

添加剂越少就越健康吗

□ 范志红

科学看待食品添加剂

日前，网上有很多关于食品添加剂的讨论。有人一直疑惑：挑选食品时，是否配料表上的添加剂品种越少越安全、越健康？对此，笔者首先肯定看配料表的做法，但也要提醒：使用添加剂品种少，未必添加总量少，也未必更安全，要看具体情况。

看添加剂总量是关键

第一种情况：品种多，添加剂总量可能会略多一些。小时候吃的某些糖果，每层有不同颜色，且特别浓，连舌头都被染色了。毫无疑问，这些糖果中的色素添加总量比较大。但由于加了多种色素，按单位重量的产品来计算，哪一种都不超标。还有，食品需要染成某种天然颜色，得用不同色素来调配，跟作画调颜料一个原理。我国许可使用的合成食用色素有红、黄、蓝3个系列，没有绿色和紫色，这就需要蓝+黄调出绿色，蓝+红调出紫色。也就是说，没法用一种色素解决，至少要加入两种色素。不过，糖果、雪糕、冰淇淋、生日蛋糕等需要使用合成色素的食物，本身就不该多吃。如果遵循健康饮食原则，只是偶尔食用，



(视觉中国供图)

显然摄入合成色素的量就小了，很难达到产生明显危害的程度。相比之下，注意控糖、避免脂肪过量才更重要。

第二种情况：品种多，添加剂总量反而更少。人们可能注意到了，有些食品喜欢使用“复配”添加剂。比如一种蛋糕中用3种增稠剂或凝胶剂，一种肉肠中用几种磷酸盐等等。这绝不是企业滥用食品添加剂，相反是为了达到3个目标：提高效率，减少用量，降低添加剂带来的成本。因为食品研究发现，在比例恰当的时候，混用某些添加剂可以发挥“1+1>2”的效果。比如，研究发现刺槐豆胶和卡拉胶两种胶

就是“良配”，在比例合适时，可以形成柔软的胶冻，也能帮助冰淇淋和雪糕拥有细腻柔滑的口感，每种只需用0.1%—0.2%而已。如果单用某一种胶，用量需要更多，效果却没那么好。

第三种情况：复配添加剂可以提高便利性和安全性。食品添加剂都是微量添加物质，用量通常低于1%，甚至是0.1%以下。大规模工业化生产还好，在餐饮操作中就很难把控数量。

比如说，要让肉质变嫩，很多厨师会加一点食用碱（碳酸钠）和淀粉；要让面食蓬松，传统做法需要用点小苏打（碳酸氢钠）和明矾（现已禁用）。小苏打必须配合其他酸性盐来产生二氧化碳气体。用什么来配？加多少才好？零点几克的量厨房秤很难称准。因此，如今市面上便有了各种复配的“嫩肉粉”“膨松剂”。嫩肉粉里有降解蛋白质的蛋白酶、碱和淀粉，有的还添加了味精、鸡精等。膨松剂也一样，除了加入产生蓬松口感的小苏打和酸性盐，还可能加入少量香精。只要按照使用说明添加，添加剂就不会过量，厨师也可以省去麻烦，消费者在家也能做出大厨口感了。

目前，我国已经禁止餐饮店直接使用亚硝酸钠（或亚硝酸盐）了。不添加它，担心肉类熟食在储藏中产生肉毒素；添加它，又担心厨师使用过量产生微量致癌物，甚至因为管理不善发生中毒。如果做成复配的食品添加剂产

品，就安全多了。首先是亚硝酸钠的量经过稀释，不容易过量；同时，在复配时会加入抗坏血酸（维生素C）或异抗坏血酸钠。它能够促进亚硝酸盐分解，提高它的工作效率，避免残留在肉类熟食产品中。

