

蛋黄派含 20 多种添加剂 即食燕麦片基本没营养 营养专家不愿碰的“人造食品”



唐氏筛查必须做吗

读者宋女士来电咨询:她怀孕3个月了,听说要做唐氏筛查,请问唐氏筛查必须做吗?什么时候做比较好?

宋女士,小丽帮您咨询了京立医院妇产科主治医师姜淑丽。姜淑丽介绍,唐氏筛查是检查胎儿先天缺陷危险系数的,有必要做。一期检查时间为怀孕9周至13周零5天,二期检查时间为怀孕14周至20周零5天,这两个时期均可以做唐氏筛查,检查当天早上不能吃饭、喝水。

晨报记者 范丽丽

哈欠多是怎么回事

读者张女士来电咨询:她今年28岁,白天总是打哈欠,想问一下是怎么回事?

张女士,小丽帮您咨询了爱民医院内科副主任医师崔保星。崔保星介绍,这是亚健康状态的表现,按照中医理论,是脾虚所致,建议吃些健脾药物,比如健脾丸等。此外,应多到户外锻炼身体。

晨报记者 范丽丽

三黄片和牛黄解毒片能同时吃吗

健康周刊QQ群“冰雪红梅”:三黄片和牛黄解毒片可以同时吃吗?

“冰雪红梅”,小丽帮您咨询了爱民医院内科副主任医师崔保星。崔保星介绍,三黄片和牛黄解毒片不可以同时吃,会加剧药品的副作用,引起慢性中毒。

晨报记者 范丽丽
您有什么健康方面的疑问和问题,可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问,小丽帮您咨询解答。

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

强健“四梢”延年益寿

中医学认为,人体有“四梢”。筋之梢为手指(趾),肉之梢为舌头,骨之梢为牙齿,血之梢为头发。这“四梢”是人体健康的晴雨表,它们能基本反映人的健康状况。随着年龄的增长,老人常出现手脚乏力,食欲减退,牙齿松动甚至脱落,头发干枯发白等现象,就是“四梢”衰退的征象。由于四梢与脏腑联系密切,强健“四梢”能改善内脏的功能,延年益寿,提高生活质量。

写字走路舒筋。手足是全身经脉交会处,老人要多保养手足。常玩健身球,多写字,搓手、甩手,可以增加双手的灵敏度及手脑联系,延缓衰老。平时多走动,走路时要穿底软的平底鞋。

出声读报练肉梢。随着舌上味蕾的退化,老人常出现口味重、食欲减退等情况,因此老人饮食不妨丰富色、香、味,以提高食欲。平时还可以多出声读读报纸,提高大脑的灵活性。

早晚叩齿健骨梢。由于老人肾气逐渐衰退,肾所主骨也逐渐衰退,骨之余——齿随之损坏、脱落。老年人健齿应该经常做叩齿运动,即每天早上起床和睡觉前刷牙后,轻柔地将上下牙齿互相叩击,然后用食指按压上下牙龈肌肉,每次5分钟至10分钟。

手指梳头养血梢。用手指梳头有利于血脉通畅,增强脑细胞营养供应,延缓大脑衰老。每天在早上起床和晚上睡觉时,双手掌心与脸相对,五指张开成虎爪状,由前额发际开始,用指腹慢慢向后梳理至后脑勺,重复此动作3次至5次即可。



无论在超市中,还是在餐桌旁,我们每天都会接触形形色色的“人造食物”,现代化学工业的发展,让我们可以轻松品尝到各种调和出来的味道,与添加剂的接触也更加亲密。一根雪糕含有10余种添加剂,一块蛋黄派含有20多种添加剂……这些“人造食物”往往非常好吃,包装上还会印着各种健康声明,名副其实地成了既方便又快捷的美味。但是在营养专家的眼中,这些让人流口水的美味食品,掩盖不住没有营养的本质。

调出来的“化学”美味

这些让我们难以割舍的美味,为什么会被营养专家称为垃圾食品?“原因很简单,它们完全是根据人的‘舌头’制造出来的。这些产品用各种各样的东西调来调去,最终找到舌头最喜欢的组合,不会考虑营养与健康。”大连市营养学会副秘书长王兴国有些愤慨地告诉记者。在他看来,“垃圾食品”并不限于黑加工、非法添加、有毒或有安全隐患的食品,大多数是合格、合法,甚至被普遍食用的。

“从形状到味道,所有口感均由人造物质模拟,色素、香料、甜味剂、增稠剂等各种食品添加剂一应俱全;主要原料品质低下,以次充好,缺乏重要营养素,这就是没营养的人造食物,即使有些食品在包装上写了健康声明,但仍难以掩盖其垃圾食品的本色。”中国农业大学食品学院副教授范志红认为,衡量一种食物好不好,首先应该看它是否能够提供对人体有益的物质,特别是提供的营养是否为人所缺。从这个角度来看,现在市面上不少食品都是没营养、不健康的。因为它们含有的糖、淀粉比例过高,含有人体所缺的维生素、矿物质又太少。

营养专家眼中最“垃圾”的“人造食品”

