

油料霉变难把握、天然有害物质  
难去除、杂质多烟点低……

# 土榨花生油 不一定吃得安全



根据国家食品安全总局的估算,中国一年消费的动植物食用油总量大概是2250万吨,数量之庞大,令人瞠目结舌。然而,地沟油、泔水油早是老生常谈,食用油质量问题又接踵而来,公众的信任危机充斥着整个食用油行业。于是不少群众开动“民间智慧”——选择加工过程“透明”甚至自己动手的土法榨油,这样的食用油真材实料,又没有添加,总该能安心食用吧,然而事实并非如此。因为油脂的性质并不稳定,很容易氧化耗败,气温、湿度、光照等都能使其性质产生变化。



## 五招辨别 安全食用油

眼见并不一定为实,如前所述,食用油中的危害因素是无法目测的,要保证食品安全应该选择合法生产的食品,广东省食品药品监督管理局给出如下消费提示:

- 购买时仔细查看食品标签,不要购买“三无产品”;
- 尽量选择规模大、产品和服务质量好的品牌企业的产品;
- 向卫生可靠和信誉良好的商家购买食用油;
- 看包装上的标签、标识是否齐全。国家标准规定,外包装必须标明厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准、商标、净含量、配料表、营养成分表等,缺少上述任何一项的产品,尽量不要购买;
- 看营养成分表中的标注是否齐全,含量是否合理。营养成分表中一般要标明热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物等基本营养成分。其他被添加的营养物质也要标明。

## 流通储存条件不合格油易出问题

事实上,食用油的质量问题很多都源于厂家生产流程的疏忽,是完全可以避免的。例如人们熟知的黄曲霉素,只要生产流程合格就可以被排去。食用油中检测到黄曲霉素超标,主要原因就是粗提原料花生、大豆等受到黄曲霉素的污染,进而导致榨出来的食用油黄曲霉素也超标。其实,即使油料作物中黄曲霉素有些超标,也可以在接下来的常规精炼过程中被去除,只要精炼流程合理合格,就可以消灭食用油中的黄曲霉素问题。

不过,油脂其实是一类性质很不稳定的物质,就像我们日常生活中的油脂类食品会容易氧化耗败。食用油在流通和储存环

节也会受环境影响而发生降解、氧化等现象。导致食用油品质降低的因素有很多,较常见的有温度、光照和含水量。一般来说,氧化速度会随着温度上升而加快,光照也能促进油的氧化,故使用有色或者遮光容器盛装食用油能缓解油脂氧化的问题。此外,环境湿度提高会使食用油含水量升高,不仅造成微生物繁殖,加速食用油降解,甚至可能产生黄曲霉素。因此,阴凉干燥的环境更加适合食用油的长时间储存。

## 土榨油杂质多更难储存更易变质

广东省疾病预防控制中心的专家提醒广大市民,即使自己选料,油料里的农药残留、重金属污染、黄曲霉毒素等问题也都无法靠目测来解决。

市场上的土榨油俗称“毛油”或“粗油”,由于制作工艺简单,榨出来的油顶多算是初榨的食用油。花生、玉米等油料作物是否霉变不能单从肉眼观察,因为已经霉变的油料可以通过表面处理

去除霉斑,但仍然含有毒素,由于没有相应的精炼工艺,土榨油的生产对于油料里的黄曲霉毒素污染可以说是束手无策。

广东省食品药品监督管理局指出,不少土榨油可能含有一些天然的有害物质,如菜籽油中芥子苷、棉籽油中棉酚等,可对人体健康产生影响甚至造成食物中毒。同时,土榨油中杂质多样,可能含有砷、铅、残留农药等,这样

的油脂可能给健康埋下隐患,是不宜食用的。而且,由于土榨油的杂质较多,其“烟点”(油开始冒烟的温度)较低,在烹调过程中很容易产生有害物质,大豆和花生原油的烟点一般只有150—160℃左右,而精炼之后能够达到230℃以上。此外,土榨油工艺简单,往往也更难储存,容易变质,尤其在高温的夏季,易产生哈喇味,这些油脂对人体健康也是有害的。

## 益生元、益生菌 你会区分吗?

说到益生元,很多人并不陌生。在超市,随处可见标注“益生菌”、“益生元”的乳制品、保健品。然而,消费者们真的了解它们是什么吗?益生元与益生菌是一个东西吗?应当怎样选购相关产品?

### ● 益生元不等于益生菌

益生元与益生菌虽只有一字之差,可却是完全不同的两种物质。

益生菌是对人体有益的细菌,它并不源自人体体内。益生菌是一个总称,种类很多,对人体的作用各有不同。例如,可以通过服用某一种或几种有益菌,调节肠道菌群平衡。而益生元是人工模拟母乳中的低聚糖,直接到达肠道,就像是有益菌的食物,促进人体肠道内有有益菌的生长,同时抑制有害菌的繁殖。

举个例子,酸奶中的益生菌从口腔到达大肠,必须经受住胃酸与小肠中碱性消化液的“考验”,否则到达肠道的寥寥无几,这时候就需要益生元的保驾护航。

益生元主要包括各种寡糖类物质或称低聚糖,大家所熟悉的双歧因子就是一种益生元,能促进肠内双歧杆菌生长。其中,异麦芽低聚糖和低聚果糖是益生元中最为优异的代表,主要功能在于双向调节便秘和腹泻、降血脂血压、促进维生素及钙物质的吸收等。

