

速溶咖啡你悠着点喝

建议消费者多选择黑咖啡

日前,一篇名为《速溶咖啡喝不得,致癌物比抽烟多》的文章在互联网上传播。文章称速溶咖啡致癌性高,其含有的致癌物——丙烯酰胺的浓度甚至高于蛋糕、炸薯条、薯片与香烟。食品与营养信息中心专家阮光锋表示,这种说法是典型的逻辑陷阱,世界上没有任何食物可谓绝对的安全,况且丙烯酰胺是否导致人类癌症还无定论,世界各国和国际组织均在关注和研究中。

光喝咖啡达不到致癌量

据了解,丙烯酰胺是一种白色晶体化学物质,国际癌症研究机构(IARC)1994年对其致癌性进行了评价,将丙烯酰胺列为2类致癌物(2A),即人类可能致癌物。阮光锋介绍,丙烯酰胺是否导致人类癌症还无定论,至今尚缺乏流行

病学证据。“某些特殊职业人群可能因为大剂量的摄入而造成神经损伤或其他健康损害,但靠吃或喝是达不到致癌的量。”

那么,速溶咖啡中哪来的丙烯酰胺?据相关资料显示,生料绿咖啡是不含丙烯酰胺

的,当绿咖啡经高温烘焙为咖啡豆,每公斤含丙烯酰胺约300微克;待从咖啡豆中提取出速溶咖啡,每公斤含丙烯酰胺的量就高达700到1000微克。通常,速溶咖啡丙烯酰胺含量,是咖啡豆的2到3倍。

爆炒油炸都会产生丙烯酰胺

当焙烤、油炸等加热过程超过120℃,食品中就会产生丙烯酰胺,且温度越高、加热时间越长,形成的丙烯酰胺越多。所以,包括薯片、炸薯条、大麦茶、烧炒的菜肴等,无论油炸还是非油炸,只要加热程度足够,都会产生丙烯酰胺。

根据香港食品安全中心的估计,当地人摄入的丙烯酰胺约45%来自炒菜。这主要缘于爆炒的烹饪方式,比如爆炒西葫芦的丙烯酰胺含量可以达到每公斤360微克,比

炸薯条还高。

阮光锋表示,有些食物中的丙烯酰胺含量高,但我们总体上吃进去的丙烯酰胺并不多。“世界卫生组织估计平均水平是每人每天20-30微克。不同国家消费者吃进去的丙烯酰胺虽然来源有所不同,但其实也差不多,东方人的摄入量还会比西方人稍低,比如我国的平均摄入量大约是18微克(以60公斤体重计),总体上不足为虑。”

喝速溶咖啡要有节制

不少上班族在办公室喜欢冲泡速溶咖啡来解渴提神。不过阮光锋提醒,尽管速溶咖啡致癌风险小,从健康角度来说,还是应该减少含丙烯酰胺食品的摄入。

日本的一项研究表明,根据人体质的不同,也许一天喝五杯以上速溶咖啡也不能达到提神的效果,这是因为速溶咖啡没有咖啡豆原有的浓度,反而额外加入增加风味的奶油、糖浆、咖啡伴侣等,一份速溶咖啡中,真正的咖啡成分大约只有

原磨咖啡的1/4到1/3。

目前,市面上有很多号称“几合一”的速溶咖啡,这其实是加了咖啡伴侣的速溶咖啡。而咖啡伴侣多含有氢化植物油,氢化植物油中的反式脂肪酸对于人体没有任何积极作用,反而会增加心血管等疾病的风险。

阮光锋建议,目前有关咖啡健康价值的研究多是基于黑咖啡,建议消费者多选择黑咖啡,饮用时可加入牛奶作为“伴侣”。

打呼噜 小心易得抑郁症

近日,澳大利亚阿德莱德大学的研究人员发现:有睡眠障碍的男性患上抑郁症的风险较高。

研究者选取了近860名年龄在35-83岁的男性,评估了他们是否患有抑郁症,并检测是否存在睡眠呼吸暂停。研究者使用了一种名为“睡眠呼吸暂停低通气指数”的评分系统,用来测量参与者在睡眠过程中每小时内的浅呼吸次数或呼吸暂停次数。睡眠呼吸暂停低通气指数得分超过30分的人被定义为患有重度睡眠呼吸暂停。结果显示:与没有睡眠问题的人相比,患有睡眠呼吸暂停的人患上抑郁症的风险高出2倍多;而患有重度睡眠呼吸暂停且白天过度嗜睡的人,患上抑郁症的风险会高出5倍多。

研究认为,睡眠呼吸暂停与抑郁症的许多症状类似,如疲劳、倦怠、白天嗜睡和注意力不集中等。睡眠与情绪之间存在相互作用,抑郁可能导致睡眠问题,而睡眠问题也有可能加重抑郁。不论患有其中哪一种疾病,都要对另一种疾病进行筛查。

喝酒时 千万别吃4道菜

胡萝卜 具有很高的保健作用和医疗价值,但美国食品专家却告诫人们:“胡萝卜下酒”的吃法是不利健康的。因为胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同进入人体,就会在肝脏中产生毒素,引起肝病。

所在,人们要改变“胡萝卜下酒”的传统吃法,胡萝卜不宜做下酒菜,饮酒时也不要服用胡萝卜素营养剂,特别是在饮用胡萝卜汁后不要马上饮酒,以免危害健康。

凉粉 因其在加工过程中要加入适量白矾,而白矾具有减缓肠胃蠕动的的作用,用凉粉佐酒则会延长酒精在胃肠中的停留时间,因而增加人体对酒精的吸收,同时也增加了酒精对胃肠的刺激,减缓了血流速度,延长了酒精在血液中的停留时间,促使人醉酒危害健康。

