

# 你吃的巧克力真吗？

## 专家：购买时要留意成分表

巧克力是很多人热爱的美食。专家提醒,购买巧克力时要留意成分表,如果其所用的“代可可脂”超过一定量,则说明它并不是“真正”的巧克力。

### 多个“代”字大不同

此前,央视对厂家进行了暗访,一些声称“纯正巧克力”、“100%纯天然可可脂用料”的松露巧克力,主原料都是代可可脂,企业涉嫌虚假宣传。为进一步加强巧克力生产监管工作,食药监总局将于近期部署对全国巧克力生产企业开展专项检查。

作为巧克力主原料的代可可脂是可可豆中的天然脂肪,是一种乳黄色天然植物油脂,具有浓重而优美的独特香味,放在嘴里能迅速融化,巧克力的丝滑口感正是来源于此。可可脂是制作巧克力的理想专用油脂,它代表巧克力的“含金量”。代可可脂是在物理性能

上接近天然可可脂的一种人造硬脂,其主要成分是三甘酯,有迅速融化的特性,与可可脂口味相似。由代可可脂制成的巧克力产品表面看来与可可脂制成的巧克力差别不大,表面光泽良好,保持性长,不会因温度差异而产生霜化。

吉林大学食品科学与包装工程系主任周亚军公开表示,从成本角度看,一吨可可脂和代可可脂的原料价格相差近4倍,由于代可可脂性能上接近天然可可脂,生产成本又低廉,所以不少厂家会在巧克力配方中加入代可可脂。调查显示,我国用来生产巧克力的代可可脂,用量相当惊人,一年

需要六七万吨。

食品与信息交流中心专家阮光锋也表示,代可可脂是合法的食品添加剂。但根据我国2007年6月1日正式执行的《代可可脂巧克力及代可可脂巧克力制品国内贸易行业标准》规定,凡是代可可脂添加量超过5%的产品都不能直接标注为“巧克力”,必须标明“代可可脂巧克力”。“代可可脂的原料成本低廉,不少厂家会在巧克力配方中加入代可可脂,如果超过5%添加量仍叫巧克力,这就属于商业欺诈行为。”

从营养健康角度而言,大量食用巧克力或代可可脂巧克力都可能会导致摄入热量过高,增加肥胖的风险。建议巧克力和代可可脂巧克力作为零食可以偶尔吃,但不要大量食用。

### 无论哪种都不宜多吃

可可脂与代可可脂结构不同,对健康的影响也迥异。据相关资料显示:可可脂中含有大量饱和脂肪却不会升高血胆固醇的含量,其含有的神秘成分多酚,不仅可以降低血液胆固醇,还具有抗氧化功效。而代可可脂含有大量反式脂肪酸,会引起消化不良、肾功能衰退、

动脉硬化形成、痛风以及心血管方面的疾病。

不过,现在的技术已经可以生产出“零”反式脂肪的氢化产品,只要产品中100克含量低于0.3克就可以不标注。从食品安全角度来说,经过国家批准生产的巧克力与代可可脂巧克力都是安全可靠的食物。但

### 挑巧克力看好可可脂含量

市面上巧克力种类繁多,阮光锋提醒消费者在挑选的时候要注意以下几点。

首先,看包装上可可脂的含量,不建议购买可可脂含量低于25%的巧克力。最好的巧克力配料就是可可脂和糖等一些常规的东西,不买带果仁或是酒香的巧克力,不仅因为果仁可能不新鲜,而且如果仁的巧克力糖的含量也高,对健康不宜。此外,如果含量中含

有代可可脂,就得仔细观察,看看是否属于代可可脂巧克力产品。

其次,把巧克力捂在手里,也能辨别巧克力的好坏。纯正可可脂制成的巧克力极易融化,将巧克力放在手上很容易变软。由代可可脂加工成的巧克力融化后会有油腻感。一般来说,可可脂含量越高,质地越硬,口感就越苦;好的黑巧克力掰开时发出清脆声断面平滑。

最后,购买巧克力及制品时,要看清包装及标签。包装精、端正,无破损,无糖屑粘连。标签端正,标签内容应完全。产品应标注品名、净含量、厂名和厂址、标准号、配料表、生产日期、保质期、储存方法和QS标志等。



## 长期使用美白牙膏或损伤牙齿

近日,上海市工商局披露,因构成虚假广告,佳洁士双效炫白牙膏被处罚603万元,这也是我国目前针对虚假违法广告的最大罚单。查发现,市场上宣称用了自己产品牙齿可以美白的牙膏并不少,这些美白牙膏真的有效吗?

