



儿童食品使用添加剂安全吗

□ 阮光锋

随着我国二孩政策的全面实施,新生儿日益增多,人们对于儿童食品更加关注。然而,有报道称,儿童食品含10多种添加剂,可能会增加儿童肾脏和肝脏负担。为此,很多家长难免担心、疑惑。

儿童食品里的食品添加剂真的有害吗?

要解释这个问题,首先得界定哪些食品是儿童食品。目前,我国并没有明确的儿童年龄规定。但联合国的《儿童权利公约》认为,凡18周岁以下者为儿童。我国《食品营养强化剂标准》(GB14880-2012)问答中第二十九条对儿童的定义有明确解释,即已满36个月但不满15岁的个体。所以,未满15岁的都属于儿童范畴。

不过,从营养需求来讲,由于3岁前的婴幼儿生理机能处于逐步完善阶段,因此,其所食

用的食品有严格管理规定和相应标准,这部分标准通常按照婴幼儿食品标准进行管理。但国家标准对3岁后的儿童食品没有明确规定,可以按照普通食品生产与管理。因此,只有婴幼儿食品是与成人食品有所区别的单独一类食品。

那么,婴幼儿食品在使用食品添加剂方面是否有着特殊规定呢?

国际上,包括我国,都有专门针对婴幼儿食品的质量和标准。根据我国婴幼儿相关食品标准中的规定,0至6个月的孩子为婴儿,6至12个月的孩子为较大婴儿,而12至36个月的孩子为幼儿。根据不同年龄阶段,这些食品标准对于食品添加剂是有特殊规定的。例如,婴幼儿配方食品及婴幼儿辅食中均规定不得添加人工色素和香精香料(除香兰素、乙基香兰素和

香荚兰豆浸膏外)。这些规定是与国际标准一致的,如美国、欧盟等国家和地区也对此明令禁止。

然而,值得注意的是,生活中,很多“儿童食品”其实是3岁以上儿童食品。由于其要求与成人食品一样,按政府规定使用食品添加剂是合法的,也是安全的。再强调一下,市场上所谓的“儿童食品”,除了婴幼儿配方食品及婴幼儿辅食食品这些特殊食品外,其他食品跟成年人食品在食品添加剂使用方面的要求和规定是一样的。只要按照政府的规定使用添加剂,是没有安全问题的。

那么,食品添加剂究竟对儿童有没有健康危害?

儿童正处在身体发育的重要阶段,各项身体机能仍不完善。近年来,的确有些研究认为食品添加剂可能对儿童健康

产生影响。比较著名的是2007年英国南安普顿大学的研究,认为一些色素可能会对儿童健康不利。

但欧洲食品安全局(EFSA)经过评估认为,目前的研究证据并不充分,而且缺乏临床研究,因此,并不能得出有害的结论。不过,EFSA也认为,1至10岁儿童确实会有更高的暴露量和安全风险,出于对儿童健康的谨慎考虑,应加强对儿童食品监管,加大对儿童健康的保护。

此外,也有人担心,儿童食品中的添加剂种类越多就越不安全。其实,食品添加剂的安全性归根结底要看用了多大量和吃了多少,与使用的品种数量没有必然联系。只要符合标准要求,食品添加剂的安全性是有保障的。同时,食品生产企业应该严格遵守国家规定的食品添加剂使用范围和使用量,对于没有加香必要的食品,不得添加食品用香料、香精。

因此,作为家长,真正应该担心的是:孩子从小就养成了以颜

色、味道、造型和包装等选择食品的不良习惯。研究发现,如果孩子的饮食习惯不好,对他成年以后的生活和健康都会产生影响。现在市售的绝大多数“儿童食品”其实跟成人吃的普通食品没有区别,它们最大的问题并不在于食品添加剂,而在于通过味道、颜色、造型、外包装等吸引孩子,并没有更好的营养价值,这对于孩子养成良好饮食习惯非常不利。

所以,家长们不必过多担心食品中添加剂的安全性,而应该从小教育孩子养成良好的饮食习惯;同时,尽量使孩子的食品丰富起来,食物种类的丰富不仅可以使营养摄入更全面,而且可以降低食品安全风险;家长也可以与孩子一起学着看营养标签,了解均衡营养的知识,通过合理膳食促进孩子健康。

(作者系科信食品与营养信息交流中心科技部主任、北京营养师协会会员)

健康厨房

黑木耳对健康有五大益处

黑木耳,又名木蛾、树鸡、云耳、耳子等,是生长在朽木上的一种食用菌,因其颜色淡褐、形似人耳,而得名。是一种营养丰富、滋味鲜美的副食品,有很好的医疗和药物作用。

1. 养颜美容之佳品

黑木耳含有丰富的蛋白质,其蛋白质含量堪比动物食品,因此有“素中之荤”的美誉;此外维生素E含量非常高,是美白肌肤的佳品;最重要的是含铁量最高,说道补铁,一般都认为菠菜,瘦肉,动物肝脏中含量丰富,其实在所有食物中黑木耳的含铁量最高,是菠菜的20多倍,猪肝的7倍多。因此是养颜补血,预防缺铁性贫血优质的食物来源。

