

# 纯天然的更安全健康?

## 真不一定



我们常常在广告和营销文章中看到“纯天然”“纯植物”的字眼，很多人会下意识认为只要标注了这些，就足够安全、足够安心。然而，天然色素和植物成分并非天然就等于绝对安全，它们同样需要严格的安全监管。

十年前，我曾和一位教授讨论天然产物的提取问题。她的研究涉及天然色素及植物健康成分的提取分离。她指出，天然产物经过浓缩分离提取，必然涉及多种工艺操作。为了分离微量成分，生产过程中往往会使用化学试剂，也可能引入污染物，例如有机溶剂等。此外，天然色素还可能被微生物污染，许多微生物会产生毒素。无论食品多么天然，只要被有害微生物污染，就可能产生严重后果。像肉毒素、米酵菌酸、黄曲霉毒素，这些都是“纯天然”的细菌或霉菌毒素，其毒性往往远高于绝大多数化学合成物质。

红曲色素是应用最广泛的天然食品色素之一，广泛用于叉烧肉、红腐乳等美食中。然而，如果红曲色素被有害霉菌污染，后果将十分严重。去年日本小林制药公司就因红曲发酵罐被青霉菌毒素污染，导致数百人死亡。此外，很多天然植物成分本身也具有一定毒性。在特定剂量和用途下，它

们可作为药物或保健成分使用，但过量或误用也可能危害健康。正如古语所说“是药三分毒”，天然植物同样存在风险。神农尝百草，一日遇七十毒，这些都是“纯天然”“纯植物”的毒性实例。

因此，无论是天然色素还是植物产物，都必须纳入严格的品控和安全监管。关键在于是否“天然”，而在于工艺是否合理、产品是否合格、监管是否到位。如果监管不到位，仅靠天然来源，安全保障同样无法实现。

从实际使用来看，如果真的只能使用天然色素，消费者可能难以接受其固有缺点。人工合成色素经过严格筛选，不仅色泽鲜艳、着色能力强，而且在日常食品的酸碱度范围内

稳定，不易褪色。而天然色素则存在共性问题：颜色鲜艳度和牢固度不如人工色素，容易因烹饪、储存或光照而变色或褪色。例如，青菜中的叶绿素煮后易发黄，肉类血红素煮后变褐色，紫甘蓝花青素蒸煮后易溶出褪色，胡萝卜素在光照下也会褪色。这些特性对消费者接受度是一大考验。

天然色素的成本明显高于合成色素，同时要实现“便宜、鲜艳、稳定、不褪色”的理想效果，按目前科技水平几乎无法实现。总而言之，“天然”并不等于绝对安全，也不等于完美可靠。无论天然还是合成，关键在于科学工艺、严格监管和合理使用。

中国农业大学  
食品科学博士 范志红

## 皮肤越吃越老?

# 这些食物,真的会让皱纹悄悄爬上脸

皱纹是自然衰老的一部分，但除了遗传和年龄，你每天吃下去的食物也可能在“帮倒忙”。现代研究发现，饮食与皮肤老化密切相关。有些食物会破坏胶原蛋白和弹性蛋白，加速皱纹形成；而另一些营养成分则能延缓衰老，维持皮肤紧致和光泽。

### 甜食:皮肤的“糖衣炸弹”

甜甜圈、蛋糕、饼干等高糖高脂食物，吃进去的糖分会与体内蛋白质和脂肪发生糖基化反应，生成“晚期糖基化终产物”(AGEs)。AGEs难以代谢，其中约10%会滞留在皮肤、血管、骨骼等组织，引发慢性炎症，破坏胶原结构，使皮肤失去弹性、加速皱纹形成，还可能增加糖尿病、慢性疲劳等风险。

### 咸食:让皮肤“干瘪松垮”

高盐饮食不仅伤肾、升血压，对皮肤也有潜在威胁。过量钠会破坏真皮层油水平衡，减少水分，使皮肤干燥、失去弹性，易长细纹。面部基质组织富含胶原和弹性蛋白，一旦钠含量过高，结构受损，皮肤就会加速“塌陷”。