挑选含添加剂食品注意什么

一是细看配料表和营养成分表。一种食品就算所使用的添加剂品种不多，但油、盐、糖含量高，热量（能量）过高，蛋白质很少，新鲜天然原料含量低……这种情况，就不值得多吃。如传统的曲奇，是面粉+牛油/黄油+白糖的组合物，就算食品添加剂品种不多，也不应当天天吃。

二是要考虑买食品的健康目标。如果买酸奶是为了补钙，那么它加了哪种增稠剂并不是主要考虑的，其中有多少蛋白质和钙才是关键（钙不是强制标注成分，一般来说蛋白质高的产品钙含量也高）。

三是要清楚自己最想避免的是哪些食品添加剂。例如，有些人经过医疗检查，发现对某种添加剂敏感，或者心理上无法接受某种添加剂，那就要仔细查看食品配料表，避免选购标注这种添加剂的食品。

（作者系中国营养学会理事、注册营养师、中国农业大学营养健康系副教授）

科普一下

羽绒服新国标落地 购买时看“绒子含量”

科普时报（记者史诗）寒潮来袭，羽绒服进入销售旺季，这也是自4月1日羽绒服新国标正式实施迎来的第一个销售季。根据新国标，购买羽绒服时不应看含绒量，而要看绒子含量。什么是绒子含量？如何挑选羽绒服？

中国纺织工程学会科学传播专家杨晓峰告诉科普时报记者：“绒子呈蒲公英小伞形状，比较蓬松，具有良好的保暖性。而绒丝是从绒子或毛片根部脱落下来的单根绒丝，保暖作用不大。”旧国标要求羽绒服只标注含绒量，也就是说，连绒子、绒丝都算进去。新国标直接将“含绒量”改为“绒子含量”，绒子含量能更直观地表征羽绒品质的高低，且规定其含量不能低于50%，从而阻止生产厂家拿“含绒量”做文章，以混入大量绒丝以次充好。此外，旧国标对绒丝、羽丝没有考核，而二者正是造成羽绒服常见的纤维针孔跑毛的罪魁祸首。新国标限制了绒丝、羽丝总含量，有效地降低羽绒服纤维针孔的钻绒数量。

杨晓峰对消费者挑选羽绒服给出建议：一是绒子含量越高，羽绒手感越柔软，蓬松度通常越高，在同等条件下其保暖性越好；二是按压羽绒服，回弹如初时间越短，说明所填充羽绒的蓬松度越高；三是摸捏柔软程度，手感越柔软绒子含量就越高，绒子含量越低其羽毛含量就越高，羽茎带来的手感越粗糙。

新国标规定，所有羽绒服都要适合水洗，尤其推荐用滚筒洗衣机清洗；水洗标只标注羽绒种类，如鸭绒或鸭绒即可，不区分颜色，因为羽绒颜色与保暖无关，避免有的厂家拿羽绒颜色误导消费者。

淋巴肉不能食用 购买时请睁大眼睛

科普时报（实习记者张英贤）近日，一位大学生发现外卖快餐中的肉质不对劲，质疑商家可能用淋巴肉作为食材，文图一上网迅速引发热议。当地有关部门随即介入调查。吃淋巴肉对身体有害吗？消费时如何辨别淋巴肉？

淋巴肉是指猪、牛、羊等家畜下颚、腹股沟和腋下等淋巴节的腺体，一般呈圆形或椭圆形，正常的颜色为灰白色。如果出现充血、肿胀、出血等，说明器官已发生病变。北京工商大学食品与健康学院教授曹锦铎告诉科普时报记者，由于淋巴是动物清除异物的免疫器官，含有大量吞噬细胞，能吞噬各种细菌、病毒等有害物质，但也可能还有未被灭活的细菌、病毒等。对人体存在一定潜在危害。所以，市场不允许销售和食用。

曹锦铎表示，肉上灰白色的颗粒状，就是淋巴结节。关于淋巴结节，一般原料肉（胴体中的可食部分），肉眼很容易判断；如果是烹饪肉类菜肴，则看起来像肥肉，咀嚼起来非常坚韧，不易嚼烂。

