

## 依云矿泉水被测含禁用农药

营养专家

## 买水不必盲目追求“功效”

据瑞士《20分钟报》近日报道,有“最纯净之水”之称的法国依云矿泉水被科学家检测出含有禁用农药残留。尽管水中每升6纳克的百菌清浓度远未超标且对健康影响不大,但这一发现却对依云矿泉水“最纯净之水”的名头有所损害。

许多人在日常生活中喜欢购买一些功能水,一是为了解渴,二是为了补充人体所需营养物质,许多商家在宣传自己的饮用水时也会打着补充各种营养元素的旗号,那在依云矿泉水事件发生之后,人们还可以继续放心地购买各种水吗?喝这些水真的能有商家所说的那种功效吗?让我们先从市面上最常见的几种水开始了解。

## 矿泉水

市面上许多矿泉水商家在宣传时常提到说“喝水补充矿物质”,国标《GB 8537-2008 饮用天然矿泉水》规定,八项指标中至少得有一项或者一项以上符合要求才能命名为“饮用天然矿泉水”。

目前我国市面上的矿泉水95%都是锶矿泉水或偏硅酸矿泉水,但是目前国内外关于锶和硅的研究资料还非常有限,所以我国都还没有制定锶和硅的每日膳食参考摄入量。除此之外,矿泉水如果达到了上述标准,那么补充碘和硒的效果也不错,不过遗憾的是,市面上几乎没有碘矿泉水、硒矿泉水。

很多矿泉水还会在包装上标出钙、镁、钾的含量,并且在网



页宣传上特别声称“该水含有钙、镁、钾等多种人体所需的天然矿物质及微量元素”,给人的感觉就是这种水是钙、镁、钾的一个重要来源,其实跟食物比起来,水对钙、镁、钾的贡献真不多。

## 弱碱性水

有部分商家在宣传时会声称自家的水是弱碱性水,能改变酸性体质,让人少生病。事实上,人体体液不同地方的酸度并不相同,比如血液的pH约为7.35~7.45,不需要靠吃或喝些什么,人体就能自行调节并让血液维持在这个弱碱性状态,所以健康的人存在“酸性体质”就是个伪概念,也就不要靠吃什么喝什么来改善“酸性体质”。

## 小分子团水

市面上有的水会特地标明自己是小分子团水,并说这种水更易吸收。事实上,普通的水本身

就很易吸收,实在没必要花高价喝什么“小分子团水”。

食品安全标准与检测评估司在《食品安全国家标准包装饮用水》的问答中明确指出,包装饮用水的产品名称不得标注“小分子团水”“活化水”“功能水”“能量水”以及其他不科学的内容。

## 纯净水

纯净水是市面上最常见的水,有人会调侃它为“穷水”,这么说是因为其在加工过程中除去了所有的矿物质,水质很软。但是喝水的主要目的是为了补水,至于人体所需的各种矿物质,我们日常按照膳食指南,吃好一日三餐就能很好地补充。

所以总结下来,其实市面上的各种水只要是符合国家规定的都可以自由选择,买水的时候不必迷信弱碱性水的神奇功效,也不要被“小分子团水”、“活化水”、“功能水”、“能量水”的不科学概念忽悠,更不要指望主要靠着喝水补矿物质。中国居民膳食指南建议,成年女性和男性每天饮水量分别是1500毫升和1700毫升,日常所需的矿物质和微量元素靠食补即可。

国家注册营养师 谷传玲

三伏天祛暑开胃  
食6种食材

三伏天由于天气炎热,出汗多、消耗大,人们常会出现睡眠欠佳、倦怠乏力等不适,出现这些症状时,除了去医院诊治,也可借助日常饮食来调节。以下6种食材尤其适合食用,具有祛暑、开胃、泻火等功效。

**苦瓜最泻火** 暑热伤心,容易让人心烦气躁、口舌生疮。《滇南本草》记载:苦瓜入心脾胃三经,可以泻火、清暑、益气、止渴。从营养学角度看,苦瓜含有苦瓜甙、苦味素,能增进食欲、健脾开胃,缓解食欲减退。苦瓜性寒,易伤脾胃,孕妇、儿童及体质较差或怕冷、脾胃虚寒者,不宜过量食用。

