

# 甜味剂真会导致肥胖吗

□ 科普时报记者 马爱平

## 科学看待食品添加剂

日前，中国疾病预防控制中心营养与健康所等4家专业机构发布了《食品甜味剂科学共识（2022）》，引起了广泛关注，甜味剂也因此在网上一下火了！有人说它会增加食欲、容易导致肥胖，也有人说它有助于减肥……甜味剂真有那么大能耐？

### 跟减肥、增胖无关

“有人说甜味剂会刺激食欲、导致肥胖，这是不科学的说法。”科信食品与健康信息交流中心主任钟凯告诉记者，膳食能量摄入以及饮食行为的干扰因素很复杂，这是科学研究结果不一致的根本原因。在人群随机对照试验等大部分研究中，没有发现甜味剂会增加食欲的证据。相反，用甜味剂替代添加糖还有助于减少能量摄入。

中国工程院院士陈君石也表示，甜味剂会增加食欲、导致肥胖是一个常见的认识误区，在膳食总量不变的前提下，以甜味剂替代添加糖可以减少能量摄入。但体重管理取决于总能量平衡，而不能把希望寄托在甜味剂上。甜味剂不是减肥药，不应夸大它的作用。

“能量摄入过剩且能量消耗不足，是肥胖的根本原因。体重管理的关键是消费者要做到合理膳食、吃动平衡，包括主动控制对甜食的追求，不能把希望寄托在甜味剂上。”钟凯说，甜味剂倒是有助于降低龋齿发生风险，也为高血糖人群及糖尿病患者提供了更丰富的食物选择。

### 开栏的话

人类使用食品添加剂的历史与人类文明史一样悠久，无论是我国6000年前的大汶口文化时期酿酒酵母中的转化酶，还是2000多年前点豆腐用的卤水，都属于食品添加剂。全球批准使用的食品添加剂约15000种，我国目前有2300多种，它提升了产品品质，改善了食品的“色香味”，满足消费者的多元需求，与现代食品工业相伴相生。但是，食品添加剂到底安不安全？使用需注意什么？不用添加剂，“纯天然”行不行？为此，本报特开设“科学看待食品添加剂”栏目，邀请专家围绕食品添加剂的种种问题答疑解惑。



（视觉中国供图）

### 甜味剂本身是安全的

近年来，糖醇在食品中的应用越来越多，个别消费者短时间内大量摄入糖醇后

会产生“腹泻”反应。陈君石说，糖醇引起的是渗透性腹泻，与日常生活中由微生物引发的腹泻不同，不属于食品安全问题。而且不同人对糖醇的耐受度有较大差

# 薯类根菜平中见奇

□ 郭玉婷 程景民

“春花吃，夏吃叶，秋吃果，冬吃根。”根菜，指以肉质根部为食用部分的蔬菜，包括红薯、土豆、萝卜、山药等。与其他类型的蔬菜相比，根菜不仅价廉物美、营养丰富，而且有健脾等功效。冬季正是吃薯类根菜的好时机。

红薯，又称番薯、地瓜等。中医认为，红薯“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”“久食益人，为长寿之食”。现代研究表明，红薯含有大量黏液蛋白，能保持人体动脉管壁的良好弹性，防止动脉粥样硬化，食用后不增加皮下脂肪，避免肥胖。红薯还能防肝肾结缔组织萎缩，预防胶原病的发生，保持呼吸道、消化道、关节腔和浆膜的滑润。红薯中含有丰富的维生素和氨基酸，其维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和维生素C的含量比大米、面粉中的含量要高，维生素C含量可与柑橘媲美，对皮肤能起到一定的保护作用。生吃红薯可保证其维生素C不被破坏，每天生吃100

