



品尝食品前看清“身份证”

读懂成分表,了解食物该吃多少

专家介绍,营养成分表共分三栏。第一栏是各种营养成分的名称,国家强制标示的核心营养素包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠;第二栏是每100克(毫升)或每份中该营养素的含量;第三栏是每种营养成分在第二栏标注的量能满足每日推荐摄入量的百分比。例如,每100克甜品含有脂肪31.6克,占推荐摄入量的53%,意思是说吃200克该甜品,就够一个成年人每天的脂肪所需量了。

此外,食品标签上的“富含”“不含”,不是随便标的。我们经常看到“低糖饮料”“高钙牛奶”“脱脂牛奶”等,但很多人很疑惑,为什么低糖饮料喝起来还

是很甜?脱脂奶的营养成分表中为什么还有脂肪?其实,国家对于营养标签上的说法是有规定的,如脂肪含量 $\leq 1.5\%$ (奶粉)或 0.5% (液态奶和酸奶)的乳制品,称为“脱脂奶”;碳水化合物 ≤ 5 克/100克(固体)或5克/100毫升(液体)的食品,称为“低糖食品”

对待食品添加剂需“一分为二”

市面上的大多数食品都含有食品添加剂。好端端的食品,为什么一定要加入添加剂呢?

专家解释,在食品加工中,使用食品添加剂具有很重要的作用。浓缩果汁中的维生素C,是为了保持或提高食品的营养价值;冰激凌中的乳化剂、增稠剂,可改善食品感官特性;罐头

有了防腐剂,便于食品的生产 and 流通。“如果没有食品添加剂,那么很多食品可能就吃不到了。”

需要明确的是,对于食品添加剂不能一棍子打死。食用含非法添加物的食品会导致严重的健康问题,但如果是符合国家安全标准的食品添加剂,则不会造成食品安全问题。相反,适当加入食品添加剂,可以让食物更美味——如在饼干、面包中加入膨松剂,可变得酥脆柔软,更营养——如加入营养强化剂,能够补充原始食品中营养成分的缺失,更安全——如食品添加剂2,3-丁二酮,可抑制黄曲霉、赭曲霉等强致癌物的滋生,更科学——如糖尿病患者由于不能吃糖,故可用低热量无营养的甜味剂木糖醇来代替。

科学认识食品添加“防腐剂”

“不含防腐剂零添加的食品更安全吗?”答案是否定的。”庞银典解释,因为防腐剂的主要作用是抑制有害菌的繁殖,不让细菌和霉菌在食品中产生毒素,或大量繁殖引起疾病。常见的有苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢乙酸钠、乳酸链球菌等。其中,苯甲酸钠毒性非常低,经多年使用,并未发现在规定使用量下添加会对人造成危害;而山梨酸钾多用于酱菜、果酱、调味品和饮料中,也是无毒无害的,可以被人体代谢。

是否添加防腐剂是由不同性质的食品 and 不同的生产工艺决定的。有些食品本身就不需

要添加防腐剂,如方便面等,这是因为方便面饼是炸干了的食品,在这种没有水的地方,微生物还没来得及让食物腐坏就已大批大批地“倒下”。相反,有些食品如果没有防腐剂,非常容易被细菌污染,如香肠等,所以这类食品必须添加防腐剂才能保证安全。

此外,保质期越长,并不意味着防腐剂越多。决定食品保质期的有内部因素,包括食品的水分含量、含盐量和含糖量等,如泡菜、蜂蜜、醋、酒分别属于高盐、高糖、酸或酒精含量高的食品,具有抑制生物菌群的作用,能大幅度延长保存时间;还有外部因素,包括食品的包装、生产工艺等,如饮料、常温奶、罐头等,通过高温杀菌、真空密封包装,同样无需添加防腐剂也能存放较长时间。

健胃消食找“四香”

如今,很多人因为种种原因导致脾胃功能失调,经常出现消化不良、便秘等情况。有些蔬菜因其独特的芳香气味和营养物质,有促食欲、助消化、健胃消食的功效。以下4种蔬菜,可以调理肠胃。

香菜,又叫芫荽。它是一种具有特殊气味的蔬菜,维生素C含量丰富,同时还富含膳食纤维、胡萝卜素和钾等营养素,一般人群均可食用。日常吃香菜,既可凉拌,也可在烹饪好的菜肴表面放几片作为点缀,既能解腻去腥,又能刺激食欲。推荐菜

品,香菜橘皮粳米粥,既可调理肠胃又营养好吃。

香葱,日常厨房的必备之物。它不仅可以作为调味品,而且能防治疾病。香葱味辛性温,含有的挥发油有刺激机体消化液分泌的作用,能健脾开胃,增进食欲。推荐菜品,香葱拌豆腐、香葱拌猪肉。简单易操作,适合没有充裕时间做饭的人群。