2. 减肥清道防结石

黑木耳中含有丰富的纤维素和一种特殊的植物胶原,这两种物质能够促进胃肠蠕动,防止便

秘,有利于体内大便中有毒物质的及时清除和排出,并且对胆结石、肾结石等内源性异物有一定的化解功能。对于初发胆囊炎和初发结石者,保持每天吃1~2次黑木耳,疼痛、恶呕等症状可在2~5天内缓解。

3. 预防心脑血管疾病

黑木耳含有维生素K和丰富的钙、镁等矿物质,能减少血液凝块,预防血栓等症的发生,有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

黑木耳有活血抗凝的作用,有出血性疾病的人不宜食用。孕妇不宜多吃。

4. 头发白多吃黑木耳

人们都知道,头发变白与精神紧张、过度忧虑有关,专家建议,防治头发变白,除调节情绪外,在饮食上还要注意增加微量元素和有乌发作用的营养物质的摄入,以促进头发的正常生长。

微量元素铁和铜是促进头发黑色素合成的重要元素,头发变白的人应多吃富含这两种元素的食物,如牡蛎、鲜贝等贝类食物,杏仁、葵花子、核桃、花生、松仁等坚果类食物,动物的肝脏、肾脏组织等。还有一些食物也有乌发作用,如黑木耳、黑芝麻、黑米、紫菜等。

多吃富含B族维生素的食物,如粗粮、豆类、蔬菜和水果,也有帮助。

5. 木耳+红枣吸出身体脂肪

黑木耳粉红枣粉减肥法:
材料:黑木耳粉5克,红枣粉20克。

做法:用适量的沸水,把黑木耳粉和红枣粉冲开即可。

功效:黑木耳中的胶质是可以将残留在消化道中的杂质、废物吸附后排出体外,此外,黑木耳中含有的类核物质,可以降低血液中的胆固醇和甘油三酯的含量,连续食用1周能起到纤体丰胸的效果。(央广网)

健康厨房

一道汤最补男人肾

在韩国,海带汤一直因为营养丰富、美味而成为人们过生日时必喝的汤品,其实,如果再加上些牛蒡,则不仅能防治影响性功能的疾病,还能提高性活动能力。

牛蒡含有牛蒡甙、脂肪油、多种维生素,能加速肠子蠕动,降低胆固醇和某些胆盐,有降压作用,消减致癌物质,避免罹患高血压、

心脏病、心肌梗塞、中风等影响性功能的疾病。而海带则富含碘质,有降压、降血脂、保护甲状腺机能的作用,有助体内脂肪燃烧,避免肥胖,并增加活力、亢奋精神。

做此汤时,先准备好牛蒡500克,海带结200克,胡萝卜1条,排骨500克,盐1小匙。然后将牛蒡和胡萝卜削皮、冲净、切成滚刀

块,将牛蒡块泡水。海带结冲净、沥干。排骨放入沸水中余烫、捞起、冲净。将所有材料盛锅,加水至盖过材料,以大火煮开,转小火慢炖30分钟,加盐调味即成。

此汤品能帮助人体适量摄取蛋白质、脂肪及多种营养成分,有效维护性功能,提高性能力。

(健康时报)

家庭指南

如何分清娃娃菜和大白菜心



娃娃菜,又称微型大白菜,近几年开始在国内受到青睐。娃娃菜的外形与大白菜一致,但尺寸只有大白菜的1/4到1/5。别看娃娃菜个头小,营养价值一点都不比大白菜逊色,其钾含量比白菜还要高出很多,经常有倦怠感的人多吃点娃娃菜有不错的调节作用。

选正宗的娃娃菜,应挑选个头小、大小均匀、手感紧实、菜叶细腻嫩黄的为佳。如果捏起来松垮垮的,有可能是用大白菜心冒充的。因为娃娃菜是一种精细菜,哪怕个头只有大白菜的1/4大,价钱也是大白菜的好几倍,也因此有很多不法菜农和商家会把“发育不良”的大白菜剥去菜帮,以菜心冒充娃娃菜。然而,真正的娃娃菜和大白

菜心冒充的毕竟还是有一些区别的,在选购时要注意以下几点不同。

先要看色泽,娃娃菜的叶子呈嫩黄色,而白菜心是黄中带白。从外形来讲,娃娃菜的叶基较窄,叶脉细腻,而大白菜心的叶基和叶脉都比较宽大;大白菜包心生长比较紧密,其叶子皱缩程度严重,呈扭曲状;娃娃菜叶面比较平整,叶子卷曲花纹也很精致、小巧漂亮。

新买来的娃娃菜如果不能一次性吃完,可以用保鲜袋将其包好,放入冰箱的冷藏室,这样可以保存时间稍长些。如果放置在自然环境中,娃娃菜也不至于很快烂掉,但是会流失水分,影响口感。

(本文摘自中国医药科技出版社出版的《安全健康买菜经》)