**绿豆最解毒** 绿豆性凉味甘,能清热消暑、止渴利水,是防暑佳品。《随息居饮食谱》记载:“绿豆甘凉,煮食清胆养胃,解暑止渴,利小便,已泻痢。”从营养学角度讲,绿豆皮富含多酚类物质,盖上盖煮沸,尽量避免接触到氧气,溶出的多酚类物质尚未氧化,此时清热解毒作用最强,特别适合烦渴、咽喉肿痛、小便发黄的人饮用。

**陈醋最开胃** 三伏天易出现津液耗伤,暑湿困脾,影响脾胃的运化功能,导致食欲差。此时,可适当吃点醋。醋入肝、胃经,可以开胃,促进唾液和胃液分泌。

**大蒜最杀菌** 大蒜富含铁、硒等微量元素及有机硫化物等有益成分,可杀菌抑菌,是餐桌上不可缺少的食物。特别是生吃大蒜杀菌效果最好,其中的蒜氨酸、蒜酶等有效物质会互相接触,形成具有保健作用的大蒜素。

**鸭肉最滋补** 高温天消耗较大,清热解暑的同时也应该适当进补。鸭属水禽,不仅富含蛋白质等营养成分,且鸭肉不温不热,可补虚生津、利尿消肿,适合容易上火的高温天吃。

**生姜最驱寒** 高温天很多人贪凉吹空调、吃冷饮,易受风寒;冷热交替可能导致受凉感冒、腰腿酸痛。生姜可解表散寒,温肺止咳。生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌,促进消化,有助增进食欲。早上胃中之气有待升发,此时吃点姜能健脾胃。

王利平

## 高温天吃米线 谨防食物中毒

近日,广东惠来县神泉镇发生了一起食物中毒事件,11人在某肠粉店食用河粉后,先后出现了呕吐、腹泻等症状,送往医院后均被确诊为米酵菌酸毒素中毒,其中4人病情严重,1人医治无效死亡。广东省市场监督管理局提醒,近期天气高温潮湿,河粉、肠粉(卷粉)、陈村粉、粿条、米线(米粉)、濑粉等湿米粉,以及银耳、木耳等容易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素。椰毒假单胞菌在自然界普遍存在,如果上述食品未及时冷藏保存或超过保质期,食用后引发米酵菌酸毒素中毒的风险极大。

## 什么是米酵菌酸毒素?

米酵菌酸是由椰毒假单胞菌产生的一种可引起食物中毒和死亡的毒素,它一旦形成,高温难以将其杀灭,人体摄入后会随着血液到达全身各个脏器,对各脏

器造成损害。食入被该毒素污染的食物可引起中毒,重者可致死,是发酵玉米面制品、变质鲜银耳及其它变质淀粉类制品等引起中毒的主要原因。流行病学资料显示,在细菌性食物中毒当中,米酵菌酸毒素是致死率最高的细菌毒素之一。

## 易污染的食品种类有哪些?

米酵菌酸是发酵玉米面制品、变质鲜银耳及其它变质淀粉类制品等引起食物中毒的主要原因,常见的易污染食品有糯米面汤圆、小米或高粱米面制品、马铃薯粉条、甘薯淀粉等。

若人们不慎食用,会出现一系列中毒表现:进食后2~24小时出现上腹不适、恶心、呕吐(呕吐物为胃内容物,重者呈咖啡色样物)、轻微腹泻、头晕、全身无力等;重者会出现皮肤发黄、肝脾肿大、皮下出血、呕血、血尿、少

尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克等症状,体温一般不升高,病死率高达40%~100%。

## 如何预防米酵菌酸毒素中毒?

首先,在选购湿米粉、米线等食品时要选择正规渠道,并认真查看外观有无霉变、外形是否完整、色泽是否均匀等;其次,原材料买回家后要及时食用,吃不完的要冷藏储存,冷藏时间不要过长。食物一旦受到污染产生了米酵菌酸毒素,即使加热也无法将其清除,食用后仍可引起中毒,因此,一旦发现或怀疑食材变质,切不可继续食用;第三,出现可疑症状立即就诊。米酵菌酸毒素引起中毒症状的潜伏期一般为30分钟至12小时,少数为1~2天,一旦误食变质食物,应立即催吐,然后就医。

综合整理自广东省惠来县政府新闻办、钱江晚报、福州晚报