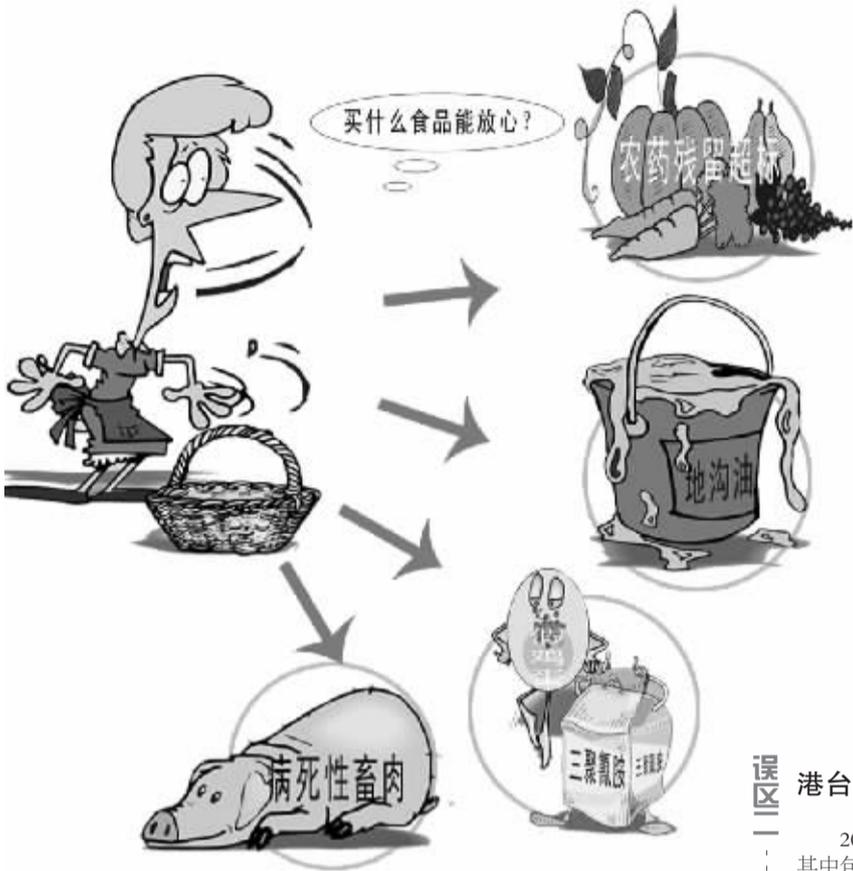


# 盘点有关食品营养与安全的误区



如何吃得安全、健康一直是人们关注的问题,特别是在食品安全事件频发的时期。最近,李开复在微博上分享了他“降低食物中毒概率”的一些做法。然而,从食品营养和安全的角度来看,其中一些做法还是值得商榷的。

李开复说,“我如何降低食物中毒的概率:1.自己种菜,买有机农场的菜;2.吃台湾或东南亚的水果;3.多吃牛羊肉(因为它们吃草),少吃猪肉、鸡肉、鸭肉;4.吃欧洲三文鱼和鳕鱼;5.水过滤后,再用美国锅煮沸;6.食用新西兰奶粉,喝合资“万得妙”牛奶、酸奶;7.吃乡下的柴鸡蛋和柴鸡;8.吃台湾皮蛋和酱油;9.吃港台面条、罐头、零食;10.吃泰国米”。

如何在食品安全事件频发的当下保障饮食的健康和安全呢?李开复老师分享了他的食品安全方案。不过,从食品营养和安全的角度来看,他的方案存在着一些误区。

## 误区一 有机食品一定更安全健康

按照一般人的理解,有机食品意味着纯天然和健康。但是,英国标准局日前对55项相关研究进行总结后发现,从营养质量的角度比较,有机食品和常规食品并无差异。法国食品安全局对食品中的干物质、碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素及一些植物营养素等进行综合分析,结果发现,无法判定有机食品更有营养。

而在食品安全方面,有机食品未必更优。有机食品在生产和加工中不使用人工合成的化学物质,而依靠纯天然物质制成。根据我国国家标准规定,有机农业允许使用植物源性农药,而已有研究发现,植物源性农药对环境和动物也存在一定危害。因此,不管是使用合成农药还是植物源性农药,是否安全关键仍在合理使用和监控安全的残留量。

法国食品安全局对有机食品和常规食品进行对比分析发现,有机食品中的杀虫剂的残留量通常较低,但对重金属、二恶英、真菌毒素、微生物等危害物残留分析发现,无法判定哪一种体系的食品更安全。

