

特别关注

你被这九句话欺骗过吗？真相是啥？

2022年食品安全与健康流言榜出炉



日前,中国食品科技学会与中国科协科学辟谣平台共同发布2022年食品安全与健康流言榜。以下这9个说法,相信我们在日常生活中或多或少都听到过,许多人甚至对其中的一些说法深信不疑,但事实上,许多流言其实都披着令人信服的外衣,需要我们积累更多饮食常识,培养甄别能力。下面我们就来一一揭开2022年九大食品安全与健康流言的科学真相。

流言1:保质期长的牛奶是因添加防腐剂

→科学真相:保质期长短取决于牛奶的灭菌方式和包装工艺等,一般采用超高温瞬时灭菌方式的牛奶保质期可至少达6个月,与防腐剂无关。

流言2:乳糖不耐受的人不能喝牛奶

→科学真相:乳糖不耐受是人体乳糖酶缺乏或分泌不足引起

的,乳糖不耐受人群可选择饮用酸奶、添加乳糖酶的无乳糖或低乳糖牛奶,也可尝试少量多次饮用牛奶的方式,例如每次<50毫升,逐渐增强肠道对乳糖的耐受性。

流言3:果汁可以完全替代水果

→科学真相:水果通过榨汁后食用的方式已被大众广泛接受,但无论是工业生产还是家庭榨汁,营养物质或多或少都有损失。因此,果汁并不能完全替代

水果。

流言4:空气炸锅烹调的食物不健康,还可能产生致癌物

→科学真相:空气炸锅的加热原理类似于烤箱,只是比烤箱内的空气流动更快、食物熟化时间更短而已。因此,利用空气炸锅并不会比其他加工方式产生更多的有害物质。

流言5:草莓能检出多种农药残留,是最“脏”的水果

→科学真相:检出农药残留并非不安全。我国对各种农药最大残留量均制定了限量标准,只要在标准允许范围内,就是安全的。

流言6:苏打水能调整身体酸碱平衡

→科学真相:健康人体的内

环境能自动保持在合适的pH值范围,为体内的生理活动提供稳定的环境。靠饮食调节人体酸碱平衡的说法不科学。

流言7:乳饮料与纯牛奶一样营养

→科学真相:乳饮料和纯牛奶的生产工艺、原辅料等均不同,营养也有所差异。一般情况下,纯牛奶的蛋白质含量高于乳饮料,我国国家标准规定,纯牛奶中的蛋白质含量应≥2.9克/100克,而乳饮料中的蛋白质含量仅需≥1.0克/100克。

流言8:“零添加”食品更安全

→科学真相:“零添加”与食品安全性没有必然联系。反而有些食品正是因为工艺必要性添

加了食品添加剂,其质量和安全性才更加有保障。

流言9:豆浆喝多了会诱发乳腺癌

→科学真相:大豆异黄酮具有双向调节作用,不会单纯导致体内雌激素水平升高。相反,已有科学研究证据表明,大豆及其制品具有健康益处。

据《北京青年报》



健康饮食

车厘子成年货宠儿 它和樱桃差在哪儿？

春节即将来临,水果是必不可缺的年货之一,毫无意外的,车厘子又占据了春节年货的中心位,这种“大樱桃”卖得可便宜,它跟樱桃长得差不多,凭什么价格差这么多?除了价格,还有哪些实实在在的差别?

车厘子与樱桃其实是“失散多年的兄妹”

樱桃是个大家族,“兄弟姐妹”非常多,有的在中国生根发芽,有的则散落在国外。去了国外的樱桃,就入乡随俗地被冠以另外一个名字——车厘子。无论车厘子还是传统的中国樱桃,都是蔷薇科樱桃属的果实,它们之间只是品种不同而已。

既然同属不同种,车厘子与中国樱桃的具体个体特征还是有些差别的。以车厘子为代表的“洋樱桃”大都个头大、果柄长、皮厚肉实,属于L号,甚至还有



XL、XXL号。车厘子因为皮厚,在长途运输的过程中比较皮实,贮存期也更长一些。中国传统樱桃小巧玲珑、皮薄淡红、肉质软嫩,一看就是小家碧玉的S号。

二者营养成分差别不大 车厘子碳水化合物含量更高

很多朋友认为,价格越贵是不是营养价值也会越高?