**诸多牙膏主打“美白”概念**

“使用佳洁士双效炫白牙膏,只需一天,牙齿真的白了”,看到台湾艺人小S作为代言人,在镜头前唇红齿白,你是否立即下了购买的决心?然而,根据上海市工商局的

调查,画面中突出显示的美白效果是后期通过电脑修图软件过度处理生成的,并非牙膏的实际使用效果。

市面上不少牙膏都主打“白”概念,有的品牌推“净白”概念,有的品牌重点宣传“亮白净色”,还有的品牌则主打“健齿白”……“魔丽迅白”、“健白防蛀”、“原生白”、“美白”这些字眼醒目地印在很多牙膏产品的外包装上。

**所谓的美白牙膏,真的能美白牙齿吗?**

北京大学口腔医院第二门诊部主任罗旭指出,牙膏的主要成分是摩擦剂(增大摩擦力,提高刷牙时清洁的效率)、表面活性剂(起到清洁及发泡的作用)、香料(改善口感)及氟化物(防龋)等,而美白牙膏同传统牙膏基本成分是相同的,但增加或改进了摩擦剂,使得摩擦力更大,清洁效力更强。

**长期使用或损坏牙齿**

罗旭指出,牙齿是人体最硬的器官,最外层是白色半透明牙釉质,再往里一层叫牙本质,这一层一般是淡黄色,如果在六岁前大量服用四环素类药物,牙本质的颜色则可能是灰色、棕色等。

牙本质的颜色会透过釉质显露出来,所以,牙齿先天的颜色主要是由牙本质决定的。也有很多人觉得随着年纪的增长,牙齿颜色越来越深。这是因为长期吸烟、喝茶等习惯会使外来的

色素附着在牙齿表面或渗入牙釉质,使得牙齿颜色越来越深。而经常吃偏硬的食物或者甜食、饮料摄入过多,都会使牙釉质过多的损耗,造成牙釉质变薄,牙本质的颜色更多地显露出来。

罗旭提醒,美白牙膏的清洁能力较普通牙膏更强,可以研磨去除一些烟渍茶渍等,但如果牙膏中摩擦剂的颗粒过粗,则可能对牙齿本身造成一定的磨损。另外,美白牙膏中的漂白剂一般是过氧化氢,浓度很低,较低的浓度加之在牙齿上的作用时间很短,对牙齿表面的色素作用并不大,而对已经渗入牙釉质内部的色素作用就更小了,更不用说更深一层的牙本质了。

“因此可以说,美白牙膏是有一定效果的,但是远不如广告上所宣传的那般神奇,而美白牙膏的长处主要在于清洁功效更强,但是如果感觉牙膏的颗粒较粗,最好不要长期使用,以免损伤牙齿。”

### ■微体醒

## 做仰卧起坐少得妇科病

美国《预防》杂志刊登的一项研究发现,86%长期做仰卧起坐的女性,妇科病发病率比不做的人低55%。这是因为做仰卧起坐能锻炼腹股沟,那里有许多毛细血管和穴位,运动能加速血液流动,从而缓解妇科疾病。建议每天做3组,每组10个,每组间休息2分钟。

## 上午10点喝咖啡最提神

美国马里兰州健康科学统一服务大学的神经科学家,计算出了每天喝咖啡的最佳时间是在上午9:30~11:30。这是因为咖啡因与人体中的一种重要激素(皮质醇,又称氢化可的松)发生相互作用的效应在这段时间内达到了最优状态。皮质醇有助于人体调节其自身的生物钟,提高警觉性。

## 花椒水泡脚胜过补药

俗话说:“热水泡脚,胜吃补药。”用花椒水泡脚比用热水泡脚促进睡眠效果更好。在中医看来,花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效,都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。此外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。每天泡脚的好处还不止这些,临床发现,小孩爱咳嗽、中老年人血压高,坚持泡脚都有一定的好处。

## 早晚温差大健身少出些汗

春天天气极具“欺骗性”,艳阳高照的好天气,可能转眼就乌云遮日,早晚温差超过10℃。武汉市中心医院呼吸内科主任赵苏介绍,这样很容易引起感冒。此时,建议大家多做些有利于放松躯体、活动关节的运动,如散步、慢跑、做广播体操等。若出汗了,要等心跳稳定后再去洗澡。

## 吃咸了来个西红柿香蕉

在外就餐,饭菜难免口味重,甚至会咸得人口干舌燥,还不利于血压健康。如果吃咸了,一定要多喝水,尽量不要喝含糖饮料和酸奶,因为过量的糖分也会加重口渴的感觉。其次,可以多吃点西红柿、香蕉等含钾高的食物,可以帮你维持血压平衡。

## 研究证明路痴是天生的

美国密歇根大学研究者对500多对同卵双胞胎和异卵双胞胎进行研究后发现,在认路和记住人脸方面,同卵双胞胎要么都是路痴,要么都能准确地记住;而异卵双胞胎的一致性则不如他们高。研究者指出,人们对于长相和地点的记忆受遗传基因影响较大,路痴很大程度上是遗传的。

(本报综合)