

甜味剂真会致肥吗

□ 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过度追求，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。



(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

“春吃花，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B₁、维生素B₂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，清理肠道内滞留的黏液、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、化痰止咳等功效。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。

异，建议大家根据自身情况选择相关产品，适量食用。

事实上，糖是维持生命活动的重要营养物质之一，除提供能量，它也是构成机体组织和细胞的重要物质，此外还参与脂肪和蛋白质代谢。糖与健康的关系关键在于量，过量摄入会对健康产生危害。《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估报告》显示，我国3岁及以上城市居民平均每人每日摄入9.1克糖，远低于其他国家，也低于《中国居民膳食指南（2022）》中建议的每日50克摄入量。值得注意的是，近年来我国儿童、青少年的糖摄入量逐年增加，不利于肥胖及相关慢性病防控。陈君石指出，儿童、青少年及超重肥胖人群应加重重视，而普通人群可以在合理膳食的前提下享受美食，不必过度谈“糖”色变。

中国疾病预防控制中心营养与健康所长丁钢强介绍，国务院发布的《健康中国行动（2019—2030）》提出，“倡导食品生产经营者使用食品安全标准允许使用的天然甜味物质和甜味剂取代蔗糖”“提倡城市高糖摄入人群减少食用含蔗糖饮料和甜食，选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品”。以甜味剂全部或部分替代添加糖已成为目前食品行业减糖实践的重要方式之一。

在甜味剂安全性方面，《食品甜味剂科学共识（2022）》指出，甜味剂的安全性基于严格的食品安全风险评估，已得到多个国际组织和国家/地区权威食品安全风险评估机构，以及食品安全管理机构的肯定，且结论均为：按照相关法规标准使用甜味剂，包括天然的和人工合成的，都是安全的。

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，撒盐入味，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，顶层铺上竹叶或棕叶，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用会，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媒体记者，自己出生于贵州省兴义县的一个侗族家庭，从小就懂得侗族饮食的“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、磨酱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“无酸不酸”的菜肴：酸汤鱼、酸汤牛肉、酸汤肥肠、酸汤豆腐、酸汤火锅、酸汤混沌、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

冬日荸荠甜果菜“双栖”鲜

□ 高桃芝

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《野饮》中写道，“溪桥有孤店，村酒亦可酌，鳆茈小甑炊，丹柿青篾络”。明人吴宽直接《赞荸荠》：“累累满筐盛，大带葑门土，咀嚼味还佳，地栗何足数。”明代画家徐渭《鱼鼓词》云：“洞庭橘子凫茨菱，茨菰香芋落花生，萎唐九黄三白酒，此是老人骨董羹。”

鲁迅喜啖荸荠，与友人书信中赞羡：“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，消痘黄。”《本草纲目》也有类似的记载。荸荠味甘性寒，入肺、脾、胃三经，滑而无毒，具有清热生津、开胃消食、化痰润燥、明目、醒脾等功效。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，荸荠生于水田池沼之中，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，白的是荸荠，秀色可餐。人们迫不及待地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。

荸荠营营养价值极其丰富，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，消痘黄。”《本草纲目》也有类似的记载。荸荠味甘性寒，入肺、脾、胃三经，滑而无毒，具有清热生津、开胃消食、化痰润燥、明目、醒脾等功效。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，荸荠生于水田池沼之中，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，白的是荸荠，秀色可餐。人们迫不及待地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。

豫中乡间浆面条

□ 梁永刚

大，由厚变薄，待其大小正好、薄厚适时，便在上面撒点面醭，折成几折，左手指微微弯曲，压住面片，右手执刀快速切下去，一团团宽窄如一的面条，源源不断地流淌出来，继而走进热气腾腾的铁锅里，成为一家老小的碗中餐腹之食。

再说粉浆。粉浆也叫酸浆、浆水、浆汁，以酸中带香为上品。制作粉浆的程序有些烦琐，母亲为了一盆好浆水，始终遵循古法酿制。制浆多选用豌豆，也有用绿豆和黑豆的。先将豌豆浸泡一夜，然后磨成浓稠的粗浆，再用布沥出浆水流进瓦盆。一大盆浆水经过沉淀，最终明晰为三层。最上面的一层清澈如水，透明无色，没有任何用途。中间一层为二浆，是精华所在，也是做浆面条的主要原料。盆底的厚厚一层淀粉，取出来晒干后，就会贮存起来。这时的浆水只是半成品，还要舀入瓦罐，扔进去几块俗称“渣头”的自制酵母，再用塑料布和泥巴，将瓦

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，令人陶醉和迷惑。

有了这一罐好酸浆，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，先将芝麻叶撕碎扔进锅里，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

条

朝天满头冒汗。一大锅浆面条，中午吃不完，到了晚上，母亲就把剩面条热一热，每个人再喝一小半碗。乡谚说：“浆面条热三遍，给肉都不换”，话虽夸张些，但味道更美却是真的。

家境殷实的人家，浆面条里不仅滴小磨油，还要就着配菜吃。挑选籽粒饱满的黄豆泡上一夜，加入花椒、八角、盐煮熟；芹菜去叶、根洗净，开水焯后，切成小粒；花生米弄入油锅炸透，用擀面杖擀碎。将水煮黄豆、芹菜丁和油炸花生米碎粒拌在一起，盛入碗盘之内，便组合成了一道爽口清脆的佐餐小菜。吃浆面条时，舀上一勺精美配菜，碗里就搭配成了五彩缤纷的世界，面条白，芝麻叶黑，芹菜绿，黄豆黄，辣椒红，五色五味成巧对，看着吃着都很美。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）

豆棚瓜架

芝麻叶绿豆豆浆面条是豫中乡间的一道传统风味小吃，闻之酸香，食之利口，化积开胃，回味悠长。冬天吃上一碗，热乎暖胃又美味。

庄稼人干脆，嫌“芝麻叶绿豆豆浆面条”叫法太啰嗦，直接叫“浆面条”。冬日得闲，精选食材，精心烹制，煮上一大锅浆面条，犒劳一家老小，尽享美食惬意。

浆面条里的随锅菜，以干芝麻叶最为正宗，也有用干萝卜缨或其他干菜搭配的，稍有些逊色。绿豆面条是浆面条的灵魂，韧而不硬，劲道爽口，以手撕为最佳。在没有轧面条机的年代，每个村妇都是擀面条的巧手。笔者至今记得母亲在灶房擀面条的情景：一团面块在擀面杖的挤压下，由小变