总之,目前对有机食品和常规食品的营养质量与安全的对比还停留在常规的化学分析和动物实验上,尚没有足够的证据证明二者有何差异,因此,有机食品未必更安全健康。

## 误区五 牛羊肉更好

开复老师认为牛羊都是食草的,所以其肉质更好。不过,我们可不能忘了疯牛病。1986年之后蔓延不绝的疯牛病主要原因就是饲料供应商把动物的内脏、骨头等废弃部位粉碎后,再配到动物饲料中去,最终导致了疯牛病的传播。这个事件提醒我们,现在的牛羊不一定是吃草长大的。退一步说,就算是吃草或某些植物性饲料的牛羊,其食物也可能被重金属等污染,由此得到的牛羊肉可能会有有害物残留。如果仅凭牛羊是吃草长大就认为其一定安全,过于盲目。

禽肉和畜肉的营养价值差异不大,只是脂肪和蛋白质含量略有不同。

## 误区二 港台和国外的食品一定安全

2010年6月,国家质检总局共检出14个批次的乳制品不合格,其中包括25.25吨新西兰公司出品的全脂奶粉,约150吨新加坡产的全脂奶粉被检出阪崎肠杆菌,1吨来自美国的牛初乳被检出亚硝酸盐超标。有2个批次来自澳大利亚的有机婴幼儿奶粉共53吨检出磷含量不符合国家标准要求。另有约172吨来自澳大利亚的婴幼儿配方奶粉被检出锌超标。2011年,出血性大肠杆菌污染事件致使德国50人丧命。2010年,沙门氏菌食物中毒事件迫使美国畜牧业召回了5亿枚鸡蛋。根据美国疾控中心公布的数据,美国每年有4800万人次因为食物患病,相当于美国人口的1/6。还有2011年的台湾塑化剂事件,相信大家都有所耳闻。由此看来,港台及国外的食物也存在安全隐患。

## 误区三 水果还是热带的好

李开复之所以推崇东南亚和台湾的水果,可能是他认为亚热带的水果受光照的时间更长,光合作用更彻底,营养素更多。有研究对10种亚热带水果和4种北方水果进行测定发现,亚热带水果中的钙、碳水化合物及蛋白质的含量高于北方水果,而北方水果个别品种的维生素C含量很高。总的来说,亚热带水果和北方水果中整体营养素的含量基本上没有差别。其实,不同地域的水果都有其独特的营养成分,并不能以偏概全地认为某地的水果一定更好。

## 误区四 柴鸡和柴鸡蛋更有营养更安全

消费者往往认为柴鸡和柴鸡蛋的营养价值更高、也更安全,这是源于对“纯天然”的迷信。

从营养价值来看,柴鸡蛋的脂肪含量较鸡场蛋高约1%,胆固醇含量也较高,不饱和脂肪酸的含量无显著差异。有分析结果表明,鸡场蛋的维生素和矿物质等含量略高于柴鸡蛋,这是由于复配饲料当中所提供的维生素和矿物质更为充足。对柴鸡和笼养鸡进行研究发现,这两种鸡肉的营养价值也没有差异。可见,从营养价值来看,柴鸡蛋和鸡场蛋、柴鸡和笼养鸡大同小异。

从食品安全性来看,柴鸡和柴鸡蛋更可能存在安全隐患。柴鸡基本都是农户放养的,而现在农村种地使用农药越来越普遍。台湾某大学研究发现,柴鸡蛋含有的污染物二恶英要比普通鸡蛋高出5.7倍,这与此前欧洲的研究一致。研究者认为,可能是因为放养鸡啄食了野地里的东西,而这些东西被二恶英污染了。因此,散养的柴鸡因为自由跑动,食物较杂,更容易感染病毒,或者吃到各种被农药污染的食物,反而不安全。

## 误区六 煮水得用美国锅

近几年水污染事件频发,公众对饮用水安全越来越重视。

李开复老师推荐将水过滤后,再用锅煮沸,这确是避免水污染危害的方法,只是,用美国锅就没有必要了。他之所以不用中国锅,可能是受到苏泊尔锅镉超标事件的影响,但事实上,镉是人体必需的微量元素,中国居民摄入量大致为每天6.8毫克,这个摄入量在合理范围内。实际上,国际上一般不对餐具中的镉析出量设定标准。用哪种锅煮水并无多大影响,若想安全饮水,建议在家里装一个净水器,然后再用普通锅煮沸后饮用就可以了。