鉴别肉类品质注意“一看二摸三闻”。

一看指肌颜色，应为洁白或微黄；看肌肉颜色，冷、热鲜肉的色泽均为鲜红色。色泽过浅、发白甚至表面渗水，结构较为松散，可能为PSE（灰白、松散、渗水）异常肉。这种肉与动物品种及屠宰方式有关，加工出品率较低，不影响正常食用，肉色呈棕褐色或棕灰色，表面发黏，说明肉新鲜度较差。二是触摸，新鲜肉有弹性，不发软，按压痕迹很快恢复，如果按压没有回弹性，很可能是冷冻多年的僵尸肉。三是闻味道，正常新鲜的冷鲜肉和热鲜肉应无异样气味。

仫佬族：稻米百变美味多

□ 单守庆

献稻穗、踢竹球、打竹榔……11月18日，广西壮族自治区罗城仫佬族自治县以丰富多彩的民俗活动庆祝依饭节。依饭节，也称“喜乐愿”，人们借机表达保安幸福、感恩祝福、庆祝五谷丰登。依饭节是仫佬族独有的、最隆重的传统节日之一，也是仫佬族文化的重要象征。2006年，仫佬族依饭节被列入国家首批非物质文化遗产名录。

人们欢庆依饭节时所献的稻穗，饱含着“仫佬稻香”之意，记录了仫佬族源远流长的饮食特点——以稻米为主食。自古以来，仫佬族就以种植水稻著称，宋代已有“种稻似湖湘”之说。尤其是仫佬族的稻米百变，让人们的饮食生活回味无穷。

他们擅长利用稻米制作白米饭、白馍、糍粑、粽子、米酒、黄酒等可吃可饮的美食，特别讲究保护稻米的营养和发挥其食养食疗作用。比如：制作米饭时要“蒸”不要“捞”，保护米中营养素；舂米利胃、补脾、清肺；香米活血益气、补肾健身；粳米、糯米都有补中益气、温暖脾胃作用；黑米的营养成分更高，开胃益中、补肺补肝、活血化痰。

得益于稻米的营养价值和科学消费，全国唯一的仫佬族自治县——广西壮族自治区罗城仫佬族自治县被列入“中国长寿之乡”“世界长寿之乡”，全县总人口中仫佬族占80%以上。仫佬族主要分布在广西壮族自治区和贵州省。据《中国统计年鉴2021》统计，我国仫佬族人口为277233人。而在全国唯一的仫佬族乡——广西壮族自治县柳城县古砦仫佬族乡，也是以水稻产业为支撑，大力发展农业观光、乡村旅游、生态度假，已成为休闲旅游的网红打卡地。