### ● 益生菌促进人体肠内平衡

益生元与益生菌的个中奥妙让广大消费者云里雾里,但个人身体健康还是少不了益生元的帮助。对婴儿而言,益生菌的输入可以遏制体内有害菌的繁殖,帮助提高其抵抗力。而对有些深陷便秘之苦的成年人来说,多食用含有益生菌的膳食补充剂能增加肠道中的健康细菌,从而治疗便秘。

华南理工大学食品与生物工程学院的彭运平、何小维认为,选择益生菌的主要指标是人类肠道表面的黏附力。另外,一种适合人体需要的益生菌还不引起体内潜在的血小板聚集现象,否则对宿主有害。

## 如何知道自己 吃到了几成饱



人们经常说,要想不给肠胃增加负担不长胖,吃饭要吃到七成饱。可说起来容易做起来难。

七成饱是什么感觉?到现在也没有一个准确的说法。

八成饱,就是一口都吃不进去了,再吃一口都是痛苦。

九成饱,就是还能勉强吃进去几口,觉得胃里已经胀满。

八成饱,就是胃里面感觉到满了,但是再吃几口也不痛苦。

七成饱,就是胃里面还没有觉得满,但对食物的热情已经有所下降,主动进食速度也明显变慢。习惯性地还想多吃,但如果撤走食物,换个话题,很快就会忘记吃东西的事情。重要的是,第二餐之前不会提前饿。

六成饱,就是撤走食物之后,胃里虽然不觉得饿,但会觉得不满足。到第二餐之前,会觉得饿得比较明显。

五成饱,就是已经不觉得饿,胃里感觉比较平和了,但是对食物还有较高热情。如果这时候撤走食物,有没有吃饱的感觉。没有到第二餐的时间,就已经饿了,很难撑到下一餐。

再低程度的食量,就不能叫做“饱”了,因为饥饿感还没有消除。

(本报综合)

## 过度咀嚼口香糖害处多

儿童、胃病患者、空腹状态者尤要慎重

### 口香糖哪些成分要注意?

“关于口香糖,你有哪些疑惑?”笔者就这一问题街头随机采访发现,大多市民比较关注“口香糖是否含有有害成分”。那么,口香糖都含有哪些成分呢?

据江泳医生介绍,口香糖是以酯胶为胶基,加入糖(或甜味剂)、香料、可塑剂等制成。口香糖的组成中胶基约占25%,糖和其它部分约占75%。其中,胶基在口腔中咀嚼时有助于清洁口腔和牙齿,还可以吹泡。

另外,口香糖中还可能含有填充剂、界面活性剂和食用色素等添加剂以改善其性状和外观。合格产品中这些成分含量都在国家标准范围内,很少的成人正常嚼食不会影响身体健康,儿童则要谨慎选用,尤其是3岁以下的幼儿,抵抗力弱,自控力差,属于嚼食口香糖的禁忌人群,家长要尤为注意。

### 过度咀嚼口香糖的危害?

从牙齿保健角度讲,不管成人还是少年儿童,一天内咀嚼口香糖的次数不要过多,每次用餐后嚼食为宜。成人每次咀嚼口香糖的时间不超过15—20分钟,少年儿童不超过10—15分钟。

“若人们在单位时间内嚼口香糖次数过多、单次咀嚼时间过长,就属于过度咀嚼。”江泳医生指出,过度咀嚼口香糖所带来的不利影响是不容忽视的。

首先,过度咀嚼含糖(指蔗糖、葡萄糖等)口香糖会增加龋齿产生的风险。嚼食口香糖的时间越久,糖分在口腔内的停留时间也越长,口腔中的致龋菌会利用糖分产生酸性物质,致使牙齿脱钙,从而诱发龋齿,不利于牙齿保健。

江泳医生建议,尽量选择不含糖的口香糖,如用木糖醇等甜味剂替代蔗糖的口香

糖。木糖醇具有和蔗糖一样的味觉,但不会被致龋菌利用发酵产酸,可以避免龋齿的产生。

其次,过度咀嚼口香糖还可能导致误吞、夜磨牙等情况,应避免。长时间将口香糖含在嘴里嚼食,可能会导致误吞食或者误入气管,后者会危及生命;另一方面,长时间嚼口香糖会使咀嚼肌始终处于紧张状态,这样有可能导致夜磨牙的不良习惯,从而影响睡眠质量。

江泳医师提醒,嚼食口香糖将打开人体消化功能的启动开关,会导致消化液如胃酸等分泌增加,所以人们空腹状态下不宜嚼食口香糖,否则可能会出现恶心、食欲不振等症,长期下去还有可能导致胃炎、胃溃疡等疾病。同理,患有胃溃疡的病人不宜过多嚼食口香糖,因为这样会导致人体反射性地分泌大量胃酸,从而加重病情。



清新口气,预防龋齿,有助口腔保健……这些耳熟能详的优点让口香糖渐渐成为人们的日常“装备”。然而,幼儿误吞、误吸口香糖,有人长期空腹嚼口香糖后加重胃溃疡病情等因口香糖而引发的不良事件也频繁见于报端。

北京大学口腔医院综合治疗二科主任江泳提醒,“口香糖优点虽多,但人们咀嚼时也要当心。清楚自己身体状态是否适合嚼口香糖的同时,还要防止过度咀嚼。通常来说,3岁以下的幼儿、胃溃疡患者以及空腹状态的人都不宜嚼口香糖。”