克红薯，即可满足人体一日维生素C的需求量。冬季寒冷，人乏力不爱运动，容易便秘，红薯中含有大量膳食纤维，能刺激肠道，增强蠕动，排毒通便，对老年性便秘有较好的疗效。

紫薯富含蛋白质和18种易被人体消化吸收的氨基酸，同时还含有维生素A、维生素B、维生素C等8种维生素，以及磷、铁等10多种天然矿物质元素。与红薯一样，紫薯也含有丰富的纤维素，促进肠胃蠕动，清理肠腔内滞留的黏液、积气和腐败物，保持大便畅通，改善消化道环境，辅助缓解胃肠道疾病。紫薯中含有丰富的花青素，而花青素是一种强有力的抗氧化剂，可以帮助清除人体自由基。此外，花青素还具有增强记忆、预防衰老、预防糖尿病等功能。

马铃薯即土豆，它和胃调中、健脾益气，是一种低热量、低脂肪食品。它含有人体所必需的维生素B、维生素C及矿物质，

尤以钾、磷、钙、铁含量最为丰富。含有大量膳食纤维，帮助机体及时排泄、代谢毒素，缓解便秘。还能够预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，有利于预防动脉粥样硬化的发生。此外，马铃薯所含的钾能取代体内的钠，同时将钠排出体外，适合高血压患者适量食用，还可缓解水肿、小便不利等症状。切片外敷也能很好地消除水肿。

山药具有益肾气、健脾胃、止泻痢、化痰涎等功效。同时含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于增强脾胃消化吸收功能。此外还含有黏液蛋白，有降低血糖的作用，适合糖尿病患者食用。山药属温补食品，入肾经，能补肾填精，可有效防止前列腺增生。山药披着土褐色的外皮，貌不惊人，却有极佳的补气效果。它的淀粉含量很高，可为抵御寒气提供较多的热量。其所含的薯蓣皂苷和胆碱、黏液质等成分，不但有利于肌肤保湿，更有防止心血管系统脂肪沉积的作用。

# 冬日荸荠甜果菜“双栖”鲜

□ 高桃芝

又到荸荠丰收季，这美味的时令之品着实给人以舌尖上的享受。荸荠皮色紫黑，肉质洁白，味甜多汁，清脆可口，是深受百姓喜爱的“双栖明星”——既可作为水果，又能当蔬菜，自古有“地下雪梨”“江南人参”的美誉。

荸荠最早被记载在古籍《尔雅》中，名“凫茈”，亦作“凫茨”。荸荠又名地栗、地梨、马蹄、乌芋等。荸荠是我国特产，栽培历史已有2000多年，性喜温暖湿润，主要分布于江苏、安徽、浙江、广东、广西等南方地区。

荸荠属莎草科的多年生植物，生长在水田和沼泽地。地上的深绿色茎丛生，称通天水草。地下有匍匐茎，先端膨大为球茎，就是人们通常所说的荸荠。荸荠呈不规则的扁圆球形，表面光滑润泽，有环节3—5圈，并有短鸟嘴状顶芽及侧芽，整个形状宛如骏马奔驰时踏下的痕迹，故而民间称其“马蹄”。荸荠外形、性味、成分、功用均与栗子相似，

因它在泥中结果，故又称“地栗”。

荸荠色艳形美，颇受古今文人墨客的青睐和赞美。宋代诗人陆游在《野炊》中写道，“溪桥有孤店，村酒亦可酌，脆比小觥炊，丹柿青篛络”。明人吴宽直接《赞荸荠》：“累累满筐盛，大带藟门土，咀嚼味还佳，地栗何足数。”明代画家徐渭《渔鼓词》云：“洞庭橘子兔茨菱，茨菰香芋落花生，类唐九黄三白酒，此是老人骨董羹。”鲁迅喜啖荸荠，与友人书信中赞赞：“桂林荸荠，早闻佳名，惜无福身临其境，一尝佳味不得已，也只好以上海小马蹄代之耳。”