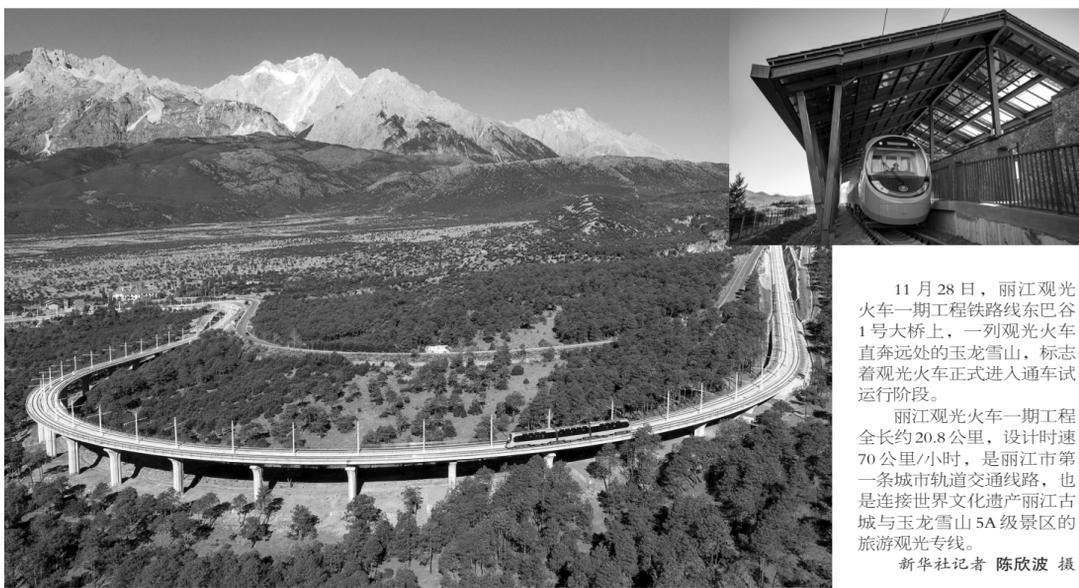
作为“桂北粮仓”柳城县下辖的乡，古砦仫佬族乡开辟了一条从古民居出发的精品旅游线路。一路走来，游客喜闻乐见：得知“古砦”名称从古老村庄“解（xiè）”演变而来；见识了田间地头的高清摄像仪、多功能气象站、智能数据采集仪等数字化设备，农户只需用手机扫描设备上的二维码，就能实时监控水稻的生长情况。待到稻穗压弯了腰的收获季节，古砦仫佬族乡“稻田文化旅游节”就备受欢迎：表彰最美种植户、最美家庭、致富带头人；在稻花飘香的时代粮食核心示范区，举行割稻谷、扛稻谷、抓鱼和抓鸭子比赛；参加比赛的稻米美食，有的还形成了系列，比如争奇斗艳的糍粑：白糍粑、春糍粑、冲糍粑、斗糍粑、艾叶糍粑……

然而，在全国首批“中国少数民族特色村寨”——广西壮族自治区罗城仫佬族自治县东门镇石围古村，留存着建于明清时代的古屋70多间。2012年，该村还建成了广西壮族自治县第一个屯级民俗博物馆——石围仫佬族民俗博物馆。生活用具展厅里大大小小的石臼，是用糯米舂糍粑的工具。仫佬族谚语“大年初三舂糍粑”，因为大年初三属“赤口”（即“吵嘴”），而糍粑能起到“封口”“闭嘴”的作用，所以这天舂糍粑，为避免日后跟别人吵嘴。过年舂糍粑，又称为“年糍粑”，也作为礼品赠送邻里乡亲共同品尝。舂糍粑的时间和糍粑礼品渐成习俗，各有寓意：前者表示“以和为贵”“和睦相处”，后者表示“快乐共享”“乡里相亲”。

仫佬，即仫佬族语言中的“母亲”之意。仫佬族历史悠久、丰富多彩的稻食文化，在地域文化读物《三尖罗城》里有翔实记录。“三尖”是指仫佬族主要聚居罗城的三个鲜明特点：即环境优美“山头尖”、崇文重教“笔头尖”和美食荟萃“筷头尖”。

（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）

观光火车！穿越丽江古城去玉龙雪山



11月28日，丽江观光火车一期工程铁路线东巴谷1号大桥上，一列观光火车直奔远处的玉龙雪山，标志着观光火车正式进入通车试运行阶段。

丽江观光火车一期工程全长约20.8公里，设计时速70公里/小时，是丽江市第一条城市轨道交通线路，也是连接世界文化遗产丽江古城与玉龙雪山5A级景区的旅游观光专线。

新华社记者 陈欣波 摄

大雪：冬天的精灵

□ 高桃芝

“节气今朝逢大雪，清晨瓦上雪微凝”，大雪犹如冬天的精灵，纷纷扬扬，翩翩起舞，一片片晶莹的雪花像花蕊般细致精美，给大地披上银装。

《月令七十二候集解》曰：“大雪，十一月节，至此而雪盛矣。”大雪，顾名思义，雪量大，天气更冷了。大雪是二十四节气中的第21个节气，在公历12月7日前后入节，标志着仲冬时节正式开始。

