

我国成方便面第一消费大国

平均每秒1300人在吃

在我国，平均每天有1亿多包方便面被打开，而每1秒钟则有1300人不断加入。显然，我国堪称“方便面大国”。那么，方便面究竟是不是垃圾食品，它的营养成分又有多少，怎么吃才最健康？

我国成世界方便面第一消费大国

据世界方便面协会数据显示，2011年，中国消费方便面424.7亿包，占全球消费982亿包的43.2%。印尼以145.3亿包排在第二位。排在第三位的方便面消费大国则是发明方便面的日本，年消耗55.1亿包。之后是越南(49亿)、美国(40.3亿)和韩国(35.9亿)。

中国作为世界方便面的第一大国，平均每天有1亿多包方便面被打开。面对巨大的消费市场，方便面领域的食品安全问题、方便面市场的发展瓶颈及未来发展方向等诸多问题，也成为普通消费者和业内人士关注的焦点。

“去年中国内地方便面产量为483.8亿包，销售额达到557.76亿元。”工信部消费品工业司司长王黎明说，“平均每天有1亿多包方便面被打开，而每秒钟则有1300人不断加入这一最简单的美味之旅。”

方便面的食品安全如何保障

那么，在方便面的具体制作过程中，每一步的食品安全又是如何被保障的呢？对此，康师傅控股有限公司中央研究所所长杨乾辉表示，首先，在开发一个产品之前，企业会先对产品所使用的原料、工艺，以及所采用的包装材料进行评估，去评估有没有食品安全的问题。其次，在生产过程中，企业会考核所使用的原料是否存在食品安全问题，会把可能造成食品安全的因素在原料中杜绝。

与此同时，国家也出台了一系列法律法规规范整个行业。已经发布的法律法规包括，真菌毒素的限量标准、农药残留限量标准、食品添加剂的使用标准，还有营养强化剂等，所有这些已经发布的标准，都在卫生部的网站上可以免费下载。此外，方便面标准也进入到了征求意见阶段。

当然面对频频发生的食品安全问题，方便面行业也提出，加大食品行业的诚信体系建设。“去年以来，国家工信部围绕着食品产业的健康发展，在保证加强食品工业的行业管理、组织制定食品行业发展的规划、产业政策的同时，也把推进食品企业诚信体系建设，作为保障食品安全，提升食品安全质量和落实企业主体责任的重要基础工作来抓，这也从源头上管控了食品安全问题。”业内人士表示。

业内人士预计，到2015年，我国方便食品的生产规模能够达到5300亿元人民币，年均增长力争达到30%以上的增长速度，其中对于方便面的销售收入争取能够达到1000亿元人民币。



延伸阅读

方便面知多少

方便面又称泡面、杯面、快熟面、速食面、即食面，南方一般称为碗面，香港则称之为公仔面，是一种可在短时间之内用热水泡熟食用的面制食品。据说，中国西汉年间已有非油炸型的方便面。公元前205年，韩信在黄河边的合阳领

军10万，准备进攻河东西魏王魏豹时，为解决行军粮的问题，发明将荞麦粉与面粉搅拌后和在一起，煮成八成熟的大面饼，并切成宽条。这种面饼既方便随身携带，加水一煮便可食用，因此被视为方便面最早的形态。

方便面两成是油，你吃还是不吃？

网络视频显示，检测师先将包装完整的方便面拆开，取出泡面，放在称重器上进行称重。随后拿出包装袋里的调味料，将泡面捏碎，倒入烧瓶中。然后在瓶内加入有机溶剂萃取油脂，之后过滤，最后加入分离溶

剂。一系列过程以后，发现烧瓶里都是油。经检测，这些油大概有20克，而此前所称的完整方便面重量为99.72克。这就是说，一块方便面中油量占了将近20%。

吃一包方便面需要32天解毒，是真的吗？

从营养学来说，方便面的确营养不全，甚至很单一，而且热量非常高，对于那些想减肥的人士来说，实在不是个值得推荐的食物。

油炸方便面的营养价值实际上就是面粉加上油脂，和炸油饼没有本质上的区别。方便面料包中的第一大成分就是脂肪，常吃方便面当心营养缺乏。

方便面的健康吃法

尽量选非油炸面饼

虽然偶尔吃一次方便面对人体的影响不是很大，但是对于经常食用方便面的人来说，还是应该尽量选择非油炸的面饼。因为油脂对人体的危害是一个长期过程，应该注意在饮食中尽量避免。

避免晚上食用

很多白领平时要工作到很晚，饿了往往会用方便面当宵夜。实际上，方便面应该尽量避免在晚上食用。因为人体在夜晚对脂肪的需求本身就很少，到了夜晚消化功能会下降。而油炸方便面中的面条处于油脂的包裹下，不利于消化吸收。更不要干嚼方便面，因其中的棕榈油在常温下是固体状。

煮熟后食用

方便面里的油脂难溶于水，如果仅仅是把面泡熟，面饼里的油脂含量依然很高。所以在烹调的时候应该将面条煮熟，还可以根据个人喜好将煮好的面条浸入凉水，既可以让面条更筋道，又能在一定程度上减少油脂含量。

