

高价 ≠ 高营养, 别迷信网红食物

近年来,藜麦、牛油果和鹰嘴豆,这3种食物因被贴上“超级食物”的标签,迅速走红网络,有不少博主和大V都在“安利”,说它们营养价值高,吃了有助于减肥、增肌,特别适合健身人士。于是,这3种网红食物的售价逐年看涨,远高于同类产品。

那么,上述备受健身人士追捧的网红食物,真比普通食物更有营养吗?能起到减脂、增肌的效果吗?对此,记者采访了相关专家。

不适合长期大量吃, 非主流减肥增肌食物

对于藜麦、牛油果和鹰嘴豆是否真适合健身人士,从业14年的资深健身教练潘甫在接受记者采访时表示,健身人士的饮

食搭配取决于他们的健身目标,通常包括减肥、增肌。

潘甫表示,减肥人群日常饮食的总要求是低热量,只有当摄入热量少于支出热量,形成热量赤字,才能达到减肥的目的。增肌训练的饮食原则是高碳水、高蛋白和多营养素。

“按照这两类人群的健身目标,藜麦是一种非常适合减肥的主食,其膳食纤维、蛋白质和微量元素含量都比较高,可与燕麦、全麦面包等减肥主食媲美,对于有增肌需求的人士也是不错的选择。鹰嘴豆是适合减肥的一类豆制品,同时有利于补充蛋白质。而牛油果对减肥的作用不大,建议一周食用1个到2个。”潘甫认为,没有必要将藜麦、牛油果和鹰嘴豆

神化,长期大量吃它们反而不利于健康。食物要搭配着吃才好,一种食物营养素再高,也不建议长期大量摄入,饮食种类应尽量丰富多样,最好经常变换摄入的食物。

“目前,这3种食物在健身界不算主流的减肥食物或增肌食物。”潘甫介绍道,健身食物的营养素主要有碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、维生素,主食类推荐燕麦片、全麦面包及其他粗粮;优质蛋白质来源于牛肉、鸡肉和深海鱼类;膳食纤维和维生素推荐新鲜蔬菜,此外还可以补充一些大豆及其制品。

与同类食物相比, 营养价值难分伯仲

与同类其他普通食物相

比,这些网红食物的营养价值真的特别高吗?

“藜麦、牛油果和鹰嘴豆,这3种食物都是我国不常见的食物,属于新资源食品,因其价格偏高,又属于高档食材。”重庆医科大学教授张勇对记者说。

张勇表示,对食物营养价值的评判,通常将其与类似的食物比较或者和被替代食物比较。

“可以和藜麦作比较的对象是谷物和豆类,藜麦的营养价值处在二者之间,并不及豆类。牛油果属于水果类食物,相比普通水果,它含有更多的油脂、更少的糖。鹰嘴豆属于豆类,它的营养成分与普通豆类差别不大。”张勇提示道,以上3种食物与其

同类食物相比,营养价值难分伯仲,没有必要分出哪个营养价值更高、哪个营养价值更低,它们都可以作为健康膳食的一部分。

此外,还有很多家长把藜麦、牛油果、鹰嘴豆作为婴幼儿辅食的原材料,真的适合吗?哪些人群不适合吃这3种食物呢?

张勇表示,对于大部分人来说,吃以上3种食物都没有问题,适量给儿童当作辅食也是可以的。“藜麦和鹰嘴豆可以部分替代传统主食,改善主食的结构单一问题,有益于健康。牛油果因为含油脂比较多,多吃容易引发能量过剩,不太适合需要控制体重的人群。”他说。

(新华网)

这10种毒素,也会“致命”!

□ 科信食品与营养信息交流中心主任 钟凯

黑龙江鸡东县一家9口人在家中聚餐时因食用“酸汤子”而引发中毒并致9人死亡的新闻再度引发大众高度关注,事件发生后,本版曾在10月14日见报的文章中从专业角度分析过为什么“酸汤子”会引发米酵菌酸中毒及如何预防等知识。一场平常的家庭聚餐最终演变成人间悲剧,我们应该认知并警惕的是更多可能引发类似悲剧的致命毒素。

“酸汤子”中毒的9人最终无一幸存,血泪教训!这一事件的“罪魁祸首”米酵菌酸是椰毒假单胞菌产生的细菌毒素,耐热,主要攻击肝脏,死亡率很高。常见于变质鲜银耳、久泡木耳、家庭自制吊浆粩、臭米面(酸汤子)、储存不良的米粉米线。米酵菌酸无色无味,污染的食物也可能没有任何异常。

我们总提醒大家注意食品安全,但真正能要命的,正如这米酵菌酸一样,常常就在身边、在厨房。这里我再简单列举10个最常见的食物中毒,都是会有致命风险的,需要大家牢记。注意:老人、孩子、孕产妇是高危人群。

