》文/李娜