大雪后，各地降温明显，华北及黄河流域气温降至0℃以下，北方呈现“千里冰封，万里雪飘”的壮观场面。随着冷空气不断南下，江南地区气温持续下降，冬日意浓，偶尔可见“雪花飞舞，漫天银色”的迷人景致。

这时节，地里的庄稼都收割尽了，越冬的油菜和小麦虽覆着雪层，却顽皮地冒出绿茵茵的叶子，显得生机勃勃。对乡间世界来说，大雪给农作物盖上厚厚的“棉被”，是祥瑞的预兆。农谚说：“今冬麦盖三层被，来年枕着馒头睡。”

大雪是美好的化身，历代文人墨客不惜笔墨为之妙赞。唐代李贺的“宫城团回凛严光，白天碎碎堕琼芳”，宋朝苏轼的“玉花飞

半夜，翠浪舞明年”，为雪赋予了“琼芳玉花”美誉。宋人杨万里的“独来独往银粟地，一行一步玉沙声”，“银粟”成为雪的美誉，这瑰丽的意境动人心弦。

中国古人将大雪分为三候。一候，因天气严寒，寒号鸟也不再鸣叫了；二候阴气最盛，盛极而衰，阳气有所萌动，老虎开始有求偶行为；三候的时候，马兰花已抽出新芽。

“小雪封地，大雪封河。”到了大雪节气，河流都封冻了，赏雪、堆雪人、打雪仗，满满的都是童趣记忆。特别是东北，冰雕、踏雪、滑冰到处可见，引来南方游客冰雪游。哈尔滨的冰雕、吉林的雾凇、长白山天池冰雪中的温泉，许多南方人都觉得不可思议，争相观赏体验，一探究竟，并享受奇妙乐趣。

“小雪腌菜，大雪腌肉”，说的就是大雪节气的风俗，即腌肉。大雪节气一到，家家户户门口、窗台上都会挂上腌肉、香肠、咸鱼等腌制品，形成一道亮丽的风景。

大雪节气对人体也会产生十分重大的影响：血压、气管、肠胃等方面因为天气寒

冷而有所变化。因此，预防中风、心脏病、消化道溃疡，增强免疫力等就显得十分必要。养生方面，人们就需要多喝水、食温补、常喝粥，在起居上要注意保暖、早睡早起、常通风、室内保湿。

麦芽糖、红薯粥、油炸萝卜丸子、冻豆腐等是大雪节气特有的美味。其中，冻豆腐是东北的纯正美食。冻过的豆腐内部变成蜂窝状，含的汁最多，与别的食物一起炖煮入味更快、更鲜美，吃着真香呢。

鲁北民间有“碌碁顶了门，光喝红黏粥”的说法，意思是大雪天不再串门，只在家喝暖乎乎的红薯粥度日。这样能提高人体免疫力，促进新陈代谢，使畏寒现象得到改善。《本草纲目》记载：“红薯，补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。”

大雪是冬天的精灵，没有了雪，冬天就少了一半乐趣。雪中有趣味的快乐，有飞雪迎春的期盼。在气候变暖大雪渐少的现今，多么期待冬天能邂逅一场漫天飞舞、充满诗情画意的大雪。

（作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会会员）

冬日到南瓜俏

□ 郑佳明 程景民

俗话说，“冬天到，南瓜俏”。在这日渐寒冷的季节里，人们猛然发现，餐桌上几乎少不了南瓜的身影。南瓜口感香甜软糯，非常美味，营养价值也很高，且有“滋补第一瓜”的称号。

俏在味美宜人

从现代医学角度看，南瓜富含胡萝卜素、钾、膳食纤维、B族维生素、维生素C、氨基酸、南瓜多糖等多种营养物质，深受人们青睐。从传统中医角度而言，南瓜性平味甘，入脾、胃经，具有补中益气、消痰杀菌、解毒止痛和益气化痰排脓的功效，内服可治肺病、哮喘、脓肿，外用可治烫伤、毒蜂损伤，实乃“宝瓜”也。

