

3·15 再次曝光“瘦肉精” 肉类食品安全还能保证吗?

今年央视3·15晚会曝光的点再次关注到了舌尖上的安全,河北青县在养殖肉羊的过程中以“瘦肉精”养羊现象已有十年,含“瘦肉精”的羊肉流入全国各地的农贸市场。“瘦肉精”到底是何物,对健康有何危害,为何又屡禁不止,下面就给大家系统讲讲。

究其原因还是我国动物养殖大多是一家一户地养,规模化养殖程度较低,不方便监管。

一、为什么养殖中会添加“瘦肉精”?

“瘦肉精”并不是一种物质,而是十几种物质的总称,常见的有盐酸克伦特罗、莱克多巴胺、沙丁胺醇。其中盐酸克伦特罗、沙丁胺醇,还是平喘的处方药,在临床上广泛使用,不过盐酸克伦特罗的副作用太大,后来被禁用了。之所以在养殖过程中添加,是因为它们可以促进蛋白合成,抑制脂肪合成。

蛋白在动物体内会吸收大量的水,主要存在于肌肉(瘦肉)中。羊的瘦肉中,蛋白和水分含量分别在是20%和75%左右,换算一下即:羊合成1斤蛋白,大概会附着3.75斤水储存与肌肉中,也就是长了4.75斤的重量;可是合成1斤脂肪,也就大概长一斤重量。

所以多长1斤蛋白比多长1斤脂肪,要大概多出3.75斤的重量。卖羊都是称重卖的,这么看可是暴利。3·15的视频中,贩羊的经纪人也称,加了瘦肉精的羊一只就要多卖五六十元。上面几种“瘦肉精”中,盐酸克伦特罗因药效显著、价格低廉,应用最为普遍。

二、“瘦肉精”对健康有何危害?

“瘦肉精”可引发中毒,常见的中毒症状有面色潮红、头痛、胸闷、心悸、心慌、骨骼肌震颤、四肢麻木等。这些症状通常在15分钟到6小时内出现,症状大概会持续90分钟到6天。之所以出现时间和持续时间都是大致范围,是因为每个人的年龄、体质不同,摄入的食物量不同,食物中的“瘦肉精”含量也不同。

从以往中毒案例的诊治结果显示,虽然经妥善救治,预后良好,但是人受罪;另外“瘦肉精”中毒的这些临床症状并不典型,也就是说其它病也可能会出现这些症状,万一误诊误治那麻烦就大了。

本身有心率不齐,高血压、青光眼、糖尿病、甲亢等疾病的人危害较大,甚至会引发死亡。

三、“瘦肉精”为何屡禁不止?

早在2002年,农业部牵头发布的《禁止在饲料和动物饮用水中使用的药物品种目录》就规定:禁止使用盐酸克伦特罗、莱克多巴胺、沙丁胺醇等7种“瘦肉精”物质。可是这些年,“瘦肉精”是屡禁不止,还从最早的养猪中用,拓展到养羊和牛也用。

四、还能不能放心吃肉?

目前国家对“瘦肉精”采取抽检制度,历史抽检结果显示,合格率非常高。比如2019年第3季度畜产品瘦肉精抽检合格率为99.8%。2020年5月国务院食品安全委员会办公室发布了《“瘦肉精”专项整治方案》,从“瘦肉精”的生产、流通、分布都开展了摸底排查。

另外,有些省市比如长春2019年5月已经将“瘦肉精”列入肉品检验必检项目,消费者购买时可以向卖家要检测报告。由此可见国家和各省市对拒绝“瘦肉精”的力度很大,所以大家不必因为这次报道就不敢吃肉。

含有“瘦肉精”的肉类肉色较深、肉质鲜艳,纤维比较疏松,切成二三指宽后比较软、松懈,不能立于案板,脂肪层非常薄。从正规的大型商超和电商渠道选择大品牌的肉,质量还是有保障的。最后记得少吃动物内脏,比如猪肝、羊肝、猪腰子、猪肺,因为“瘦肉精”在内脏中的蓄积更多。

国家注册营养师 谷传玲

从饮食着手 预防妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是孕后首次发生或诊断不同程度的对碳水化合物耐受差而致的一类暂时性糖尿病。妊娠糖尿病对母婴的影响程度与糖尿病的病情程度及血糖控制等因素密切相关。预防和治疗妊娠糖尿病在饮食和生活方式上应遵循以下原则:

