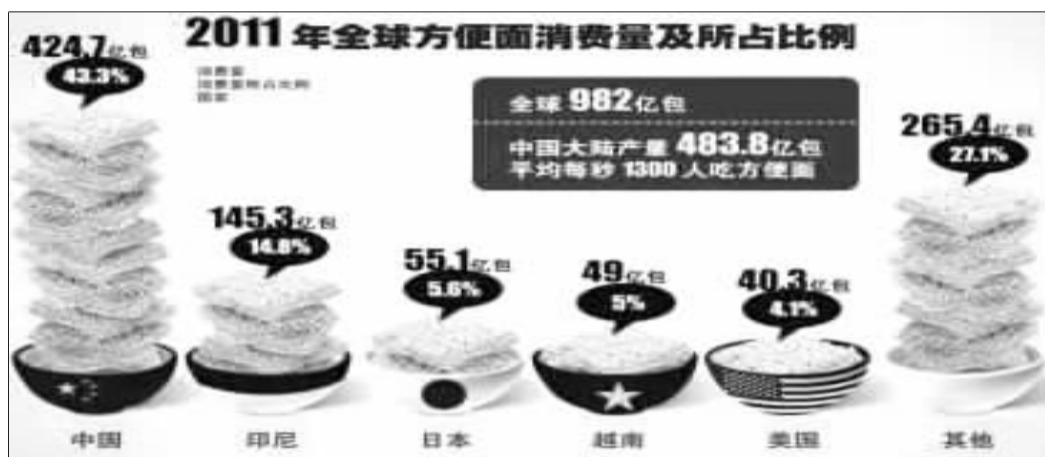


让人又爱又恨的方便面



全球每年消费量已突破 1000 亿包,中国占了快一半
最新研究称,常吃会增加患心脏病、糖尿病和中风风险



1958 年 8 月,世界上第一袋方便面在日本问世。经过半个多世纪的发展,方便快捷、口味多变、价格低廉的方便面已风靡全球。英国《独立日报》称,方便面改变了世界,日本人认为这是 20 世纪最伟大的发明之一。但当越来越多的人喜欢上方便面,并经常用它代替三餐时,它的健康危害也随之浮出水面。近日,英国《每日邮报》刊登的一项最新研究称,常吃方便面会增加患心脏病、糖尿病和中风的风险,而这已不是对方便面的首次“控诉”。越来越多的研究证实,方便面有害健康,让人“又爱又恨”。

谈起人们对方便面的喜爱程度,以下数据足以说明问题。来自世界方便面协会的数据显示,2011 年,全球共消费方便面 982 亿包。其中,中国消费 424.7 亿包,占全球 43.2%,排名第一,印度尼西亚以 145.3 亿包排在第二,日本消耗 55.1 亿包排在第三,之后是越南(49 亿包)、美国(40.3 亿包)和韩国(35.9 亿包)。2012 年,全球方便面消费量比 2011 年增加了 2.7%,达到 1014 亿包,首次突破 1000 亿包,相当于 60 亿人每人每月至少吃一次方便面。中国(440 亿包)、印度尼西亚(141 亿包)和日本(54 亿包)的消费量依然排在前三。

为何方便面如此受青睐?记者采访了很多上班族和大学生后总结出 4 点:一是购买方便,吃起来更方便,只要花上两三分即可吃到嘴里;二是食用方法简单;三是品种多样,即使口味刁钻,也能找到自己喜欢的一款,而且有汤有面,饱腹感强;四是价格便宜,可以节约生活成本。

尽管方便面给大家带来了便利,但确实很多人担心吃了不健康,主要表现在两方面:一是高油。记者查看了某品牌一款红烧牛肉味油炸方便面的食品标签后发现,一包 129 克的方便面,105 克的面饼中含有 20 克脂肪,24 克的调料包中含有 11.7 克脂肪。就此我们请教了专家,上海华东医院主任营养师陈霞飞指出,这里写的脂肪其实就是油脂,也就是说,连汤带面地吃一袋方便面,会吃进 31.7 克的油脂。而中国居民膳食指南推荐,每人每天烹调用油应该控制在 25~30 克,可以说,吃完一包方便面,一天的用油量就超标了。二是高盐。方便面的面饼和料包中的含盐量加起来是标准量(每人每天不超 6 克)的 1.8 倍,钠的摄入量远远超标。仅这两点,就足以给健康带来威胁,这也是方便面受到置疑的主要原因。为此,综合各项研究,总结出了方便面的 5 大危害:

导致高血压、心脏病等。英国《每日邮报》刊登的这项最新研究发现,每周吃两袋或两袋以上方

便面的人,会给健康造成隐患,容易导致心血管、肾脏及代谢系统异常,尤其是高血压、心脏病、中风、糖尿病等,而女性更容易中招。

引起肥胖。中国农业大学食品学院副教授范志红指出,由于方便面是主食,常吃必然导致碳水化合物和脂肪摄入过多,从而导致肥胖,引起糖尿病、高血脂等与肥胖相关的疾病发生。

造成营养不良。据有关营养学家调查证实,长期吃方便面的人当中,60%的人营养不良,54%的人患有缺铁性贫血,23%的人患有核黄素缺乏症,16%的人缺锌,2%的人因缺乏维生素 A 而患上了各种眼病。

影响骨骼发育。一包方便面中含有 20 多种添加剂,其中磷酸盐较常见。欧洲食品安全局评估称,人体摄入磷酸盐过多,会使体内的钙无法充分利用,容易引起骨折、牙齿脱落和骨骼变形。

