

农心方便面被检出致癌物超标 148 倍 方便面是“垃圾食品”吗?

据央视财经报道, 欧盟食品安全机构在农心集团出口至德国的海鲜汤面中, 检测出一级致癌物环氧乙烷, 最高超过欧盟标准值的 148 倍, 目前该机构已经向欧洲各个国家发出通知, 要求停止销售并召回相关产品。此消息一出, 消费者纷纷对国内的农心方便面食品安全表示担忧。据了解, 农心这款出事的方便面并没有大量出口到中国, 中国电商平台上在售的是国内经销商购买的韩国版本以及国内代工厂生产的。也就是说, 国内的农心方便面算是比较安全的。但大家还是要多多个心眼, 为了保证安全, 谨慎购买进口版的农心方便面, 优先选择国产或其它牌子的。



方便面从问世以来, 就备受争议, 在人们的印象中, 普遍觉得它不是什么好东西。网上也一直流传着各种说法, 例如“吃一碗方便面需要肝脏一个月时间来解毒”“方便里面含有致癌物, 吃多了会得癌”等等, 这些是真的吗?

1. 三分钟泡面, 30 天解毒?

这个说法主要针对的就是食品添加剂。如果仔细去看方便面的包装, 就会发现食品添加剂种类繁多, 例如谷氨酸钠、焦磷酸钠、姜黄素、柠檬酸、食用香精、2,6-二叔丁基对甲苯酚等等。这些成分在保证方便面品质与口感上起到了重要作用。

不过合格方便面中的食品添加剂含量经过国家严格的评估与检测, 在允许的范围内使用并不会危害健康。所谓的 30 天肝脏解毒更多是为了博人眼球, 没有科学依据。

2. 方便面致癌?

关于方便面致癌的说法也并不少见。这里就不得不提一种化学物质——丙烯酰胺。作为世界卫生组织公认的潜在致癌物, 丙

烯酰胺是高淀粉低蛋白类食物(例如面粉)在高温下烹调时产生的一种物质。因此, 方便面经过高温加热, 的确或多或少会产生丙烯酰胺。这也是方便面常常被口诛笔伐的主要原因。但最关键却又经常被人们忽视的一点是, 致癌物是否致癌要看摄入量。

在 2016 年由食品科学技术学会和中国营养学会联合召开的“方便面安全问题高层论坛”上, 专家指出“方便面中丙烯酰胺的平均含量低于油条、油饼、麻花等传统中国面制品, 也低于豆类、早餐麦片、炒栗子等常见食物”。

因此除开这次被检测出致癌物的农心方便面, 其他合格方便面致癌这一说法也不准确。

3. 方便面塑料桶内的薄膜, 遇上热水危害健康?

桶装方便面的桶身由食品级口杯纸加 PE 膜组成, 内侧的防水层一般用食品级的聚乙烯 (PE)。低于 100 摄氏度的聚乙烯不会释放有害物质, 而食品级聚乙烯较一般的聚乙烯有更高耐热性, 热水泡面这个过程不会产生有害物质。

上海市质监局曾对 68 批次聚乙烯纸塑复合方便面碗开展了安全评估, 结论指出, 无论在盛装水、还是盛装油脂类食物, 加热至 100℃ 时, 均未见有毒有害物质产生。

击破了上述三个谣言, 我们得重新审视方便面自身的营养价值。首先, 营养不均衡。方便面中虽然含有的营养成分不少, 看似有淀粉、有肉、有菜、有微量元素, 但含量太低, 难以满足人体需求。

其次, 油盐含量过高。油炸方便面中的油脂含量通常在 16%~24% 之间, 特别是酱包, 可谓是“小身材、大热量”, 肉眼可见, 满满是油。另外在调味粉包中, 为了满足顾客口味需求, 会添加大量含钠调味品, 例如我们常吃的盐、味精等。这样的结果就是, 一包方便面下肚就近乎满足人体一天的钠盐需求。