## 误区七 鱼要吃欧洲的

鱼肉蛋白质丰富,含有较丰富的不饱和脂肪酸,对软化心脑血管、促进大脑发育和预防老年性痴呆症等有一定作用。

如今,很多人向往吃上欧洲的鱼,无论哪里的鱼,其营养成分大致相同,不同的只是各种营养成分的多少。另外,欧洲的鱼也存在重金属、寄生虫污染等问题。

总而言之,有机食品不一定更安全,柴鸡和柴鸡蛋不会更有营养,国外的食品也不一定更好。这个方案除了存在误区之外,其成本过高,只适用于少数人。

绝对安全的食物是不存在的,如何做到饮食的营养和安全,建议保证饮食的多样性。营养均衡是健康的保障。少吃生食,尽量吃熟食(包括饮水)。减少在外就餐的次数,吃少油少盐的食物。餐馆里的饭菜,大都多油多盐,对健康有害无益。(据果壳网)

## 上海抗肿瘤新药广受好评

上海成功研制出首个可替代手术和放化疗的抗肿瘤中药新药——枫苓合剂的消息见报后,读者反响强烈。据那些服用过此药的患者反映,其疗效实在令人折服。

4月,郑州咨询中心传来好消息:肝癌患者林天宏的肿瘤又缩小了,现在只有5cm×4.5cm大小。今年51岁的林先生在2004年因肾衰竭做了肾移植手术,然而,命运对他的考验却没有结束。2010年1月,经省肿瘤医院MRI检查,林先生右侧肝脏出现了6.5cm×6.0cm大小的肿瘤。随后,林先生开始服用枫苓合剂。

1个疗程后,经医院肝CT复查,林先生肝上的肿瘤为6.8cm×5.7cm,病情得到了控制。接下来,林先生坚持按时、按量服用。两个疗程后,B超显示,林先生的肿瘤进一步缩小,他开心极了。

据悉,枫苓合剂可以治疗肝、肺、胃、胰腺、食道、贲门、直肠、鼻咽、乳腺、膀胱、前列腺、宫颈、卵巢、肾等处的肿瘤,疗效很好,许多患者服用后,肿瘤逐渐缩小。

为了让广大癌症患者能够用上此药,安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)成立了枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712

## 岳灵生发 乌发 湘西苗方

### 止脱生发 白发转黑

7天左右止脱生发,20天左右白发转黑  
苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!

岳灵为什么敢免费体验上市?  
天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢  
岳灵为什么要免费体验上市?  
倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择

招本市及全省其他市区代理 电话:13569633905  
地址:兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米  
咨询电话:6999219 网址:www.yl-hair.com

## 治疗膝关节病 民间有奇方

在大兴安岭地区,很多人都知道治骨奇人刘仁松,他一生秉承中医创新,专攻膝关节骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤等引起的关节疼痛,上下楼使不上劲,下蹲困难,只需服用他研制的“活血风膏”贴敷,实现一夜或数日,连续用药一个月就能爬山、跑步。根本不用吃疼打针做手术。不管病情有多重,病史有多久,都能立竿见影。

王先生左腿关节肿胀、疼痛,不能打弯,拍片诊断为膝关节进行性变、骨质增生、滑膜炎、痛苦之中,突然发现了“活血风膏”,用后次日麻木之处就有痛感,不到两个礼拜已能走五六里路,这令全家都感到十分惊喜!

研制人提醒:活血风膏效果独特,被批准为仿创OTC药品(国药准字Z20026551),不以暂时止痛掩盖患者,而以促进关节自由活动来检验效果,对此使用前后CT磁共振能查明问题,尤其适用久治不愈的顽固患者,不怕病情重,越重越管用,买4盒送1盒,买10盒送4盒。

骨病专线:0392-3619967 | 市内送货、郊区邮寄 |  
地址:老区人民医院斜对面保生堂药房(长风路与朝霞街交叉口西南角)

American oshifu 美国欧仕夫 瘦脸 瘦臀 瘦腿 瘦腰 瘦腹 一步到位

来自美国最流行的天然草本复方减肥产品  
美国“奥运减肥”威时尚 美腿瘦身全球  
月减20斤 瘦到手指尖  
用了不后悔,瘦了还想瘦

100%美国原装进口  
100%纯天然

http://mzsou.com/

13939288689 (市内送货)

地址:新市区第一人民医院对面药圣堂,福和二区北门药圣堂