

人工“喂大”危害大 食品还是“有机”好

由于农药、化肥的普遍使用,使得人们对“有机食品”往往趋之若鹜,不惜花费大价钱去购买。那么,“有机食品”到底值不值得?农药化肥喂大的食物有多大危害?

在“11·17有机日”活动上,来自农业、医学方面的专家表示,近年来,国内外多项研究显示,过度使用农药化肥,对食物的营养成分、人体健康可带来连锁影响。

食物农药化肥残留可造成多器官损伤

农残、重金属超标是大家最关心的一个问题。

南京农业大学农业资源与环境研究所潘根兴教授在2007年时候,曾针对中国六个地区(华东、东北、华中、西南、华南和华北)县级以上市场的170多个大米样品进行了随机的采购和科学调查,结果发现,在抽调的这170多个大米样品中,有10%的市售大米存在着镉超标的问题。

广州医科大学附属第二医院临床营养科主任医师、广州医科大学公卫学院食品质量与安全系教授邓宇虹介绍,几年前的“湖南大米镉超标”事件,也是一度引发社会关注。

镉超标主要来源于土壤受到工业污染所致,稻米对于镉污染的吸附作用明显强于玉米、大豆等农作物。

镉(Cd)对肾脏有毒害作用,可使骨骼软化并致癌。曾经

1931年发生在日本的“痛痛病”就是由于人进食了受到“镉”污染的米而产生。含镉化肥的应用会增加镉成分在庄稼中的浓度,有研究显示,常规作物的镉含量显著高于有机作物30%。

“每年,大概有2000种新的化学物质被应用到日常生活中”,杭州师范大学健康管理学院教授、治未病教研室主任李力援引有关数据感叹,我们正被化学物质所包围,个人护理、处方药、清洁剂和草坪护理产品等等,大约3000种合成化学物质在工业中被大量生产。

残留的农药化肥通过食物积蓄在人体内,形成毒素。李力谈到,人体总体毒性负担可能带来多方面的风险,包括内分泌和生殖系统疾病、特定癌症、自身免疫性疾病、神经系统疾病(帕金森、阿尔兹海默症)、精神疾病(抑郁、焦虑、注意力不集中、多动症)、慢性疲劳综合征,以及过敏、哮喘、心血管等等疾病。

另外,邓宇虹还谈到,蔬果种植中,会用到除虫聚酯,这是一种较常见的杀虫剂,儿童尿液中有可检测到浓度的除虫菊酯,相比于那些在检测标准下的儿童,患有多动症的可能性增加了两倍。孩子的尿液中除虫菊酯代谢物的浓度,与语言和记忆功能的减少有关。

植物激素提升“颜值”降低营养

食物安全中,种植中使用激

素的问题也是一直困扰着不少消费者。

“植物激素是一类对植物起到促进或抑制生长的化学物。我国尚未见到由于使用植物激素而导致人、畜急性中毒的报道,在安全范围内使用,是相对安全的。”邓宇虹介绍说。

但是部分植物生长调节剂仍有一定毒性,如常用的催熟剂乙烯利能导致小鼠体细胞、生殖细胞产生遗传损伤,我国也规定了部分植物生长调节剂的使用限量,按低毒农药管理。

由于植物激素和人类激素结构差异很大,关于植物激素导致性早熟的说法是不严谨,并且缺乏临床和流行病学证据的。

“一些使用者为了追求高额利润,导致滥用,其残留是否对人体有长期毒害作用值得关注。”邓医生表示。

植物激素改变了植物的自然生长和成熟周期,随之而来的是植物营养成分的改变,如酚类物质、糖分、矿物质、维生素等,人们长期食用这些外观漂亮、体积增大、却改变了成分的食物,营养摄入就会大打折扣。

“在中药材的种植中,滥用农药化肥也会导致药效受影响”,中国科学院大连化学物理研究所研究员徐恒泳也表示,“我们常说‘冬吃萝卜夏吃姜’,如果换做是农药化肥喂大的萝卜、生姜,就起不到原本有的食疗效果了。”

徐恒泳表示,滥用农药化肥不仅会造成污染,也带来农田钙、铁、锌等矿物质元素的明显

流失,有研究发现,土壤贫瘠,种植出的食物的营养也相对缺乏,我们国人缺钙、缺锌情况普遍或许也与此有一定关系。

长期食用有机食品降低患癌风险?

我们通常认为,没有使用农药、化肥的有机食物会更利于健康,但缺乏有效的研究支持。邓宇虹介绍,近日,一项发表在国际权威专业期刊《美国医学会期刊·内科学》(JAMA Internal Medicine)上的研究或许能给我们一定的启示。

法国这项新研究显示,对7万名平均年龄为44岁的成年人(女性占78%)进行了长达5年的跟踪调查。研究报告称,最频繁食用有机食品的人,比从不食用有机食品的人患癌症的几率要低25%。那些食用有机水果、蔬菜、乳制品、肉类和其他食物的人患淋巴瘤的几率特别低,绝经后乳腺癌的发病率也显著降低。其中非霍奇金淋巴瘤(NHL)急剧减少86%。绝经后乳腺癌显著减少34%。非霍奇金淋巴瘤(NHL)也就是夺走央视主播罗京生命的疾病。

该研究的主要作者、法国国立卫生与医学研究所巴黎索邦研究中心(Sorbonne Paris Cite),流行病学和统计学研究中心研究员朱莉娅·鲍德里(Julia Baudry)指出:这一结果并不能证明有机食品可以直接降低癌症风险,而是有机膳食有可

