辟谣 喝纯净水易得软骨病?

水是生命之源,进入夏季,日常饮水量随之增大。然而,最近一段时间,多篇关于饮用水的文章在网上流传,其中有文章称纯净水会把人体内的微量元素带到体外,造成软骨病,有文章则称矿泉水中的矿物质盐会刺激肾脏和膀胱,增加肾脏和膀胱的负担。

那这些说法是危言耸听,还是确有其事?自来水、纯净水、矿物质水、矿泉水……面对层出不穷的水产品,人们又该如何选择?就此,记者采访了相关专家。

水参与人体整个新陈代谢的作用,远超过作为营养素提供营养物质的作用

在市场上,我们可以看到各种各样的水产品。“有人说纯净水好,有人说矿泉水好,有人说喝自来水就行,到底它们之间

有什么区别,对身体有啥影响,我也不是很清楚。”市民张先生说,近几年,他们家基本上不喝自来水了,不是直接购买桶装水,就是购买小区里自助饮水机上过滤后的纯净水。“时间一长,我也担心这对健康带来不好的影响。”

像张先生一样,很多人都听说过喝纯净水、矿泉水等致病的消息,“每次喝水都犯嘀咕,但愿这些说法是假的。”

“可以说,网上流传的这篇文章都是危言耸听,是为博取眼球,赚取流量的。”河北医科大学第三医院营养科副主任雷敏告诉记者,无论是纯净水、矿泉水,还是自来水,只要水质符合饮用标准,就可以放心饮用。当然,如果从营养学角度来说,天然矿泉水没有经过人为加工,富含多种天然矿物质,营养最丰富。

“饮食和饮水是人体摄入营养物质的主要途径,但食物才是

营养元素的主要供应者。”雷敏说,人体摄取的矿物质及微量元素主要是通过食物,比如蔬菜、水果、米饭、肉类等来获得,而非从饮水中获得。

至于水的作用,雷敏进一步解释,水最主要的作用是一种载体,一方面它在体内运输营养物质,促进营养物质消化、吸收、代谢,另一方面它会把人体内代谢的废物运输排出体外,因此水参与人体整个新陈代谢的作用,远远超过了其作为营养素提供营养物质的作用。

“充足补水远比‘选择饮用水’要重要得多。”雷敏提醒大家,正常成人每天适宜的饮水量为1500~1700ml,根据季节以及工种情况可以适当增加。同时,水温要适中,饮水温度不能太热也不能太凉,建议水温在37摄氏度左右,与体温相当更为适合。即便是夏季,也应尽量饮用温水。

软骨病与喝什么水无关,纯净水不会使体内微量元素流失

软骨病,俗称佝偻病,其发病原因有维生素D摄入不足、钙含量过低或钙磷比例不当、日光照射不足等。

“导致缺钙的最主要因素是膳食钙摄入量不足,也与激素水平、维生素D水平、阳光照射、运动量等有一定关系。”雷敏说。

饮用纯净水到底会不会影响体内微量元素的摄入呢?

“经过处理后的纯净水中人体必需的钙、镁、钾、钠等矿物质肯定是显著减少了。”雷敏解释,但是水中矿物质元素的多少和人体体内微量元素含量间的关系并不大。

雷敏说,天然水中矿物质及微量元素本来就是极其微量的,水能为人体提供的矿物质和微

量元素大约也只占人体所需矿物质和微量元素的1%。“人体吸收微量元素的途径比较多,肉类含有丰富的钙磷等微量元素,即便纯净水滤掉了对人体有益的部分微量元素,那通过其他食物一样能够摄取。”

那长期饮用纯净水是否会导致人体体内钙等微量元素的流失呢?

“人体不是筛子,营养元素更不是水一冲就没了。”雷敏解释,人体微量元素的流失,和自然条件、年龄、运动量、体质、激素水平下降等因素有关,水在人体内主要作用是促进人体新陈代谢,不会引起营养的流失。

此外,对网传的“长期饮用矿泉水,其中的矿物质盐会刺激肾脏和膀胱,增加肾脏和膀胱的负担”这一说法,雷敏也告诉记者,矿泉水中含有矿物质元素,但非常有限,适量饮用不可能对人体器官造成负担。(网摘)

网售食品二氧化硫超标 商家被罚6.5万元

在网上代销草莓应子食品只赚了0.1元,却因该食品二氧化硫超标被罚款6.5万元,福建省永泰县玉井坊食品有限公司为此付出惨重的代价。7月下旬,记者从福建省永泰县市场监管局获悉,这笔罚款已入国库。

2018年11月22日,永泰县市场监管局收到原福建省食品药品监督管理局交办的福建省永泰县玉井坊食品有限公司(以下简称永泰玉井坊)涉嫌在网上销售不合格万家果牌草莓应子食品线索,当即立案调查。

经查,2018年1月,当事人与福建省古田玉井坊食品有限公司签订代销合同,在阿里巴巴网店上代理销售对方生产的食品,并以销售额的0.2%

提取抽成。2018年10月11日,永泰玉井坊销售了一笔2.5公斤万家果牌草莓应子(生产日期2018年10月5日),该食品出售后被用于食品安全抽样检验,经漳州出入境检验检疫局综合技术服务中心检验为不合格食品。《检验报告》载明检验结论:经抽样检验,二氧化硫残留量项目不符合GB2760-2014《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》要求,检验结论为不合格。永泰玉井坊申请复检,经福建省产品质量检验研究院检验,复检结论仍为不合格。