1. 合理控制总能量

妊娠糖尿病患者虽然血糖高,但是糖的利用率低,机体应保证能量以满足母体及胎儿需要。孕早期一般不需要增加能量,孕中晚期每天增加300~450千卡的能量,不同体重孕妇应以适宜体重增长为依据,标准一般为每天每千克体重30~40千卡。

2. 避免精制糖的摄入

在食物的选择上尽量选择低GI(血糖生成指数)的食物。荞麦、燕麦、黑米、大麦、全麦及其制品等在粮食类中血糖生成指数较低,樱桃、李子、桃、柚子和苹果在水果类中血糖生成指数较低,根茎类蔬菜的血糖生成指数接近粮食类;精米白面、糯米及其制品、大米粥、菠萝和香瓜等在同类食品中其血糖生成指数较高。

3. 控制脂肪摄入

选用低脂肪或含饱和脂肪酸低的食物,如鱼类、豆类及制品、鸡肉、兔肉、牛羊肉、里脊肉和脱脂/低脂牛奶等,将此作为蛋白质的优质来源,减少动物性脂肪的摄入。同时注意烹调油用量,并以植物油为主。

4. 保证充足的维生素和微量元素供给

维生素B₁、B₂和烟酸参与糖代谢;锌参与蛋白合成;铬为胰岛素因子,能提高胰岛素敏感性,促进糖代谢和蛋白质合成,要保证充足的供给量。

5. 增加膳食纤维的摄入量

膳食纤维能降低食物的血糖生成指数,具有降血糖的作用,尤其是可溶性膳食纤维,所以应多选用粗杂粮类为主食,多吃新鲜的蔬菜、适量的水果。同时,要兼顾膳食纤维对其他营养素吸收的干扰,尤其尽量避免与钙剂、铁剂等同时摄入。

北京大学公共卫生学院
营养与食品卫生学教授 马冠生

春食粥 养脾胃

润燥: 胡萝卜南瓜粥

功效: 能补水润燥,让皮肤水润、有弹性。

做法: 大米300克,糯米300克洗净浸泡2个小时;锅烧热水,倒入米熬粥40分钟;放入去皮切块的南瓜和切碎的胡萝卜,熬煮30分钟至软烂即可。

补血: 薏苡仁党参粥

功效: 每天早餐食用,能祛湿健脾、补气补血。

做法: 薏苡仁30克洗净,放凉水中浸泡2小时;党参15克切成薄片,粳米200克淘洗干净。三者放入锅中加水先用大火煮沸,锅开后撇去浮沫,再用小火慢慢熬30~40分钟,放冰糖调味。

解困: 山药红枣粥

功效: 有健脾和胃、镇静安神、祛湿解困之功效。

做法: 将红枣25克用温水泡软洗净,粳米100克淘洗干净,山药25克去皮洗净切成小块;红枣、粳米、山药放在一起煮成粥,吃时放适量白糖搅拌即可。

郑玉平

春季助长

别忘了补充维生素D

维生素D是一种脂溶性的维生素,对小儿的骨骼生长发育都有非常重要的作用,它能够促进钙、磷在小肠的吸收,它的活性物质能够促进肾小管对钙的吸收。当缺乏维生素D的时候,人体吸收钙和磷的能力就会下降,导致钙和磷在骨组织上不能沉积,因此缺乏维生素D时容易得佝偻病或者骨软化。

那么对于不同年龄阶段的孩子来说,应该如何正确地补充维生素D呢?

可以分为以下几种情况:第一,对于纯母乳喂养的婴儿来说,孩子出生后每天都给孩子补充400单位的维生素D。因为宝宝从母乳中无法获取维生素D,只有通过外界补充。

第二,对于人工喂养或者是混合喂养的婴幼儿,也需要酌情给孩子补充维生素D。虽然婴儿配方奶粉中也有添加维

生素D,家长可以根据婴儿配方奶粉上的维生素D含量,通过孩子每天添加奶粉的克数,计算还需要给孩子额外补充的维生素D的含量即可。一般来讲,奶粉中的维生素D含量非常低,即使是纯奶粉喂养的宝宝每天一粒维生素D(400~500单位)也不用担心过量。

第三,学龄前期及学龄期的宝宝,这时候运动量增加了,可以多摄入一些海产品,特别是深海鱼类,能获取更多的维生素D。如果孩子发育正常,可以不必每天坚持补充维生素D。

第四,青春期的孩子,生长发育旺盛,短时期生长迅速,特别是出现了生长痛,可酌情补充维生素D及钙剂助长。

最后提醒家长,不是光靠补充维生素D就能助长的,合理的膳食、适宜的运动、充足的睡眠都是助长的必要条件。

山东中医药大学附属医院儿科