

拨开防腐剂的重重疑云

从食品到化妆品,防腐剂普遍存在于人们的生活中。不少老百姓对防腐剂有着很多疑问,甚至有人认为含防腐剂就等于危害健康。究竟什么是防腐剂?是否对人体有害?《生命时报》记者采访多位业内人士和权威专家,解开关于防腐剂的种种疑惑。

生活中防腐剂无处不在

近日,一批零度可口可乐原液因被错送到台湾,而被查出碳酸饮料中有防腐剂一事,又把百姓的目光聚焦到防腐剂上。更值得注意的是,此种防腐剂在大陆是合法的。“零度可口可乐”事件发生几天后,香港消费者委员会也发布消息称,在 17 款面膜中检出可能导致过敏的防腐剂。加上不久前大米被允许添加防腐剂事件的影响,使本就对防腐剂存在质疑的公众更加担忧。

随后,记者走访北京超市发现,多种加工食品中都含有防腐剂。有的直接标有防腐剂字样,有的是在成分栏里注明含苯甲酸钠、山梨酸钾等防腐剂成分。不少化妆品、眼药水等日常用品也含有防腐剂。“没想到身边竟然有这么多防腐剂。”有读者打电话来表示,希望多了解一些关于防腐剂的知识。在记者的随机采访中,10 名消费者有 9 人不知道防腐剂具体是什么。

《生命时报》联合 39 健康网进行的防腐剂调查显示,在被调查的 2520 人中,近七成认为,添加了防腐剂的食品会对健康产生一定的危害,仅有近三成人会特别注意食品包装上关于防腐剂的成分说明,有近九成成人希望获得关于防腐剂方面的知识。

权威专家解答防腐剂五大疑问
面对众多食品、化妆品中的防腐剂,我们到底该如何正确看待?就此,江南大学食品学院徐学明教授给出权威解答。

1.防腐剂是什么?

防腐剂有广义和狭义之分。国外所说的防腐剂通常包括抗菌剂、抗氧化剂和抗褐变剂。抗氧化剂在食品中主要是为了抑制脂肪(通常吃的食用油)的氧化;抗褐变剂主要是为了防止食品,尤其是干制的果蔬食品因酶或非酶作用引起的颜色变化。我国所说的防腐剂为狭义的,就是上述的抗菌剂。它多用于食品、药品或其他产品中,起到抑制微生物生长、延缓相应产品腐败速度的作用。

单就食品而言,中国目前已批准用于不同食品的防腐剂共有 32 种。它们在被批准使用前都经过了大量的科学实验,已证实在规定产品中按规定的量长期使用对人体不会产生任何急性、亚急性或慢性危害。现在使用较多的主要为苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢乙酸钠、乳酸链球菌素等。

2.为什么要加防腐剂?

添加食品防腐剂是为了延长食品的保质期,防止食品腐败变质可能给消费者带来的健康危害,有时甚至是生命的危害。微生物的生长需要多种条件,一般只要有一个条件不满足,就很难生长。如我们吃的饼干因水分低就不必加防腐剂。

食品防腐也不一定非要加防腐剂,还有高温、高压或辐照、低温冻藏、抽真空或充氮包装等方式。只不过,合理使用防腐剂更方便,成本更低,有时对保持食品原有的营养、风

味也很有好处。

3.哪些产品含有防腐剂?

记者调查总结了部分含有防腐剂的产品。化妆品类,比如羟苯甲酯、羟苯乙酯等多种对羟基苯甲酸酯类防腐剂成分大范围地存在于洁面乳、爽肤水、面霜、防晒霜、护发素等多种化妆品中。药品类,比如眼药水,一般超过 0.4 毫升的眼药水都含有防腐剂。部分加工食品,比如果冻、话梅、鱼片、糕点、香肠、酱油、饮料等也含防腐剂。

4.防腐剂本身到底有没有毒?

这取决于我们的摄入量。有文献报道,在相同的食用量下,常用的防腐剂丙酸钙毒性与我们天天吃的食盐相当,而现在被广泛使用的山梨酸钾,毒性更是只有食盐的一半。其实,按照我国《食品添加剂使用标准》的规定,就某一食品添加剂,包括防腐剂,针对其允许使用的食品,在其规定的最大添加量范围内使用,任何一种添加剂都是安全的,根本不可能存在“毒”的问题。

5.同一种防腐剂,为何会出现不同国家和地区的不同标准?

