

2012年3月31日 星期六
 本版编辑/徐舒帆 见习美编/张帅
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

近日,“新华视点”记者历时数月调查发现,“绿A”“汤臣倍健”“清华紫光(金奥力)”等螺旋藻“蓝帽”(获得国家主管部门审批认证)产品,涉嫌“重金属铅含量超标”。这篇有关螺旋藻重金属超标的调查见诸媒体后,引起社会强烈关注。经过保健品企业十余年来不遗余力地推广,螺旋藻在国内已成为拥有众多忠实消费者的一类保健品。很多消费者大呼:“我已经吃了好几年。”

3月29日,记者就螺旋藻的保健价值究竟几何进行了调查,结果令人更为吃惊——即便没有重金属超标,保健品公司所宣扬的螺旋藻众多功效其实并无可靠科学依据支持。国内知名科学传播公益团体“科学松鼠会”的生物学家撰文,详细地揭露了这样一种普通藻类是如何被推上保健品神坛的。

揭秘 螺旋藻

专家:螺旋藻是普通藻类 营养价值相当于野菜

螺旋藻是怎样一种生物

“云无心”,清华大学生物学硕士、美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士。现在美国从事蛋白质应用方面的研究,著有《吃的真相》。他是“科学松鼠会”最受欢迎的作者之一。

关于螺旋藻,他早在2009年就撰文“揭秘”过,文章标题为“卸妆之后的螺旋藻”。

螺旋藻不是中国的特产。早在十六世纪,西班牙探险者在墨西哥发现当地人把这种长在湖里的东西当作食物。二十世纪四十年代,法国藻类学家 Dan-gard 报告了非洲乍得湖畔的居民食用这种藻类。

螺旋藻进入中国研究者的视野是在上世纪八十年代初,几年后走向市场,很快获得巨大成功。

根据联合国粮农组织(以下简称 FAO)提供的数字,2004年中国的螺旋藻产量超过了4万吨。在铺天盖地的推销宣传里,螺旋藻被带上了神奇的光环。

有不止一家螺旋藻制品的生产机构在宣传提到 FAO 宣称螺旋藻是“21世纪最理想的食物”。然而,在2008年 FAO 发布的关于螺旋藻的报告里,完全看不出这样的赞誉。这份报告也介绍了螺旋藻在保健品开发中的“功能”,最后推荐的进一步的开发方向却是:解决贫困地区的营养问题;废水处理;代替部分家禽、牲畜以及渔业养殖的饲料以降低生产成本;在紧急状况下暂时解决粮食问题。

最有意思的是有一项研究发现,如果用50%螺旋藻代替鱼饲料,鱼的生长还受影响;当超过75%,鱼的生长就大受影响。

中国市场上的保健品推销中很喜欢拿美国食品药品监督管理局(以下简称 FDA)来说事,比如百度百科的词条中,有 FDA 认为螺旋藻是“最佳蛋白质来源”。FDA 对于其食品和膳食补充剂的功能认可是完全公开的。但是, FDA 没有审查和认证螺旋藻的任何“保健功能”。

螺旋藻到底有没有营养

从生化组成角度来说,螺旋藻的蛋白质含量很高,其氨基酸组成比较接近人体需要。同时,螺旋藻中维生素含量很高,矿物质含量也很丰富。从这个角度说,螺旋藻也许能算一种好的食品。但是,“好的食品”和“神奇的保健品”是两个概念。保健品企业声称螺旋藻具有“减肥”、“防癌”、“抗辐射”等作用,确属夸大其词。到目前为止,科学界还未能就此拿出证据。

根据保健品公司的宣传,螺旋藻的抗癌作用来自于这种藻类植物强大吸附能力,所以人食用后可以排除毒素,这种说法是否靠谱?

对于螺旋藻在人体是否存在吸附作用,很难说,但它长期生活在水体之中,“富集作用”肯定有。所谓富集作用,是指生物体通过对环境中某些元素或难以分解的化合物的积累,使这些物质在生物体内的浓度超过环境中浓度的现象。比如,鱼类长期生活在重金属超标水域,鱼肉的重金属含量甚至会超过水域重金属浓度。这反倒解释了为什么这些螺旋藻存在重金属严重超标的情况。很可能这些螺旋藻的产地是重金属超标严重水域,而非保健品企业所宣称的产自所谓的人间净土。

实际上,只有在人体缺乏螺旋藻中所含有的某种营养成分的情况下,服用螺旋藻才有用。用购买相应的螺旋藻的钱,我们完全可以购买更多的常规饮食,来解决这些“营养不良”的问题。

螺旋藻如何被推上保健品神坛的

既然科学界对螺旋藻持有“功能尚不明确”的态度,那么螺旋藻是怎么被包装成“神奇保健品”的呢?“云无心”说其中经历了几步“偷换概念”。

第一步,把“好的食品”炒作成“神奇保健品”。螺旋藻中的蛋白质确实不错,但绝对比不上鸡蛋和牛奶中的蛋白质。作为保健品的螺旋藻,每5克中所含蛋白质不过3克左右,还不如50克豆腐来的多。所以,美国食品药品监督管理局(FDA)和美国癌症研究会(AICR)都认为,考虑到螺旋藻制品的服用量,它所含的蛋白质完全可以忽略。

第二步,把螺旋藻的营养成分“打扮”成保健作用。螺旋藻含有蛋白质、不饱和脂肪酸和大量微量元素,这些确实是人体所需的重要成分,据此被“打扮”成能够“保健”、“治病防病”,这种推理,只有在人体缺乏某种营养成分的情况下才成立。

第三步,保健品企业广泛“宣扬美国各大机构推荐”。实际上,美国国家卫生研究院(NIH)和国家医学图书馆(NLM)汇总了公开发表的科学论文对于螺旋藻“保健功能”的研究,对糖尿病、高胆固醇、过敏、抗癌、减肥等八种功能的研究质量评价是C级,意思是“对该功能没有清楚的科学证据”。对疲劳综合征和慢性病毒性肝炎研究质量的评价是D级,意思是“有证据认为没有这种功能”。对于螺旋藻的总体评价则是:基于目前的研究,对于支持还是反对螺旋藻的任何保健作用都不能作出任何推荐。(据《钱江晚报》)



强身不靠谱 吃螺旋藻治病

近日,有关几大品牌螺旋藻制品涉嫌“重金属铅含量超标”的新闻,引发极大关注。螺旋藻的功能再度被人们质疑。总的来说,如果生产条件合格,没有重金属污染,螺旋藻是一种安全的可食用野菜。跟萝卜白菜相比,它的营养成分还算丰富。如果它的价格跟普通蔬菜相差不多,也可以像海带那样,成为居民健康食谱的一部分。不过,若您指望每天吃上几克来治病强身,那么,根据目前的研究结果来看,实在是一件很不靠谱的事。

铅中毒有什么危害?

孕妇:妊娠期间,即使暴露于低铅水平,其对胎儿也会产生严重副作用,包括发育迟缓、低出生体重和流产。而孕妇可能会出现腹部疼痛、膝关节疼痛、神经系统异常、高血压、慢性肾脏疾病等症状。

男性:男性大量接触铅会导致不育,配偶流产、胎死腹中或生下先天畸形的后代。

孩子:儿童比成人更易受铅毒的危害。常见反应为:头痛、腹痛、情绪急躁、攻击行为、外科症状、认知能力下降、学习成绩下降、注意力分散、记忆力下降、持续哭闹、缺钙、缺铁、缺锌及贫血症状,体重不增。(李清晨)