荸荠营养价值极其丰富，据科学检测，每100克鲜品含水82.3克、蛋白质1.2克、脂肪0.1克，膳食纤维2.1克、碳水化合物13.5克，同时还含有淀粉、胡萝卜素、维生素、尼克酸和钙、磷、铁等多种营养成分。荸荠还是一味良药。据《食疗本草》记载：“荸荠，下丹石，消风毒，除胸中实热气。可作粉食。明耳目，止渴，消疸黄。”《本草纲

目》也有类似的记载。荸荠味甘性寒，入肺、脾、胃三经，滑而有毒，具有清热生津、开胃消食、化痰润燥、明目、醒酒等功效。可用于治疗热病烦渴、阴虚火旺、大便结燥、肺热咳嗽、痰黄及咽喉肿痛等症，长期以来作为清火解暑之上品。

由于荸荠性寒，体虚、脾胃虚寒的人不宜多吃。另外，荸荠生于水田地沼之中，外皮和内部都有可能附着较多的细菌和寄生虫，不宜生吃，一定要洗净煮透后食用更安全。

荸荠可单独做甜品，亦可用于炒、煲汤，或做成多种荤素皆宜的美味佳肴，如荸荠炒虾仁、荸荠炒鸡丁、荸荠狮子头等。荸荠口味清淡柔和，适合与荤菜搭配，除了保留清脆的口感，还能浸染肉质的浓香，滋味变得悠长，风味变得独特。荸荠和木耳肉片同炒，黑的是木耳，鲜的是肉片，白的是荸荠，秀色可餐。人们迫不及待地 will 将胖嘟嘟的荸荠放进嘴里咀嚼，嘎嘣脆，味道清甜爽口，沁人肺腑。

但山药含钾量高，肾病患者往往具有钾代谢紊乱等症状，故而需在营养师的指导下食用山药。

薯类虽好，也并非完美无缺，食用时还需注意。烹调方法上，如采用油煎油炸方式制成的薯片、薯条，会人为增加脂肪含量，而且油炸后的高温环境会让薯类产生对人体有害的物质，此时薯类就失去其原有的部分营养成分，变成高脂高能量的不健康食品。《中国居民膳食指南2022版》建议，我国居民每日摄入薯类为50—100克，每周建议摄入薯类4—8次。对于需要控制体重及血糖的人群来讲，薯类虽能延缓碳水化合物吸收，但过多食用，还是会转变成能量蓄积在体内，引起肥胖。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

## 新鲜



（视觉中国供图）

趁着新鲜荸荠上市，满心欢喜接受季节的馈赠；在寒冷的日子里做各种荸荠美食，感受人间烟火里的活色生香，顿感冬日温暖。（作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会会员）

## 浆面条

□ 梁永刚

罐密封得严严实实。过上两三天，就可以打开瓦罐了，一罐浆水经过自然发酵，已经变成优质粉浆，看上去白中泛青，闻起来酸中带香，如一坛醇厚绵长的陈年老酒，令人陶醉和迷恋。

有了一罐好酸浆，农家生活就有了底气，做浆面条也变得容易。从瓦罐里舀几勺浆水，倒进铁锅，添两瓢清水，添柴烧锅。浆面条和糊涂面条一样，要搅点面糊倒进锅里，稠些才好喝，还恋口。浆水接近沸点时，先将芝麻叶撕碎扔锅里，等些时候，再把绿豆面条抖开丢进去。大火烧，小火煮，撒上葱花放上盐，就可以熄火出锅了。

浆面条属于素食，出锅后放一会儿，降降温再吃，口感最地道，也符合现代养生理念。小时吃一回浆面条，像过年一般，端着碗靠在灶房门口，等着母亲盛饭。接过一碗漂着辣椒油的浆面条，顾不上烫嘴，连喝带吃，连面带菜，吸溜吸溜灌进肚，吃个碗底