1. 霉变甘蔗中毒

甘蔗节菱孢霉,产生3-硝基丙酸,攻击中枢神经系统,死亡率高,不死也常有严重后遗症。多出现于春季甘蔗霉变后,特征是有酒味。路边摊的甘蔗汁,最好别碰。

2. 河豚毒素中毒

河豚毒素是藻类毒素,耐烹煮,麻痹中枢神经,救治不及时会要命,治好了通常没后遗症。多见于野生河豚、织纹螺、贻贝等海产,偶尔出现在鱼干片(混



入河豚)。沿海地区多见,尤其是夏秋季赤潮发生的海域,年年死人。

3. 乌头中毒

乌头(草乌)是西南地区常见草药,民间认为可以祛湿,其中的乌头碱毒性极大,主要反应在心脏,死亡率高,常见于煲汤和药膳。

4. 野生蜂蜜中毒

野生蜂蜜是各种花蜜混合,如果混入雷公藤等有毒花蜜,可以致命。来源不明的蜂蜜最好别碰。

5. 肉毒毒素中毒

肉毒毒素耐热,中毒后肌肉麻痹,救治不及时会要命。常见于西北地区风干肉类以及家庭自制发酵肉制品、豆制品。

6. 甲醇中毒

除了工业酒精勾兑的假酒,家庭自制发酵酒也可出现中毒,严重时可能致命。比如自酿葡萄酒,酿葡萄酒的葡萄通常都不是市场上卖的品种,自己做的时候由于杂菌污染,产生甲醇。

7. 李斯特菌

李斯特菌耐低温,冷藏室可

生长,主要危害老人、孩子、孕产妇,孕妇感染有50%概率出现流产、死胎。常见于即食肉制品、冷饮(冰激凌)、未杀菌乳制品、生冷果蔬,外观和味道无法分辨。美国甜瓜污染,死了30多人。

8. 出血性大肠杆菌

大肠杆菌致病的不少,最厉害的是出血性大肠杆菌,比如O157:H7、O104:H4。1999-2000年江苏、安徽2万人感染,死亡170多人;德国豆芽污染,死了50多人。关键是生熟分开,烧熟煮透。

9. 亚硝酸盐中毒

亚硝酸盐中毒来得快,救治不及时能致命。过去常见于工地食堂、学校食堂、企业食堂,主要是亚硝酸盐当成食盐用了,现在这些地方的厨房不让购买、储存亚硝酸盐。家庭中毒主要是短时间腌制的蔬菜,比如“跳水泡菜”以及腌制时间短的酸菜,偶尔也有隔夜菜(室温)。

10. 毒蘑菇中毒

毒蘑菇种类繁多,根本无法准确识别,症状各不相同,有些死亡率非常高,比如白毒伞。每年中毒死亡的人数占食物中毒死亡一半左右,一大半发生在云南、贵州、广西,但全国均有分布。

10月29日,山东省烟台市市场监管局官网曝光5起食品行政处罚案件信息,涉及吕某义生产经营超限量使用食品添加剂食品案、牟平区同裕烧烤店采购使用不合格海鲈鱼案等。

1. 吕某义生产经营超限量使用食品添加剂食品案。2020年7月28日,福山区市场监督管理局接到国检(青岛)检测技术有限公司对吕某义经营食品检验的不合格检验报告,检验结论为不合格。福山区市场监督管理局对当事人依法予以立案调查。当事人的行为违反了《中华人民共和国食品安全法》第三十四条之规定。依据《山东省食品小作坊小餐饮及食品摊点管理条例》第四十三条之规定责令当事人改正违法行为并处罚款。

2. 牟平区同裕烧烤店采购使用不合格海鲈鱼案。2020年6月17日,烟台市市场监督管理局对该餐饮店采购的海鲈鱼依法进行了随机抽样,检验结论为不合格。牟平区市场监督管理局依法对该餐饮店予以立案调查。该当事人的行为违反了《中华人民共和国食品安全法》第五十五条第一款之规定。依据《中华人民共和国食品安全法》第一百二十五条第(四)项之规定对其处以罚款。

3. 蓬莱市蓬莱阁街道梦君海产品店购进食品时未查验供货方许可证和产品合格证明文件案。2020年7月19日,蓬莱市市场监督管理局执法人员对蓬莱市蓬莱阁街道梦君海产品店经营的海产品进行风险监测核查处置中发现,该当事人进货时未留存进货票据、供货方资质和出厂检测证明。蓬莱市市场监督管理局对该海产品店依法予以立案调查。该当事人上述行为违反了《中华人民共和国食品安全法》第五十三条第一款之规定。依据《中华人民共和国食品安全法》第一百二十六条第一款的规定,责令当事人改正违法行为并予以行政处罚。

4. 栖霞市子裕超市销售不合格无水蛋糕案。2020年8月10日,栖霞市市场监督管理局依法对栖霞市子裕超市销售的无水蛋糕进行了日常监督抽检,检验结论为不合格。栖霞市市场监督管理局依法对当事人予以立案调查。当事人行为违反了《中华人民共和国食品安全法》第三十四条之规定。依据《中华人民共和国食品安全法》第一百二十四条第一款之规定对其没收违法所得并处罚款。

5. 招远市秀勃果蔬店销售不符合食品安全标准的食品案。2020年6月10日,烟台市市场监督管理局对招远市秀勃果蔬店销售的“闻乐”牌牛磺酸功能饮料进行抽检,经中普安信(青岛)检测科技有限公司检验,检验结论为不合格。招远市市场监督管理局对该果蔬店依法予以立案调查。当事人违反了《中华人民共和国食品安全法》第三十四条第一款第(四)项之规定,但在进货时,履行了索证索票和进货查验义务,依据《中华人民共和国食品安全法》第一百三十六条,招远市市场监督管理局依法对当事人免于行政处罚。

山东省曝光5起食品行政处罚案件