能有助于降低癌症风险。

该论文评论的作者之一,哈佛大学陈曾熙公共卫生学院(T. H. Chan School of Public Health)营养学系主任弗兰克·胡博士说:对于美国人来说,如果他们想预防癌症,更重要的是多吃水果和蔬菜,不管这些农产品是否有机。美国癌症协会(American Cancer Society)建议人们健康饮食,多吃水果和蔬菜,多吃粗粮而不是精加工谷物,少吃红肉、加工肉和添加糖。

地中海饮食更健康

大家需要注意的是,一种食物可能含有10000种化合物,而大多数研究只测量了几十种化合物。邓宇虹表示说,因此,专注于某一个营养素的数量并不是一个评估某种食物更营养、更有益于健康的好方法,我们应综合看待,包括合理饮食、每天适量运动、生活作息规律,以及良好的精神心理状况等等。

李力医生特别谈到地中海饮食,这也是我们膳食指南、营养科医生的推荐饮食。地中海沿岸的南欧各国具有以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食习惯,膳食纤维,控油少盐。其中,鱼类食谱中,有鲭鱼、鲑鱼和沙丁鱼等深海鱼,它们能提供这一重要的多不饱和脂肪酸,这类脂肪酸与降低患心脏病的风险有关联。

(南方日报)

野生水产一定比养殖的好,谁说的?

现在淡水蟹已经完全成熟,正是人们吃蟹的大好时机。一些商家会打着“野生”标签的螃蟹,虽然这样的螃蟹价格比普通螃蟹贵很多,但很多人仍然趋之若鹜。其实,不只是螃蟹,生活中人们对野生的东西往往青睐有加,并且一直流传着这样的说法:野生的更加绿色、安全,养殖的无论口感还是营养都比不上野生的。但事实上野生的真的就那么好吗?

具体问题具体分析 单纯相较野生和养殖没有意义

“单纯比较野生和养殖的蟹哪个比较安全、绿色,这没有意义。”11月17日,上海海洋大学水产与生命学院教授成永旭在接受科技日报记者采访时说。

成永旭表示,要谈论这个问题,首先要弄清楚野生的含义。野生通常指在野外自然环境中生存,非经人类驯养和培植的动植物。对于动物来讲,野生的含义还可以衍生为人工放流到自然环境和逃逸到自然环境生长的动物。

目前,野生蟹可能主要是养殖中逃逸到江河湖泊(或放流到江河湖泊)自然

生长的蟹类。通常意义上,这样的野生蟹比养殖蟹(比如用同样江河湖泊和同样水源池塘养殖的蟹)要绿色安全,味道好吃。然而,如果野生的环境受到污染,比如存在重金属、二噁英等,就可能通过食物链等途径影响野生蟹的安全。反过来,如果养殖的环境管理得非常好,没有污染,而且投喂饲料也安全健康,这样养殖的蟹也是安全绿色的。

以场地循环水养殖为例,这也可以说是最现代化的养殖,由于水体环境全程控制现代化,有配套的处理效率极高的生化滤池,以及直接使用纯氧自动增氧,同时饲料严格管控,所以这一类产品的安全性反而更高。

但是如果采用鱼塘高密度养殖。由于产品品种的差异、地域的差异、使用水源的差异、养殖户观念的差异,其产品的安全性就会良莠不齐。

因此,成永旭认为,并不能简单地以野生还是养殖来判断螃蟹是否绿色、安全。说野生,要了解其苗种来源、环境的污染程度;谈养殖,要了解到底是何种养殖方式、饲养环境和饲料的管控如何,这样才有比较性可言。

存在安全隐患

野生水产寄生虫风险高于养殖

“必须提醒消费者,食用野生水产应该说存在一定的安全隐患。”成永旭说。由于野生环境的污染存在时序、空间等不确定性,所以在欧洲,通常人们更喜欢吃养殖的水产品,比如三文鱼,主要原因之一就是养殖的三文鱼,环境、饲料可控、可追溯,安全性有保障。

再就是寄生虫,研究发现,肺吸虫确实可以寄生在淡水的蟹类身上,但淡水蟹只是肺吸虫的第二中间寄主,人们如果生食这些受感染的淡水蟹,肺吸虫幼虫有机会侵犯人的胃肠道,循腹腔穿过横膈并发育成成虫,损害肺部、腹腔器官。

目前养殖的蟹和小龙虾都是淡水蟹蟹类,为什么没有肺吸虫的安全隐患呢?成永旭解释,这是因为这个寄生虫的第一寄主是短沟蜷,又称川蜷,其多生活于山岳丘陵地带的山溪中或水底布满卵石、岩石以及沙底的长流水环境。而当前蟹和小龙虾很难有如此的养殖环境,没有第一寄主的生存条件,这种寄生

虫的第二寄主就不会出现。

然而,不容忽视的是,有一些野生蟹蟹生活在山涧溪流中,蟹类目前发现能够感染肺吸虫的是长白山龙虾(也叫草龙虾、水蜈蚣),它主要生活在东北地区的山地溪流或山地附近的河川、湖泊里;蟹类主要是华溪蟹。“这些蟹蟹类如果生食或不经高温蒸煮,都存在安全隐患。”成永旭强调。

针对“野生鱼类比养殖鱼类更安全”这个误区,中国科学院水生生物研究所研究员王桂堂曾撰文指出,如果从预防寄生虫病的角度来讲,反过来说会更科学一些。也就是说其实吃养殖的鱼类比吃野生的鱼更安全。就拿鲑鳟鱼类来说,不管是在海水还是淡水中,人工养殖的都比野生的更安全。人工集约化养殖的鲑鳟鱼(不管是淡水还是海水),即使生食(尽管也不提倡),感染寄生虫的几率也很低;但是如果你喜欢吃野生大西洋鲑和金枪鱼等的生鱼片,那就要十分当心感染异尖线虫。华支睾吸虫也一样,在我国野生鲤科鱼类中的感染率比集约化养殖鱼类要高得多。

■ 下转16版