南瓜的一大功效就是健脾养胃。《本草纲目》中记载南瓜“甘温，无毒，补中益气”，是一种非常不错的滋补食品，它所含的果胶，可以保护胃肠道黏膜，使其免受粗纤维食品的刺激，促进溃疡面的愈合，胃病患者可以少量食用南瓜。此外，适当吃南瓜

还能加强胃肠的蠕动，帮助食物的消化。

南瓜还有排毒养颜的作用。南瓜肉质含有果胶有很好的吸附性，能黏结和消除体内毒素和其他有害物质，起到解毒作用，对肝肾具有一定的保护作用。同时它还是补血佳品，南瓜富含的铁、钴和锌元素都可以起到补血的作用。此外，南瓜中维生素C和氨基酸可以帮助皮肤修复、增强皮肤弹性。

在稳定血压方面，南瓜高钾低钠，而钾有助于降血压，高血压患者可以将南瓜煮熟后直接吃，最大程度留住南瓜的营养成分。

南瓜中含有丰富的锌，是肾上腺皮质激素的固有成分，可以促进人体的生长发育。说南瓜全身都是宝，一点儿都不夸张。南瓜可以帮助睡眠。南瓜子富含色氨酸，色氨酸可以帮助人体制造血清素，这种神经递质有放松精神的作用，能缓解紧张感；南瓜子富含维生素B₆、维生素E，具有安神静心的作用；南瓜子还可以预防高血压、保护心脑血管、增强免疫力。南瓜藤具有通经脉、活

血和养胃的功效。南瓜花中的芸香甙，能提高人体的凝血功能，对心脏和血管具有较好的保护作用。

品种丰富细挑选

南瓜是品种最丰富的蔬菜了，形状大小各异，果色缤纷多彩，口感也各具特色，比如味道偏甜的，可溶性糖分偏多；质地偏面偏粉的，淀粉比例偏高；又甜又面的，热量会比较高。

一看颜色。从外皮颜色看，主要分为黄色和绿色两大类。黄色南瓜，一般外皮越黄就说明越成熟；绿色南瓜，表皮绿得发黑的成熟度更高。无论哪个品种，选择颜色最深的就好，最好是表皮还带着白霜的。

二看形状。挑选外形完整、无斑点虫蛀的，此外，瓜瓣鼓、条纹越清楚、粗重的南瓜通常会更新鲜。

三掐外皮。稍用力掐一下南瓜外皮，感觉外皮比较坚硬的，就是老南瓜，口感会更好。

四摸茎部。南瓜上一般会连着一小段

茎，这样的南瓜比较易于保存，用手掐一下这段茎部，如果感觉非常硬，说明成熟度好。

五掂重量。南瓜成熟度越高，说明南瓜肉越紧实。两个大小差不多的南瓜，手感沉的那个口感通常会更好。

几类人群要慎食

南瓜虽然好吃又富有营养，但并非适合所有人食用。

过敏的人。南瓜也是一种过敏源，有些人会对南瓜产生过敏反应，吃了南瓜后会出现头晕、恶心等过敏症状，所以对南瓜过敏的人不建议吃。

胃火过旺的人。南瓜属于温补类型的食物，胃火过旺继续吃南瓜，反而会影响肠胃消化。

皮肤病患者。皮肤病患者吃了南瓜容易上火，不仅可能出现口舌生疮的症状，还可能会出现原有的病情加重，不利于恢复健康。

有黄疸的人。黄疸患者不能吃南瓜，中医认为南瓜是一种温热的食物，食用南瓜会加剧黄疸患者的病情。

总之，南瓜再俏，也没有健康重要。能吃，也应适量食用，不可多食。

（第一作者系山西医科大学社区医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系山西医科大学教授）