不用或少用酱包

如果条件允许的话，应尽量避免使用酱包。除方便面面饼外，方便面的酱包也含有大量的油和盐。其实方便食品的调味应该越清淡越好，只需要加一点简单的调味料或者自己调配的作料。

(综合)

夏季婴幼儿痱子高发 医生:痱子粉应慎用

□晨报记者 李鹏

“呀，你家小孩怎么脖子上红红的，有些地方已经糜烂了，为啥不买点痱子粉撒撒？”

“我家小孩还不满3个月，我正是来买痱子粉的。真发愁，孩子不但脖子上有，而且腋窝里也有。”

5月16日上午，新区淮河路上某大药房里，记者无意中听到了两位市民的交谈。

随着夏季的到来，天气越来越热，婴幼儿痱子也进入高发期。有些父母总怕孩子着凉，将孩子包裹得很严实，殊不知这样婴儿更容易出汗、生痱子。近日，记者在新区福汇佳苑里发现4个不到1岁的婴儿脖子上生了痱子。孩子痒得难受，整日焦躁不安，父母也跟着着急。“原来以为使用痱子粉后情况会有所好转，可我给孩子使用后并没有效果，现在全家人都很着急，不知道怎么办才好。”一位家长告诉记者。

对此，记者咨询了市妇幼保健院的王医生。王医生告诉记者，婴儿生痱子后应慎用痱子粉。正确的做法是，家长经常用清水给婴儿清洗容易出痱子的部位，如脖子、耳根、腋下等。“另外，家长切忌给孩子用力搔抓，因为这样容易造成皮肤破损，使细菌趁虚而入，引发痱毒和脓疱。家长应及时给孩子降温，经常给婴儿洗澡，保持室内空气流通。”王医生说。

相关链接：

若使用痱子粉3天后，症状仍未缓解，应去医院就诊。用药过程如出现皮肤发红、瘙痒等不良反应时应立即停用，洗净后向医师咨询。另外，婴幼儿应禁用成人痱子粉。如果给宝宝误用成人痱子粉，会发生中毒现象，引起恶心、呕吐、皮肤起红斑、惊厥和小便不正常等症。

患者复查肿瘤消失 引发广泛讨论

专家提醒 抗肿瘤没有神药

近日，郑州肿瘤患者任晓玲(化名)在上海复查时，发现肿瘤竟然消失，这个消息在病友间传得沸沸扬扬。任晓玲既吃惊又疑惑：“上海医保新药枫苓合剂，我吃了1个疗程，去医院检查，3公分的肿瘤没了，我一时间不敢相信。”

是误诊？还是碰到神药？ 专家建议复查

由于不敢相信这个结果，任晓玲找枫苓合剂咨询中心主任求证。中心主任表示：患者服用1个疗程后肿瘤完全消失，确实出乎意料，建议进一步复查。

该主任提醒：抗肿瘤没有神药。肿瘤是人类疾病中的顽症，应进行综合治疗，过度手术、化疗是不可取的，更不能相信一些吹嘘可根除肿瘤的神药。

枫苓合剂不是神药是好药

枫苓合剂是我国首个可替代手术、放化疗的抗肿瘤新药，该药得到了国家科技部的大力扶持，全国7年临床表明，它对治疗胃、肝、食道、胰腺、肠及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤，效果很好。因为疗效突出，它已被列入上海市医保用药(医保编号：Z0131200010020)。

相关链接：

为了让我省患者也能用到枫苓合剂，安阳市彰德路春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进此药，并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线：0372-5065712

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，上下楼推不上劲儿，下蹲困难，只需服用他研制的“活血风毒膏”贴敷，实现一夜就能翻身，连续用药一个月就能爬山、跑步。根本不用吃药打针做手术。不管病情有多重，病史有多久，都能立竿见影。

王先生左膝关节肿胀、疼痛，不能打弯，拍片诊断为膝关节炎。骨质增生、滑膜炎。痛苦之中，突然发现了“活血风毒膏”。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：活血风毒膏效果独特，被批准为壹类非处方药(国药准字Z20026951)，不以暂时止痛掩盖患者，而以膝盖弯曲自由活动来检验效果，对比使用前后CT磁共振更准确。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)

男性细胞再生素(外用) 营养粉胶囊(口服)

买3套送1套

能激活细胞及修复受损细胞，全面提升免疫力，能充分供应细胞所需营养，深入诱导细胞增殖再生。

征询对象：1. 全国各省市县医院及健康体检机构 2. 各大药厂 3. 各大保健品厂 4. 各大医药公司 5. 各大医药经销商 6. 各大医药代理商 7. 各大医药批发商 8. 各大医药零售商 9. 各大医药生产企业 10. 各大医药经营企业 11. 各大医药流通企业 12. 各大医药服务企业 13. 各大医药科研机构 14. 各大医药教学机构 15. 各大医药管理部门 16. 各大医药行业协会 17. 各大医药学会 18. 各大医药协会 19. 各大医药基金会 20. 各大医药慈善机构

咨询热线：18609291728