几位营养师共同列举了生活中最容易被忽视的“垃圾”“人造食物”,这些看似美味的食品,他们可能一辈子都不会去碰。

酥脆型曲奇饼干。大多数饼干都以油、糖、淀粉为主料,即使奶味饼干所含的牛奶也极少。其蛋白质含量远低于馒头等主食,且口感越脆,所含蛋白质越少。为了达到理想口感,酥脆型饼干中含油量至少在20%至30%,且所有用油均含有大量不健康的饱和脂肪,对血管危害极大。其中,美味的曲奇营养价值更差,因使用动物脂肪和起酥油作为油脂原料,脂肪的饱和度较高,还可能含有更不健康的反式脂肪酸,而膳食纤维、维生素和矿物质含量有限。

派类及酥类食品。看看成分表,一块小小的派中,除去基本成分,其余二十四五种原料均为添加剂。毫不夸张地说,这是往“添加剂”里加食品。派类虽然为“非油炸”,但其脂肪含量并不低。根据营养成分表分析,是典型的高能量、高脂肪、高钠、低蛋白的垃圾食品。酥类零食有着“异曲同工”之处,含大量脂肪、添加剂,营养素极少,各种口味基本靠香精调和。

薯片类膨化食品。膨化食品基本以淀粉为主料,在高温高压膨化处理后,喷上油脂及各种调味品。这种处理会使主料的蛋白质质量下降,维生素也受到一定损失。膨化食品越酥脆,越有可能含有过量的膨化剂,若膨化剂中铝超标,会对神经系统造成伤害。

即食营养麦片。市面上的麦片多为数种谷物混合而成,其中燕麦片只占一小部分,有的甚至根本不含燕麦。经过加工的快熟麦片、一冲即食的免煮麦片以及“营养麦片”更是大行其道。有的完全是用其他面粉或者淀粉制作;还有的为了口味,加了不少糖和油,容易摄入高热量。

果冻。基本成分是从海藻中提取的胶状物质,如海藻胶、卡拉胶,它们不能被人体消化吸收,只是以胶冻的形式穿肠而过。很多胶状物质本身虽对人体无害,却能与钙、锌等矿物质形成复合物,进而带走这些矿物质,营养吸收就会受到影响。

果珍。果珍很早就进入了我们的生活,尽管包装上有标明橙味、果味等诱人口味和水果图片,但果珍中根本不含橙子、柠檬等任何水果成分,全靠香料模拟各种水果味,是不折不扣的人造食物。它的配料表中添加剂占了绝大部分,即使含有维生素C,但是按国家

标准中有关配料表书写的规定,配料按递减顺序排列,果珍中的维生素C甚至比人工色素还少。

爆米花。传统工艺的爆米花通常不会放油,脂肪含量很低。虽然现在超市中卖的爆米花不再有铅超标问题,但很多产品中都加入了氢化植物油,其中含有的反式脂肪酸,对人体有百害而无一利。

糖果。几乎所有的糖果产品都没啥营养,它们的含糖量都超过90%,其他配料则是香精、色素等。一些奶糖里面根本就没有奶,口感也是奶精兑出来的。而少数含奶的糖果,因为含糖量仍超过含奶量,其营养价值可以忽略不计。

火腿肠。市场中部分火腿肠都是由鸡皮、下水、内脏以及植物蛋白冒充肉糊,配以色素和香料加工,虽然名曰肉类,但缺少蛋白质、维生素和矿物质等基本营养素。

不要拿美味换健康

以上营养专家列举出的“垃圾”“人造食品”,其实仅仅是生活中的冰山一角。这些背离了食物基本功能的零食,到底有没有存在的价值呢?在王兴国看来,人们追求食品色、香、味和口感本来无可厚非,但当食品的所有良好口感都来自于人为制造并添加的廉价化学物质时,这种追求其实已经有些极端。“有人觉得人造垃圾食品是美味,难以割舍。实际上,这很大程度上是由个人习惯和感受决定的。有时觉得它们美味是因为你吃习惯了,所以我常常建议家长,不要给孩子吃垃圾食品,以免他们吃习惯了,会终生偏爱。”范志红认为,现在太多零食都是由营养价值较低的原料攒出来的,其中加入大量的油、糖、精制淀粉、香精、甜味剂等,会让人渐渐丧失对食物品质的判断能力,吃到嘴里除了能感受到创造出来的人工味道,却分不清什么对身体有好处,什么没好处。“人们‘好这一口’,在很大程度上不是身体必需,而是一种心理依赖。营养差的零食,一辈子不吃也无须遗憾。”

最后,上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞特别提醒消费者,好吃要建立在安全的食品质量之上,不要拿美味换取健康。消费者不仅要掌握相关知识,还要学会怎么辨别健康食品。“现在大部分人买食品时会习惯注意生产日期或保质期,今后再拿到食物,首先要查看食品配料表,了解其最主要成分及各材料所占比重,可以大致判断食品的营养成分;也要学会看食品的营养表,知道热量、脂肪等含量,推算出营养价值的高低,不要轻易被商品包装上的健康标识忽悠。” (据《生命时报》)