并不一定。同属樱桃家族,车厘子与中国樱桃整体营养价值差别并不是特别大。对比发

现,车厘子比中国传统樱桃的碳水化合物要高。同时,可能因为车厘子皮比较厚,膳食纤维含量也更高一些,而其他营养素差别不是很大。因为碳水化合物含量高,所以车厘子的能量也水涨船高了。

车厘子的钾含量在222毫克/100克;传统樱桃的钾含量更高一点,在232毫克/100克,这在水果中属于一般以上的水平,要论钾的营养密度,它们比含钾大户香蕉还要高呢。樱桃的颜色从浅黄色到深紫色都有,深色樱桃富含花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质,整体抗氧化物质含量较高,理论上对于降低炎症反应有一定好处。

不过,花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质在蔬果中也是比较常见的,并非只有樱桃才含有,吃其他新鲜深色蔬果照样可以获得。 □李园园

有此一说

35岁前把烟戒了 损害最小

近日发表的一项包含55万余名美国成年人的研究表明,越早戒烟,死亡风险越低。

如果能在35岁前戒烟,死亡风险能恢复到与从不吸烟者类似;如果在45岁前戒烟,吸烟带来的额外死亡风险大约可降低90%;即使在45至64岁时戒烟,仍能将吸烟带来的额外死亡风险降低66%。

该研究显示,与从不吸烟者相比,当前吸烟者的死亡风险增加1.8倍。在男士和女士中,当前吸烟带来的额外死亡风险类似,分别较从不吸烟者增加1.7倍和1.9倍。

而戒烟可显著降低死亡风

险。与从不吸烟者相比,在35岁前戒烟者的死亡风险并未显著增加,在35至44岁、45至54岁、55至64岁戒烟者的死亡风险也分别仅增加21%、47%、74%。

同样,戒烟时间越长,额外死亡风险越低。与从不吸烟者相比,戒烟5至14年、15至24年、25至34年、达到或超过35年者的死亡风险分别增加72%、36%、18%、4%。 □杨进刚



疾病提醒

警惕！肝硬化也能引发糖尿病

别以为管不住嘴和遗传才是糖尿病的祸根。肝硬化等慢性肝病也牵出糖尿病,这种肝源性糖尿病往往被低估。

肝硬化患者更易患糖尿病

继发于慢性肝实质损害的糖尿病统称为肝源性糖尿病(HD)。慢性肝病尤其是肝硬化患者更容易出现肝源性糖尿病,其患病率为35%至71%,远高于一般人群。

肝脏是怎样影响血糖的?肝脏是参与葡萄糖稳态的主要器官之一,它在能量平衡和葡萄糖代谢中起着重要作用。慢性肝病向终末期肝病进展时,常由于胰岛素信号传导受损和葡萄糖转运改变导致机体的能量代谢、糖代谢异常。

肝病与糖代谢紊乱关系密切,互为因果。一方面,糖尿病

患者死于慢性肝病的风险增加。另一方面,糖尿病轻重与肝损害程度相关,且糖尿病会增加慢性肝病并发症的发生率,降低患者的生活质量和生存率

症状不典型 警惕低血糖

与原发2型糖尿病相比,HD起病隐匿,缺乏典型“三多一少”的糖尿病症状,与体重相关性较低,少有糖尿病家族史,高脂血症、心血管疾病和视网膜疾病的发病率较低。

肝源性糖尿病多表现为空腹血糖正常或稍高,餐后血糖明显升高,且易发生低血糖。大多数患者诊断肝源性糖尿病时已处于肝病终末期。因此,严重肝病的患者一定要注意监测血糖,及时处理低血糖,加强能量支持治疗,可睡前加餐,防止夜间及空腹低血糖。 □魏琳琳

应季养生

消化吸收功能增强 冬季养生正当时

传统医学认为,自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,人与自然相应,在养生时也应该顺应四时气候冷暖变化的规律和特点。冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机,我国自古就有冬令进补的习俗。在冬季,人们的消化吸收功能相对增强,适当进补不但能够提高机体的抗病能力,还可以养精蓄锐,为来年的健康打下基础。

北方冬季寒冷,进补宜选温热之品,如牛肉、羊肉等;如果天气持续干燥,还要在滋补时增加冰糖、百合等,以防身体上火。根

据个人体质不同,饮食调养也要有所区分,阴虚体质的人可适当多吃豆浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛奶等柔和甘润的食物;阳虚体质的人,可适当多吃南瓜、韭菜、大枣等温热熟软的食物。

北方外面寒冷,屋里暖和,温差较大,要注意增加室内湿度,多吃新鲜蔬菜和水果。这时也是心脑血管疾病的高发时节,适宜多吃保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。此外,还宜多吃降血脂的食品,如苦瓜、玉米、



荞麦、胡萝卜等。

饮食进补之外,还可以适当锻炼,伸展筋骨,疏通气血,增强免疫力。 据《人民日报》