



如今,黑糖(就是颜色比较深一些的红糖)受到越来越多人的推崇,以此为原料制作的黑糖饼干、黑糖曲奇、黑糖蛋糕等食品也广受消费者好评。但近日,台湾有媒体报道称,备受推崇的黑糖中居然含有大量致癌物丙烯酰胺。其实,丙烯酰胺这种有害物不仅存在于黑糖中,日常烹调中也会产生。黑糖中为什么会有致癌物?如何远离这种致癌物?下面,我们一起看看。

黑糖检出疑似致癌物 煎炒油炸烤容易产生

## 烹饪五原则减少有害物

### 日常摄入达不到致癌量

报道称,台湾媒体检测了19个黑糖相关产品,发现所有样品均含有丙烯酰胺,最高的一个号称“传统制作”的黑糖样品达到2740微克/公斤。

动物实验表明,丙烯酰胺具有潜在的神经毒性、遗传毒性和致癌性。不过,目前人类中的研究尚未确认丙烯酰胺的摄入量、相关生化标志物水平与多种癌症风险之间的关联,因此,还不能说只要摄入丙烯酰胺,就一定会增加致癌危险。按照世界卫生组织的相关限定标准,一个体重50公斤的女性,每天的安全摄入量是9000微克丙烯酰胺。显而易见,如果喝一杯200克的黑糖水,按10%的糖计算,黑糖的量为20克,摄入的丙烯酰胺数量为548微克,距离9000微克的限量还有很远的距离,无需恐慌。

### 薯片丙烯酰胺含量是土豆泥的47倍

那么,黑糖中的丙烯酰胺是怎么来的呢?它其实是食物发生

“美拉德反应”时的一个副产物,这个反应是食物加工烹调产生香气和深浓颜色的关键所在。只要食物中同时含有碳水化合物(淀粉、糖)或脂肪,以及蛋白质(氨基酸或氨基酸降解产生的胺类),那么无论是煎、烤、红烧、油炸等烹调操作,还是食品加工时的加温处理,都可能会发生这个反应。一般来说,食物在加热中颜色变得越深,通常“美拉德反应”就越“厉害”,“顺便”产生的丙烯酰胺也会越多。而传统民间的手工制糖工艺中,也会发生“美拉德反应”,因此其中会检测出致癌物。

虽然适量吃黑糖并不会致癌,但毕竟丙烯酰胺属于“疑似致癌物”,比较明智的态度,是注意控制这种物质的摄入量。除了黑糖,常见的食物丙烯酰胺来源,包括焙烤、油炸、煎烤、膨化等食品,也包括日常炒菜、红烧等烹调方法。新鲜蔬菜水果本来含丙烯酰胺微乎其微,但经过煎、炒、油炸,含量就明显上升。比如说,土豆泥的烹调方法丙烯酰胺很少,但油

炸成薯片之后就上升到原来的47倍。某些蔬菜和坚果在加热烤香后所产生的丙烯酰胺也不可忽视。另外,研究发现,对同一种食物而言,油炸、烤制时食品越薄,受热温度越高,受热时间越长,烹调加工之后颜色变得越深,“美拉德反应”发生就越剧烈,产生的丙烯酰胺也就越多。

### 油温要低 油量要少

食物里有丙烯酰胺很正常,正常烹调不用担心,但如果长期大量食用过度加热、变黄变黑的食物,则有可能增加致癌风险。除了丙烯酰胺,还有杂环胺、苯并芘等,也是高温烹调中经常产生的致癌物质。要想远离这些致癌物,需要遵循以下烹调原则。

1.无论蔬菜、面食还是鱼肉,尽量要多采用蒸、煮、炖的方式烹调。炒蔬菜的时候,不妨放少量油炒香葱、姜、蒜等香辛料,然后倒入蔬菜焖两三分钟,让蒸汽把菜焖熟,再开盖翻炒、加盐调味,即可出锅,尽量不要长时间猛火煸炒,以致蔬菜变色焦黄。

2.炒菜时油尽量不要冒油烟。明显冒油烟意味着油的温度已经超过200℃,这是一个令食物中蛋白质产生致癌物的温度。油温过高不仅破坏蔬菜本身的维生素,也不利于厨房卫生,并且油烟中含有PM2.5,增加肺癌发生风险。

3.第一次炒菜不要用太多的油,油多菜少几乎相当于油炸或油煎,菜的水分会很快蒸发,产生丙烯酰胺的速度就会加快。菜千万不要炒到发黄甚至焦糊,焦糊的菜不仅含丙烯酰胺,更含有氨基酸分解和油脂过热产生的多种有毒物质,它们会增加癌症的风险。

4.蔬菜如果切块较小,烹调时间要缩短,避免产生过多丙烯酰胺。

5.馒头片、面包片别烤太黄。微波炉加热淀粉类食物(如馒头、花卷等)时,把火力调低一点,在保证食物达到可食状态的前提下,时间尽量缩短。这样不仅丙烯酰胺产生量少,对保存营养也是最理想的。

(据《生命时报》)

## 吃水果也要讲时差

水果含有丰富的营养素和益于健康的生物活性物质,它对健康的好处已经深入人心,“每天一个水果”是许多人的健康饮食标准。但是,怎么样吃水果才能既保证充分吸收其营养成分,又不对身体造成不良影响呢?吃水果更该讲究时差。

早上最宜吃苹果、梨、葡萄。早上吃水果,可帮助消化吸收,有利通便,而且水果的酸甜滋味,可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后,功能

尚在激活中,消化功能不强。因此,酸性不太强、涩味不太浓的水果,比如苹果、梨、葡萄等就非常适合。

餐前别吃圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子。有一些水果是不可以饭前空腹吃的,如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易产生胃胀。山楂味酸,空腹食之会胃痛。香蕉中的

钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。柿子有收敛的作用,遇到胃酸就会形成柿石,既不能被消化,又不能排出,空腹大量进食后,会出现恶心呕吐等症状。

饭后应选菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂。菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体内消化酶的不足,增强消化功能。李时珍在《本草纲目》中也肯定,菠萝可以健脾胃、固元气。餐后吃些菠萝,能开胃顺气、

解油腻、助消化。木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃少量的木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等富含大量有机酸,能增加消化酶活性,促进脂肪分解,帮助消化。

夜宵安神吃桂圆。夜宵吃水果既不利于消化,又因为水果含糖过多,容易造成热量过剩,导致肥胖。尤其是入睡前吃纤维含量高的水果,充盈的胃肠会使睡眠受到影响,对肠胃功能差的人来说,更是有损健康。但如果睡眠不好,可以吃几颗桂圆,它有安神助眠的作用,能让你睡得更香。

(据《生命时报》)

## 周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话:8599376  
8599369