。进入冬季，也就到了侗族腌制酸鱼的最佳季节。“侗不离酸”是侗族地区流行的饮食谚语。在侗族饮食研究文献中，列为名吃之首的正是这“腌酸鱼”。

腌酸鱼，侗语称“坝生”，肉色红润，质地纯正，酸鲜可口，诱人食欲。天气寒冷，鱼处于半休眠状态，吃食少，腹内空，肌厚肉紧，最适合腌制酸鱼。我国古代地理名著《岭南代答》记载的腌制方法，从宋代沿用至今：把鱼洗净，放入盆中，渍盐入味，盐溶化后将鱼取出，晾干，逐层放入木桶。每铺一层鱼，加入一层用佐料和糯米制成的糟，顶层铺上竹叶或粽叶，再盖上桶盖，封严。用卵石压紧。腌制好的酸鱼，随用随取。

侗族人爱酸，几乎到了极致。在侗族厨房里，鱼肉、猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉等动物性原料都可拿来腌酸，这是所谓的荤酸；与此相伴的是素酸，所用原料如青菜、萝卜、白菜、油菜、嫩姜、辣椒……

掌握了荤酸、素酸的腌制技法，就能做出地道的侗族美食吗？答案是：不能。还得有其他烹饪技法的应知应会，特别是“酸味菜肴的灵魂”——酸汤，按原料划分为白酸、红酸、油酸、辣酸、菜酸和肉酸，按味道划分为酸辣、酸鲜、酸咸和酸甜，按区域划分为贵州酸汤、云南酸汤、广西酸汤和凯里酸汤；按民族划分的苗族酸汤、侗族酸汤、水族酸汤和布依族酸汤。

“大力发展民族医药、凯里酸汤、银饰刺绣及民间工艺品等特色产业，实现产业体系、生产体系、经营体系现代化。”党的二十大代表、被授予“全国优秀县委书记”荣誉称号的贵州省黔东南苗族侗族自治州委常委、凯里市委书记王镇义告诉记者，自己出生于贵州省兴义县的一个侗族家庭，从小就知道侗族饮食的“侗不离酸”。为实现人民对美好生活的向往，他积极主张在新时代发展民族的侗族传统名吃“凯里酸汤”。

凯里酸汤，指凯里市的酸汤。1984年1月经国务院批准成立的凯里市，是贵州省黔东南苗族侗族自治州的地级行政区首府，也是贵州省中心城市之一。这是一个多民族聚居的新兴城市，被誉为“苗侗明珠”。在这里聚居的苗族、侗族人口多，凯里酸汤也就更接近苗族酸汤和侗族酸汤的“合二为一”：白酸，用米汤或淘米水直接发酵；红酸，用番茄、蒜、盐、米酒、糟辣椒发酵；辣酸，用盐、米酒、磨磨后的鲜辣椒或糟辣椒发酵。各种原料在密封状态下自然发酵后，红酸、白酸、辣酸，均可开坛即食。

有了酸汤，也就在很大程度上满足了侗族“吃饭没酸辣，龙肉咽不下”的饮食需求，使用酸汤制作各种“无菜不酸”的菜肴：酸汤鱼、酸汤牛肉、酸汤肥肠、酸汤豆腐、酸汤火锅、酸汤馄饨、酸汤圆子……

侗族主要居住在贵州、湖南、广西等省区的毗连地区，以贵州省最为集中。据《中国统计年鉴2021》统计，我国侗族人口为3495993人。在我国侗族人口最密集的地方——“三宝侗寨”，侗族风情浓郁，游客去那可以享用10道大菜组成的“侗寨酸鱼全席”。那真是酸嘴不酸胃，才叫不虚此行。

据媒体报道，今年8月，贵州省凯里市酸汤产业发展专题会强调，要进一步强化政府引导，调动一切资源和要素，把酸汤产业作为凯里市主导产业中的首位特色产业高位推动，努力实现“落地有吃的，回家有买的”，把“凯里酸汤”打造成市民和游客、线上和线下广受欢迎的民族美食。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



本版投稿邮箱 769131563@qq.com