### 吃对食物,让皮肤“逆龄生长”

皮肤健康不仅靠护肤品，更要靠饮食：

**ω-3 脂肪酸** 鱼类（鲑鱼、鲱鱼）、坚果、亚麻籽等富含ω-3，天然抗炎，维持皮肤屏障功能，并保护端粒，每周食用2次深海鱼有助延缓全身老化。

**β-胡萝卜素** 胡萝卜、番茄、南瓜、红辣椒中富含β-胡萝卜素，可抗紫外线自由基损伤，相当于内服“防晒霜”，每天摄入30毫克可改善皮肤质地、预防皱纹。

**维C** 猕猴桃、蓝莓、草莓等水果富含维C，促进胶原合成，提升皮肤紧致与再生能力，同时多酚抗氧化剂可保护肌肤免受外界刺激。

合理饮食搭配抗炎、抗氧化和胶原促进营养素，能帮助



皮肤延缓衰老，减少皱纹生成，让肌肤更紧致、有光泽。

杨婧

## 哪种维生素D更好? 新研究:维生素D<sub>3</sub>或更胜一筹

近年来，越来越多研究证实，维生素D<sub>3</sub>在改善人体维生素D水平方面优于维生素D<sub>2</sub>。英国萨里大学研究团队对11项随机对照试验进行了荟萃分析，结果显示：服用维生素D<sub>2</sub>补充剂的人群，其血液中维生素D<sub>3</sub>水平下降幅度甚至高于未服用任何补充剂者，提示维生素D<sub>2</sub>可能会对维生素D<sub>3</sub>水平产生负面影响，从而抵消后者的有益作用。研究人员据此认为，维生素D<sub>3</sub>在提升血清总维生素D水平方面的效果更佳，其补充更能满足机体健康需求。相关成果已发表于《营养评论》杂志。

维生素D主要分为两种形式：维生素D<sub>2</sub>（麦角钙化醇）和维生素D<sub>3</sub>（胆钙化醇）。D<sub>2</sub>多来源于植物，如蘑菇、谷物；D<sub>3</sub>则主要来自人体皮肤接受阳光照射时的合成，以及膳食中的动物性食物，如蛋黄、鲑鱼、沙丁鱼等脂肪鱼类。虽然两者都能在体内代谢为活性形式，但研究显示它们的吸收与转化效率并不相同。

维生素D缺乏是一个全球性健康问题。据数据显示，中国成年人的维生素D缺乏率为21.4%，部分地区中老年人甚至高达50%。随着年龄增长，皮肤中7-脱氢胆固醇含量下降，导致老年人通过阳光合成维生素D的能力显著减弱。

维生素D在维持骨骼健康、促进钙吸收和调节免疫功能中起着关键作用。缺乏维生素D易引发骨质疏松症、佝偻病，还可能增加癌症、心血管疾病及某些自身免疫性疾病的风险。因此，科学、合理地补充维生素D至关重要。从目前研究结果来看，选择维生素D<sub>3</sub>补充剂更有助于提升体内维生素D水平，从而更好地维护健康。

王大坤

## 滋补美容佳品——丝瓜

丝瓜不仅味美，营养也相当丰富。据测定，每100克丝瓜中，含蛋白质1.5克、钙28毫克、磷45毫克、铁0.8毫克、胡萝卜素0.32毫克，居瓜类蔬菜之首。丝瓜中还含有较多的淀粉、维B和维C，丝瓜的汁液中含有多种氨基酸等。

丝瓜无论炒食，还是做汤，既细嫩又鲜滑。嫩丝瓜去皮切片，用香油炒后，撒少许食盐拌食，甘香脆嫩；鸡汤烧丝瓜，味美汤浓，清香滑腻，是有名的菜肴；用丝瓜配以肉丝、虾皮或鸡蛋做汤，风味独特，祛暑清热。

新鲜丝瓜有多种吃法。

**丝瓜油条汤**：取新鲜丝瓜500克，纵剖四开后切成1寸多长，与切成段状的油条一道加水煮沸，配以精盐、味精、麻油便可食用。

**丝瓜榨菜汤**：将丝瓜去皮洗净，纵剖四开后切成段状，将虾仁先用温水浸泡15分钟后与丝瓜段、榨菜丝一同加水煮沸，配以精盐、味精适量便成。

**丝瓜肉末豆腐汤**：将丝瓜去皮洗净，纵剖四开后切成半寸长小段，与猪肉末、豆腐齐下锅，加精盐、味精、豆油、姜丝、葱末及鸡汤适量，用中火烧熟即可食用。

**丝瓜粥**：先取鲜丝瓜500克，去皮、洗净后切成小块备用，再将糯米淘洗干净，放入锅中，加水适量，用水烧开，待粥将稠时，加入丝瓜、虾米、精盐、葱姜末，熬成稠粥，调入适量味精即可。

丝瓜还具有药用价值。鲜嫩丝瓜（连带）二条，切碎，体弱者放入几片薄姜，水煎饮用，隔天一次，连服5次，可治哮喘。用丝瓜60~120克、姜两片，水煎服，每日一次，连服5次，可治咳嗽。

沅江市农业农村局 曹涤环