永泰玉井坊向永泰县市场监管局提交了其销售食品履行进货查验义务的有关证据,能如实说明不合格食品来源,但当事人提交的不合格食

品出厂检验报告中的生产数量和抽样数量不符合逻辑,经向生产者所在地福建省古田县市场监督管理部门发函协查,证实该出厂检验报告与生产者提交的不合格食品出厂检验报告不一致,由此可见永泰玉井坊未严格履行法律规定的进货查验义务。永泰玉井坊销售的不合格万家果牌草莓应子食品数量为2.5公斤,单价19.2元每公斤,货值金额48元,按代销0.2%抽成仅获利0.1元。永泰县市场监管局认定,此案不符合移送追究当事人刑事责任标准。

永泰县市场监管局认为,永泰玉井坊销售的万家果牌草莓应子二氧化硫残留量超标,证明该不合格食品生产者生产过程中超限量使用添

加剂,以达到漂白和防腐的作用。永泰玉井坊经营该不合格食品,属于经营超限量使用食品添加剂的食品的违法行为,违反《食品安全法》第三十四条第(四)项规定“禁止生产经营超范围、超限量使用食品添加剂的食品”。由于永泰玉井坊在销售食品时未严格履行法律规定的进货查验义务,不满足可以免于处罚的前提条件,不属于可以不予处罚的情形,依法应当给予行政处罚。

6月20日,永泰县市场监管局根据《食品安全法》第一百二十四条中“违法生产经营的食品、食品添加剂货值金额不足一万元的,并处五万元以上十万元以下罚款”的规定,没收永泰玉井坊违法所得0.1元,罚款6.5万元。(中国消费者报)

>> 上接05版

最近两年,“价格歧视”闹得沸沸扬扬,而其中成为公共事件的新闻,是一些票务平台对消费者区别定价。他们的价格歧视能获益多少,这不得而知,但在舆论上他们输得一塌糊涂。

据说有些平台就在利用掌握的大数据,对有钱客户加价对待。别人打车30块钱,他们可能要45元;别人住星级酒店2800元,偏偏他要3500元。平台软件对消费者通常有黏性,消费者很少比价,于是“杀熟”出现。往往新用户买半价票,而老用户只能买八折票。这样的事情曝出过多起。

我们不否认,平台软件有自主定价权。但消费者会不爽,这样的价格歧视也许只是赚点小钱,却要招来口碑,让老客户心寒。消费者也懂价格歧视,但他们希望的是,通过一点小举动,就能占到便宜,而不是被当成冤大头来宰。这纯粹是营销策略的问题。

麦当劳“外卖套餐比堂食贵”,或许让人不爽。但相比于情绪上的不满,人们花钱购买的行为,才能更真实地反映态度。毕竟对大多数人来说,点外卖看价格并不复杂,划不划算自己会评估,没必要完全和堂食的客人相对比。

生活指南

海鲜里有大量寄生虫? 专家:煮透可保安全

最近网络中盛传一段视频:在小龙虾、鱼类、贝类、螃蟹等海鲜体内存在着多种寄生虫……不少网友看后心惊胆战:“以后还能不能愉快地吃海鲜了?”对此,食品领域专家表示,海鲜及其他水产品中的确存在着寄生虫风险,淡水水产生食、半生食风险很大;但通过加热或低温杀菌处理,就可以有效杀灭寄生虫。

视频里说的是不是真的?
中华预防医学会健康传

播分会常委、果壳网科学顾问钟凯博士专门通过微信公号对视频内容逐一分析,第一幕明明是一条蚂蟥而不是寄生虫,钻进了死的小龙虾;第二幕:鱼尾巴上的红色血丝俗称“红线虫”,常见于鱼鳞下或鱼尾里,专门攻击鱼,对人无害,养殖鱼类的寄生虫相对少一些;第三幕红色的肉块看上去像是蛇、蛇、青蛙、牛蛙等两栖爬行动物,寄生虫相对比较多;第四幕通常贝类携带成虫

比较少,视频里面挑出来的半透明的“虫”是贝类的消化器官,不是所有贝壳都能找到;第五幕螃蟹体内偶尔会有寄生虫。

海鲜到底能不能吃?

业内专家普遍的观点是:海鲜及其他水产品中的确存在着寄生虫风险,但这是非常普遍的情况,只要科学选购,合理加工,消费者完全不必过多担心。

吃海鲜应注意什么?

钟凯博士指出,海水寄生虫的威胁远小于淡水寄生虫,淡水水产生食、半生食风险很大,千万别追求口感嫩;野生比家养的更容易携带寄生虫,别迷信纯天然;无论什么寄生虫都怕热,烧熟煮透就是蛋白质,冷冻也可以杀死寄生虫,-20摄氏度至少24小时;处理水产需要生熟分开,以免交叉污染;此外吃海鲜刺身等生食时,不管蘸酒、醋、芥末、辣油、蒜汁等,都不能杀死寄生虫。(北京晚报)