熏腊食品 因其含有较多的亚硝胺和色素,与酒精产生反应,不仅伤肝,而且损害口腔、食道与肠胃粘膜,还会诱发癌症。

夏天生吃 6种凉拌菜会中毒

凉菜是餐桌上不可缺少的一类菜品,清新爽口,色泽艳丽,可荤可素,做起来也非常省事。不过要小心,不是所有的蔬果都是适合生吃的。下面6种蔬菜生吃就有中毒的可能性:

豆类在毛豆、蚕豆、菜豆、扁豆等豆类蔬菜的豆粒中和马铃薯的块茎中,含有一种能使血液的红血球凝集的有毒蛋白质,叫做血球凝集素。当食用烹炒不透的这些蔬菜时,常会引起恶心、呕吐等症,严重时可致死。这些蔬菜还含有一种毒蛋白性质的抗胰蛋白酶,其毒性表现为抑制蛋白酶的活性,引起胰腺肿大。蚕豆的籽粒(以及花粉)中含有一种被称为蚕豆毒素的巢苷,能破坏红血球,当食用烹炒不透的蚕豆时,会诱发溶血性贫血,这就是“蚕豆病”。豆类蔬菜含的有毒物质在加热后便失去活性,所以一定要炒熟、煮透后方可食用。

菠菜、芥菜等蔬菜极易富集硝酸盐。硝酸盐本身对人体毒性很低,但在人体内微生物作用下,会转变为亚硝酸盐,并与胃肠道中的含氮化合物(如仲胺、叔胺、酰胺等)结合成强致癌物质亚硝胺,存在诱发消化系统癌变的危险。这类蔬菜不仅不能生食,而且必须烧透煮熟后才能食用。

鲜黄花菜中含有一种秋水仙碱,秋水仙碱本身是无毒的,经胃肠道吸收后会氧化形成毒性很强的二秋水仙碱,能刺激肠胃,出现嗓子发干、烧心、干渴、腹痛、腹泻等症状。由于秋水仙碱是水溶性的,在鲜黄花菜蒸煮、干制过程中,这种植物碱已被破坏,加上食用黄花菜干制品时必然要经过清水浸泡,当然无中毒之虞了。

鲜木耳中含有一种感光物质,人食用后会随血液循环分布到人体表皮细胞中,受太阳照射后,会引发日光性皮炎。这种有毒感光物质还易于被咽喉黏膜吸收,导致咽喉水肿。

白木耳,如果不小心食入了腐烂变质的白木耳也可能导致中毒,它会产生大量的酵母菌黄杆菌,食用后胃部会感到不适,严重者可能出现中毒性休克。

青西红柿未成熟的青西红柿,它含有生物碱,人食用后也会中毒。

(本报综合)

考生饮食需安、杂、量

中考、高考在即,每到这个时候,考生家长都在为孩子吃什么好而犯愁。国家高级营养师、北京营养师协会理事熊苗指出,家长在为孩子准备考前饮食时,可遵循安、杂、量原则,营养助力孩子考出理想成绩。

>>安 自买自做最放心

熊苗指出,俗话说:民以食为天,食以安为先。关键时刻,考生的饮食安全和卫生可不能马虎。

她建议家长亲自到超市或者菜市场挑选食材,合理搭配食物。做菜的时候多考虑用健康的烹饪方式,如蒸、煮、炖、炒,这样能更多地保留营养成分。

不去或少去饭店、街边小店吃饭,因为不卫生的因素比较多。

少吃或不吃加工食品,其中所含的食品添加剂,如香精、色素、甜味剂等成分有可能对情绪造成不良影响,不利于考生集中学习。

少吃生冷、油腻食物,因为不容易消化。而且生冷的食物吃得多的话,肠胃虚弱的考生容易引起不适,因腹泻、痢疾而影响备考。

>>杂 食物多样营养全

杂指的是考生饮食要遵循杂食原则,尽可能做到食物多样化,一天食材的种类要达到25-35种最好。熊苗指出,各种食物所含的营养成分不完全相同,每种食物都至少可提供一种营养物质。

熊苗指出,食物可分为五大类:

第一类为谷类及薯类,谷类包括米、面、杂粮和杂豆,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等;谷类和薯类是我们通常说的

“主食”,主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物,包括鱼、禽、肉、蛋、奶等,主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、A、B族维生素和维生素D。

第三类为大豆类和坚果,包括黄豆、青豆、黑豆、花生、瓜子、核桃、杏仁等,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、B族维生素和维生素E。

第四类为蔬菜、水果和菌藻类,主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C、胡萝卜素、维生素K及有益健康的植物化学物质。

第五类为纯能量食物,包括动、植物油,淀粉,食用糖和酒类,主要提供能量。动、植物

油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

熊苗提醒,这五大类食物都要吃,最好是按照中国居民膳食宝塔推荐的量来吃。

>>量 饮食适度才健康

量指的是考生不管吃哪种食物都需要有个度,不是爱吃的就多吃,不爱吃的就不吃。

她指出,谷类食物每人每天应该吃250g-400g;蔬菜每天应吃300g-500g;水果每天应吃200g-400g;鱼、禽、肉、蛋等动物性食物每天吃(鱼虾类75g-100g,畜禽肉50g-75g,蛋类25g-50g);奶类及奶制品300g,大豆及坚果30g-50g;烹调油每天不超过25g或30g,食盐不超过6g。

