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

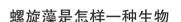
健康周刊部主任:王淑云 健康咨询热线: 3322234 E-mail:yljkxwb@163.com 统筹/徐舒帆

HEALTH

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" 近日,刑干你点 儿名川刊双月門里及坑,冰日 侧丘阳陡 用十水儿(亚天儿) 可尔城体 亚目(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 (外国分上户中门下加风险)) 四,沙林 平亚网和白里尼州。 应册用入城从朱里亚内尼孙的明显无明 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

(们见有时)大体胜四。你少们见有人了:我心里心,从几乎。 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。 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。 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"到此以及人"从此从此中一个

专家:螺旋藻是普通藻类 营养价值相当于野菜



"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 Dangeard 报告了非洲乍得湖畔的居民食用这种藻类。

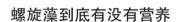
螺旋藻进入中国研究者的视野是在上世纪八十 年代初,几年后走向市场,很快获得巨大成功。

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世纪最理想的食品"。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,鱼的生长还不受影响;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"。



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

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口级,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》)



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大,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)