所以, 方便面虽然不是有毒有害的“垃圾食品”, 但从均衡膳食角度而言, 也不宜多吃。

嘉兴市第一医院消化内科

主治医师 王霄腾

常喝牛奶 有些常识要知晓

牛奶是受大众欢迎的饮品之一, 很多人每天都会来一杯, 不仅可提高精力, 还能补充丰富的钙和蛋白质。喝牛奶想要有好的营养效果, 了解下面这些常识很有必要。

什么时候喝牛奶好? 对于学生而言, 建议早上的时候饮用。早上除了有主食、蛋白质、水果, 喝一杯牛奶, 可以提高一上午的精神活力。对于需要减肥的人, 可以选择早上喝, 也可在饭前半小时左右喝牛奶, 能够减少主食的摄入量, 帮助减肥。对于血糖不稳定的人, 建议在饭前半小时喝牛奶, 可以缓解血糖的上升速度, 对平稳血糖有利。对于晚上需要加班的人, 建议把牛奶当成宵夜, 可以增加饱腹感, 还能控制能量摄入, 也能起到帮助睡眠的作用。对于失眠的人, 建议在睡前半小时喝牛奶, 不要多喝, 200 毫升就好。

空腹喝牛奶可以吗? 当然可以。不过对于乳糖不耐受的人是不建议空腹喝的, 会增加腹泻的症状。如果没有乳糖不耐受, 可以选择空腹喝牛奶。

一喝牛奶就腹泻, 怎么办? 这类人是典型的乳糖不耐受, 需少量多次饮用, 也就是说每次喝 30 毫升左右, 30 毫升的概念就是一大口或者两小口, 这样就不至于引起乳糖不耐受的症状, 还可以慢慢诱导乳糖酶的产生。无糖酸奶和舒化奶都是不含有乳糖的, 比较适合乳糖不耐受人群, 还可以选择一些人造的乳糖酶药物来帮助消化乳糖。

一天喝多少奶合适? 每天建议喝 300 毫升左右的牛奶就可以了, 如果是孩子可以每天喝 500 毫升。不要再多了, 避免增加代谢负担和发胖。

钱伟

健康读卡

糖友喝三七山药粥 可防范视网膜病变

糖尿病患者发生视网膜病变的机率较大, 可服用三七山药粥来防范。

取三七 2~3 克, 生山药 60 克, 粳米 60 克, 芝麻油适量。山药去皮, 粳米、三七洗净后加水, 如常法煮粥。年老体弱的糖友, 可先用芝麻油炒熟三七, 再与粳米、山药一起煮粥, 作早餐食用。

三七活血散瘀, 止血化瘀而不伤正; 山药益气养阴, 补脾肺肾, 可治疗阴虚内热口渴多饮。因久病必虚、久病为瘀, 极其微细的眼部血管更易血瘀, 这个食疗方非常适合糖友护眼。需要注意的是, 外感时要停用, 有出血时需慎用。

来源: 本报微信公众号

秋季滋补 多食莲子

莲子是睡莲科水生草本植物莲的种子, 又称白莲、莲实、莲米、莲肉。我国大部分地区均有出产。湖南湘潭、安乡等地出产的湘莲, 福建建阳、建宁生产的建莲, 浙江武义、宣平产的宣莲, 三种莲子在国内外享有盛誉。莲子从大暑开始到立冬为止, 陆续成熟。大暑前后采收的称为伏莲, 也称夏莲, 立秋以后采收的称为秋莲。

莲子营养价值较高, 丰富的营养物质对辅助治疗神经衰弱、慢性胃炎、消化不良、高血压等有一定的效果。特别值得一提的是, 莲子有养心安神的功效, 中老年人特别是脑力劳动者经常食

用, 可以健脑, 增强记忆力, 提高工作效率, 并能预防老年痴呆症的发生。

莲子中央绿色的芯, 称莲子芯, 含有莲心碱、异莲心碱等多种生物碱, 味道极苦, 有清热泻火之功, 还有显著的强心作用, 能扩张外周血管, 降血压, 可以治疗口舌生疮, 并有助于睡眠。

莲子自古以来就是公认的老少皆宜的鲜美滋补佳品。其吃法很多, 可用来配菜、作羹、炖汤、做糕点等。莲子也是一味功效卓越的药材。中医认为莲子性平、



味甘涩, 入心、脾、肾经, 具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神的功效, 可治疗脾虚久泻久痢、肾虚遗精、滑泄、小便不禁、妇人崩漏带下、心神不宁、惊悸、不眠等病症。秋季多食莲子, 滋补效果最好。

杨吉生