各地标准的不同源于人们的饮食习惯和生活方式不同。比如,美国人比中国人吃烘焙食品更多,因此与烘焙食品关系较大的反式脂肪酸的危害问题,他们考虑的可能就比我们更多。我们所有防腐剂,包括添加剂标准,都是基于本地、本国人民的生活饮食习惯进行针对性试验、调查等而制定的。

没必要草木皆兵

事实上,各种相关食品卫生事件的出现,并非与添加剂本身有直接关

系。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授何计国告诉记者,人们对防腐剂本身有毒以及增加肝脏、肾脏负担的担心没有必要。在允许添加的剂量内,防腐剂是完全安全的;防腐剂中的山梨酸钾,代谢方式与脂肪类似,不会增加肝脏负担。而过量使用防腐剂后可能存在的问题是会掩盖食品本身的一些缺陷,比如原料不新鲜,杀菌设备陈旧等。所以建议购买大品牌的商品,因为他们更有能力规避由于技术、设备等导致的食物本身的潜在危害,确保产品质量,同时保证食品添加剂用量在安全范围内。

中国食品药品检定研究院食品、化妆品检测中心主任张庆生表示,目前,防腐剂存在的使用问题,一是没有按照国家规定,加了不该添加的物质;二是添加量超过了国家标准。两者都属于国家严格打击的违法行为。因此,老百姓没有必要草木皆兵。

业内人士指出,通常在标签上注有含苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢乙酸钠以及乳酸链球菌素的,均表明添加了防腐剂。一般来说,饼干、脱水制品等水分含量很低的食物,不会添加防腐剂;牛奶、酸奶的制作工艺以及保质期较短的特点,也决定了它基本不含防腐剂;由于糖和盐都有杀菌作用,所以特别甜和特别咸的食物,不用加防腐剂;铁皮罐头以及矿泉水也没有防腐剂。不过,何计国提醒,过多食用糖、盐不利于身体健康,因此千万不要为了规避防腐剂,而选择高糖、高盐食品。

(据新华社)



研究表明 易过敏的人 患癌风险低

过敏很烦人,但一项新的研究表明,过敏其实可能有好处,存在接触性过敏反应的人其免疫系统或许能防范某些类型的癌症,其中包括乳腺癌和非黑色素瘤皮肤癌。

科学家对将近 1.7 万名存在接触性过敏反应的丹麦成年人展开了研究。这些人会因为直接接触丙酮等化学品以及镍和钴等普通金属而发生过敏,接触过敏源的地方会在 24 小时之内出现皮疹。大约 1/3 的研究对象至少对一种接触性过敏原呈阳性反应,女性呈阳性反应的比例为 41%,高于男性 26%。他们接受检查的时间是 1984 年到 2008 年。

研究表明,与没有接触性过敏反应的女性相比,存在接触性过敏反应的女性罹患乳腺癌的比例较低,但在统计数据方面并不显著。不过,研究人员发现,存在接触性过敏的男性和女性患膀胱癌的比例较高,这可能是因为化学代谢物堆积在膀胱中造成的。存在接触性过敏的人罹患脑癌、乳腺癌和非黑色素瘤皮肤癌的比例之所以较低,可能与他们的免疫系统的运作方式有关。研究人员说,研究结果证实了免疫监视假说。根据该理论,具有高免疫力的人会受到过敏的困扰,这种高免疫力或许能防范某些癌症。

(《中国中医药报》)

勾兑醋让人提心吊胆 药价降你我拍手称快

□ 孟乐

近日,“勾兑醋”,“毒奶粉”,“拆线事件”,“药品降价”等成为健康新闻的关键词。

“柴米油盐酱醋茶”与老百姓的生活密切相关。日前,山西醋产业协会副会长王建忠透露一个消息:中国每年消费约 330 万吨食用醋,但市场上销售的真正意义上的山西老陈醋不足 5%,也就是说,消费者平常吃的醋基本上都是醋精勾兑的!

据专家称,国家允许勾兑,但不能使用工业冰醋酸。可怕的事实是,依照我国目前的技术水平,无法鉴定醋中添加的是工业冰醋酸还是食用冰醋酸。

老百姓更是无从判断。不过,专家的建议值得一试:买醋时,不要只看瓶身标的是“老陈醋”,还要看看

里面的成分,只要有苯甲酸钠的,一定不是老陈醋。虽然有了简单的鉴定方法,我们心里不免还是酸酸的,老百姓要求不高,只希望能明明白白地放心消费。

除了食用醋,奶粉的安全更牵动着亿万父母的心。最近,在天涯社区,百名准妈妈上传了她们的肚张照片,发起了一场“安全奶保卫战”。“毒奶粉”、“奶粉疑致婴儿性早熟”等事件频频发生,令人担忧。究竟我们的后代还会不会再次遭受“毒奶粉”的威胁?准妈妈们联合起来,一起来捍卫未出生的小生命的权利。这场“百肚事件”越来越受到人们的关注,但愿能唤起奶粉厂商的良知,让我们的下一代在安全的环境中健康成长。