早衰。为了延长保存期,方便面需要油炸,炸后的油脂经过氧化会产生过氧化脂质,它不但使食物品质降低,还易加速人体衰老。因此,发现面饼变色或有哈喇味时,就不要再吃了。

由此可见,方便面不健康的说法是有科学依据的。但作为应急食品,不让大家吃也不可能。专家提醒,如果讲究方法,方便面也可以吃得比较健康。

尽量煮着吃。美国波士顿马萨诸塞州综合医院胃肠专家布莱登经实验发现,与新鲜面条比,人体更难消化方便面,这与其中添加的化学物质有关。因此他建议,方便面尽量煮着吃,煮过的面条更易吸收水分,有利肠胃消化。

倒掉第一次泡面的水。陈霞飞表示,如果担心面饼里的油太多,可以先用热水把面饼泡一遍,再把水倒掉。

酱料放一半。如果把方便面里的调味包全部加到一袋面里,很容易导致盐分超标。陈霞飞指出,一包面下锅时,最好除蔬菜包外,所有的酱包、粉包最多放一半,能少放就少放。

搭配青菜、鸡蛋吃。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生说,方便面中的蛋白质、维生素含量较少,吃的时候可加些蔬菜,如菠菜、西红柿等,再加个鸡蛋或豆制品,营养就全面了。

火腿肠不是好搭档。不知何时起,火腿肠成了方便面的好搭档,但范志红提醒,这种搭配更伤健康。因为这两者的盐和油含量都比较高,如果混在一起吃,身体所摄入的盐会严重过量,经常吃则容易导致感冒、血压升高,加快骨钙丢失。

(时报)

关于农药残留 有 4 个鲜为人知的规律

对于吃蔬菜,大家最关心的莫过于“农残(农药残留)”问题了。实际上,有关蔬菜中的农残,存在着不少鲜为人知的规律。

1. 韭菜、卷心菜和豇豆属于“农残高危菜”。在长春市,东北师范大学进行的一项贯穿 2000 年至 2004 年的农残调研结果显示,韭菜是唯一一种 4 年都登上农残不合格榜单的蔬菜。专家指出,韭菜的合格率最低,主要与其根部易受韭蛆侵害有关。除韭菜外,卷心菜也是一种“农残高危菜”,其农药残留主要因“灌心”施药所致。豇豆也要利用大量农药防治害虫,且施药期一般距离采摘期较近,这会导致一些已成熟的豇豆还没等到农药自然分解,就被拿到市场上售卖,所以农残也较高。

2. 豆类、绿叶类和茄果类蔬菜的农残检出率较高,瓜类、食用菌类比较让人放心。杭州市余杭区农产品监测中心实验室历时一年,对 44 万份蔬菜样本进行检测的结果显示,蔬菜品种不同,合格率也不同。合格率从低到高依次是豆类(豇豆、刀豆)<茄果类(茄子)<绿叶蔬菜(芹菜、油麦菜)<芋薯根菜类(马铃薯)<葱蒜类(洋葱)<瓜类(黄瓜、苦瓜)、食用菌类(平菇),括号内是农残检测超标的蔬菜。其中水生蔬菜、野生蔬菜、苗芽类蔬菜最令人放心,合格率为 100%。值得注意的是,因为蔬菜产地有差异,这一规律并不完全适用于全国各地。

3. 从月份来看,6 月和 8 月的蔬菜合格率最低,3 月份最高。农业部农产品质量安全监督检验测试中心的研究人员在调查中发现,全年蔬菜农残的超标率随着时间的推移,呈先上升后下降的趋势。3 月的蔬菜农残超标率最低,6 月最高,8 月次高,11 月又再次明显降低,这与国内其他许多研究结果类似。专家指出,这一直观曲线的起伏,还掺杂着诸多变数,如气候的变化、夏季病虫害发生严重等。

4. 超市的蔬菜不一定比农贸市场的更安全。2007 年 12 月~2008 年 9 月,一项对长沙市接近 4 万份蔬菜样品有机磷农药残留的检测结果显示,来自 22 家农贸市场的蔬菜农残检测合格率,要比 26 家超市的综合数据高。该课题组推测,超市的蔬菜主要来自于定点的蔬菜生产基地,讲究蔬菜的外观品质,农药施用量可能高于农家小规模自产蔬菜。

最后需要说明的是,尽管很多蔬菜被检测出农残超标,但综合多项相关检测数据来看,全国蔬菜农残合格率平均在 90% 以上,比如上述提到的针对 44 万份蔬菜的检测合格率为 99.91%。经过正确处理,大家完全可以吃上放心菜。

相关链接

一洗二泡三烫

清洗蔬菜时,可以根据不同种类,选择其中一两种方法应用。例如卷心菜等包叶蔬菜,可将外圈的叶片去掉,内部菜叶用温水泡一下,再逐片用流水冲洗。小叶的菠菜、茼蒿、鸡毛菜、小白菜等绿叶菜,可以将根切除,先放在水里抖动清洗后,再用流水冲洗。对于黄瓜、青椒、胡萝卜、苦瓜等,可以用温水泡 1~2 分钟,再用柔软的刷子刷洗。对于“农残高危菜”,最好采取焯烫的方法,因为加热本身对有机磷农药具有分解作用。经过上述处理,蔬菜里 80%~90% 的残留农药可以清洗掉。

(赵建元)