香菇,我国著名的食用菌,味道鲜美,香气沁人,营养丰富,在民间素有“山珍”之说。香菇不仅具有较高的营养价值,还有许多食疗作用,适量食用

能增进食欲,有益食物消化。推荐菜品,香菇油菜、香菇炒豆皮。制作过程中注意不要放油过多。

香椿,营养丰富,含有钠、钾、磷、钙等矿物质,以及丰富的维生素C等。香椿由于含有大量的挥发性芳香族有机物,可以增进食欲。肠胃不好的人可以吃点香椿。值得注意的是,食用香椿前要先用开水焯过再做菜,这是由于香椿中的亚硝酸盐含量较高,对人体有致癌作用,经过热水焯,其亚硝酸盐的含量会降低。推荐菜品,香椿拌豆腐。

十种食物的怪作用

食物不仅能带来饱腹感,还可能带来一些奇怪的“副作用”。近日,美国《读者文摘》网站载文,总结了对人体产生奇怪影响的10种食物。

芦笋,让尿液恶臭难闻。身体在消化芦笋的过程中,芦笋中独特的芦笋酸会分解为一组硫化物,导致尿液带有刺鼻的芦笋臭味。当气温较高时,更臭。

甜菜,使小便变红。哈佛大学医学院一项研究发现,黑莓和甜菜根之类的食物会导致尿液变成粉红色或红色。不过这种情况不会持续太久。如果尿液长时间出现红色,应上医院检查。

胡萝卜,让皮肤变橙色。美国阿肯色大学医学院皮肤病诊所研究发现,由于胡萝卜富含的 β 胡萝卜素是一种橙红色色素,过量食用胡萝卜(每天大约10根)会导致“胡萝卜素血症”,使皮肤呈现橙色,手掌、脚底和脸上笑纹最明显。

蓝莓,使大便发黑。研究发现,吃蓝莓、动物血制品(鸭血、猪血和牛血等)或服用铁剂都会导致大便发黑,所以当大家出现这种情况时不必惊慌。

彩色糖果,让大便染色。大量食用含有人工色素的食物可能会让大便呈现相应的颜色。果冻、口香糖和其他糖果等食物最有可能产生这种效果。

香蕉,有助消除腹胀。研究发现,与只喝水或香蕉味饮料的女性相比,每天吃一根香蕉的女性更少发生腹胀。专家认为,香蕉富含微量元素钾,有助人体平衡钠和防止水分滞留。

鸡肉,让人昏昏欲睡。鸡肉中富含色氨酸,过量食用会导致昏昏欲睡。同理,杏仁、豆类和肥鱼等食物也会让人睡意大增。

黑巧克力,减轻压力。研究发现,常吃黑巧克力可降低应激激素皮质醇水平,缓解压力,常吃黑巧克力还有助改善情绪,增强记忆力和免疫力。

酸性水果,增强尿意。橙子、橘子和葡萄柚等柑橘类水果、菠萝和圣女果都是酸性水果。吃下这些水果可能会感到膀胱胀,便意更强。

口香糖,容易导致腹胀。嚼口香糖的过程中会吞下更多空气,增加胃肠胀气风险,而含有山梨醇或木糖醇的口香糖会导致胀气危险翻倍。(生命时报)

大量吃水果蔬菜 降低乳腺癌风险

一项新的研究显示,每天吃大量蔬菜和水果的女性患乳腺癌的风险要低于吃蔬菜和水果很少的女性。研究还发现,十字花科蔬菜(如西兰花)和黄色、橙色蔬菜与乳腺癌风险降低明显相关。

哈佛陈曾熙公共卫生学院的研究人员分析了历时30余年,由18余万名女性参与的健康调查问卷,结果显示,与每天食用2.5份水果和蔬菜或者更少的女性相比,食用超过5.5份水果和蔬菜的女性患乳腺癌的风险降低了11%。(一份水果和蔬菜指一杯生的绿叶蔬菜或者半杯切好的/熟的水果)。

研究结果发现,食用大量水果和蔬菜尤其与患恶性乳腺癌(包括ER阴性、HER2阳性以及basal-like型乳腺癌)的风险降低有关。说明这些食物中的成分(如抗氧化剂或者其他微量营养物质)对于降低乳腺癌风险也很重要。



不想长皱纹 那就少吃点

想要少长皱纹、岁月不留痕吗?美国研究人员建议不妨试试少吃点,这样有助于延缓衰老,活得更年轻、更长久。

杨伯翰大学研究人员在两组小鼠身上展开实验,其中一组小鼠想吃多少就吃多少,另一组小鼠则受到限制,摄取热量较前者低35%。结果显示,食量受控制的小鼠精力更充沛,更不容易生病。

研究人员在最新一期《分子与细胞蛋白质组学》期刊上刊文说,少吃可以

让参与蛋白质合成的核糖体减缓活动,在降低蛋白质产量的同时,为核糖体赢得自我修复的时间。这样一来,机体自然衰老过程就会有所延缓,表现在皱纹少长、晚长些,或晚生白发等方面。

研究报告作者约翰·普赖斯解释,核糖体好比一台汽车,需要定期维护、替换磨损部件。减少食量就能通过一系列生物化学变化帮助这台“汽车”更好地运转,从而延缓衰老。但普赖斯提醒,人不可单靠计算饮食热量来永葆青春。(中国妇女报)