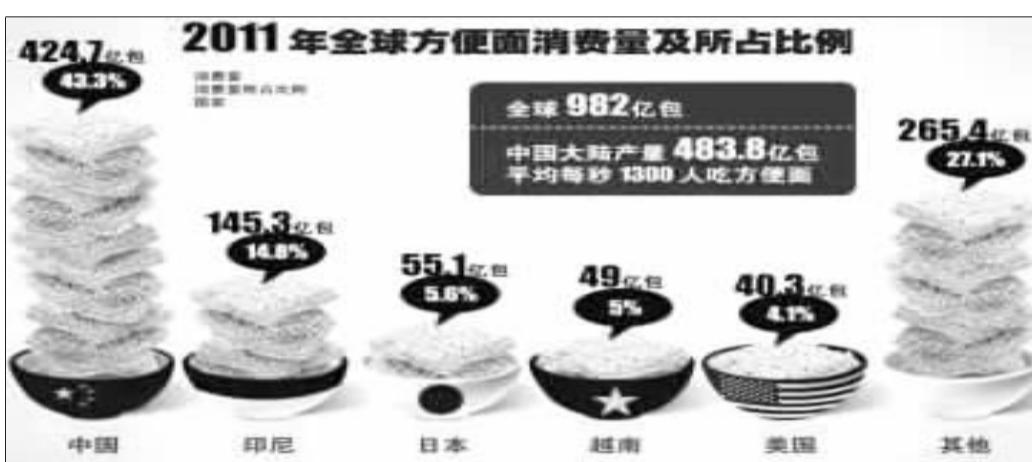


让人又爱又恨的方便面



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，而这也并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，只要花上两三分钟即可吃到嘴里；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(每人每天不超过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，这也是方便面受到质疑的主要原因。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，发现面条变色或有哈喇味时，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(香葱)<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，可将外围的叶片去掉，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)