医生本是神圣的职业,悬壶济世,救死扶伤,但“拆线事件”让人看到了一个黑心医生的丑恶嘴脸。8 月 5 日,在武汉打工的小曾不慎割伤手指,在到医院缝合伤口后,因无法付足医药费,医生又将已缝合好的伤口拆了线。如此恶劣的行为实在让人不齿,不仅有违医生的职业道德,而且有违做人的根本。据媒体报道,目前,该医生已被停止职业资格,真是罪有应得。

民间有不少关于食物“相克”的传说,流传较广的有大葱不能与蜂蜜同吃,土豆不能与香蕉同吃等,否则会引起中毒,甚至死亡。这种说法究竟是不是真的?近日,中国营养学会名誉会长、修订中国居民膳食指南的营养专家葛可佑教授明确给予

了否定。营养专家说,食物“相克”论调查土重来,没有科学依据,出书的都是非医药、营养专业的机构。看来,有人想卖书忽悠咱,咱可得擦亮眼睛,不能上当。

本周负面消息云集,总算还有一个好消息能让人拍手称快。发改委近日发出通知,决定从 9 月 1 日起降低部分激素、调节内分泌类和神经系统类等药品的最高零售价格,共涉及 82 个品种、400 多个剂型规格,平均降价幅度为 14%。能减轻患者负担,老百姓举双手赞成。但愿这样的好事多些、再多些。



橄榄油与健康(一)

来自国际橄榄油理事会及欧盟的资料表明,橄榄油对健康的 10 项益处如下:

1.预防心脑血管疾病:橄榄油可以从多方面保护心血管系统。A,它通过降低高半胱氨酸防止炎症发生,减少对动脉壁的损伤;B,通过增加体内氧化氮的含量松弛动脉,降低血压;C,橄榄油中的单不饱和脂肪酸能够降低 LDA 胆固醇的氧化作用,最新的研究证明:中年男性服用橄榄油后,平均胆固醇下降了 13%,其中具有危险的“坏”胆固醇下降了 21%;D,橄榄油能通过增加体内 ω -3 脂肪酸的含量来降低血液凝块形成的速度。

立秋后谨防上呼吸道疾病

民间素有“秋后伏,热死牛”的说法,现在虽然已经立秋,但气温并不低,市民要谨防患上呼吸道疾病。

近段时间,有不少市民患上了咽炎,总感觉嗓子有些痒痒的,睡觉和工作都受影响,如果不及时治疗,就很容易引起上呼吸道感染。据医生介绍,天气忽冷忽热最易引发感冒等上呼吸道疾病,主要原因是呼吸道黏膜受到温差的刺激,抵抗力减弱,给病菌可乘之机。建议市民增加户外运动,增强抵抗力和免疫力,饮食要注意多补充水分,可以多吃银耳、梨、百合等。

立秋后,小儿秋季腹泻以及各种胃肠道疾病会有所增加。医生提醒家长,要尽量少让孩子吃生冷食物,吃得过多会伤及孩子的肠胃,导致出现厌食、腹泻、腹胀等症状。从冰箱拿出来的食物不要直接吃,最好要加热一下,或者放置一段时间再吃。需要注意的是,当孩子出现感冒症状时,家长要在医生指导下给孩子喂感冒药。家长不要长期给孩子喂板蓝根、降火宝等寒凉之药,这种做法起不到预防感冒的作用,反而会损伤孩子的肠胃功能。

(娜娜)



2. 促进血液循环:橄榄油能防止动脉硬化以及动脉硬化并发症、高血压、心脏病、心力衰竭、肾衰竭、脑出血。橄榄油中的 ω -3 脂肪酸能增加氧化氮这种重要的化学物质的量,可以松弛你的动脉,从而防止因高血压造成的动脉损伤。另外, ω -3 脂肪酸还可以降低血小板的黏稠度、降低纤维蛋白原的量,从两方面防止血块的形成。

3.改善消化系统功能:它有减少胃酸、阻止发生胃炎及十二指肠溃疡等病的功能,并可刺激胆汁分泌,激化胰酶的活力,使油脂降解,被肠黏膜吸收,以减少胆囊炎和胆结石的发生。

(待续)

地址:人民路周口中心医院家属院对面 原装进口橄榄油 & 红酒
电话:13938090057