

咖啡真的“致癌”吗?“酸碱体质”是真的吗?

2018年食品安全热点,真相几何

益生菌是“无益菌”?咖啡是否致癌?……过去的2018年,公众关注的热点里少不了食品安全问题。近日,由中国科学技术协会指导、中国食品科学技术学会主办的“2018年食品安全热点科学解读媒体沟通会”在北京举行,专家们对部分热点事件进行了解读与科普。



漫画:赵耀中

咖啡真的“致癌”吗?

背景:2018年3月底,美国某法院判决称:加州的咖啡销售者必须在咖啡产品上贴癌症警告标签,明确标示咖啡中含有致癌物质丙烯酰胺,引发消费者的担忧。

真相:

食品中的丙烯酰胺是糖类与氨基酸在高温下发生化学反应而生成的副产物。丙烯酰胺对人和动物都具有神经毒性,对动物还具有致癌性。但这些毒理学数据均是基于丙烯酰胺,而非咖啡。咖啡中含有丙烯酰胺,并不能推导出咖啡与人类致癌的相关性。目前尚缺乏咖啡与人类致癌的相关性证据。

食用盐中添加亚铁氰化钾堪比毒药?

背景:2018年,网上流传称,食盐里添加了亚铁氰化钾,食用后会对人体的肝脏、肾脏造成危害,甚至毒死人。

真相:

亚铁氰化钾是我国允许使用的一种抗结剂,主要是为了防止精制盐结块,使其保持松散或自由流动的状态。亚铁氰化钾中的氰离子与铁结合十分牢固,在正常食品生产或食物烹饪的温度下(100℃~200℃),不会有氰离子释放,更不会产生有毒

物质氰化钾。

益生菌成了“无益菌”?

背景:2018年9月起,有两个顶级期刊刊发有关益生菌与健康的相关文章,一些媒体在援引这两篇研究文章时指出:“益生菌不仅无益,还有害健康”。

真相:

人类已有上千年的益生菌食用史,长期的食用史充分证明了其安全性。科技界正在通过研究逐步发掘益生菌的有益作用,许多医学证据已表明益生菌可有效防治消化道疾病。不过,益生菌对人体发挥的功效作用具有菌株和人群特异性。一项研究显示,益生菌制剂无效的实验结果,并不代表所有益生菌制剂均对人体无益。

木耳久泡有毒?

背景:2018年8月,有新闻报道浙江金华一家三口因食用浸泡两天的木耳出现食物中毒事件,其中7岁小女孩出现多脏器衰竭,直接进

了重症病房。

真相:

木耳本身无毒,但如果消费者在泡发的时候不当,使木耳被环境中的椰毒假单胞菌污染,该菌代谢产生的米酵菌酸则可能导致食物中毒。

建议消费者在源头重视预防,尤其注意从家庭加工环节规避风险。泡发好后要及时食用;如需过夜,应放在冰箱冷藏室;如果发现耳片发黏、软、无韧性或有异味,一定要丢弃。

“酸碱体质”是真的吗?

背景:2018年11月,一篇题为《“酸碱体质理论大师”被判罚1.05亿美元,当庭承认骗局》的文章,在网上引发网友对“酸碱体质”的热议,“碱性饮食疗法”“碱性保健食品”等也随之被质疑。

真相:

科学上只有“酸碱平衡”的说法,没有“酸碱体质”的概念。正常生理状态下,人体内体液的酸碱度保持相对

稳定的状态,酸碱失衡并不容易。人体摄入食物后的代谢非常复杂,迄今为止没有充分的科学证据表明摄入酸、碱性食物能够影响人体血液的酸碱度。

日常生活中应注重平衡膳食,这才是最大限度保障人体营养需要和健康的基础。

虹鳟鱼冒充三文鱼?

背景:2018年8月,中国水产流通与加工协会发布了《生食三文鱼》团体标准,将虹鳟归为三文鱼的范畴,引发“淡水虹鳟鱼在市场上冒充大西洋三文鱼”的热议。

真相:

“三文鱼”一词源于对英文“salmon”的中文翻译,而且主要是指从挪威进口的大西洋鲑。“三文鱼”是需要海淡水之间进行洄游的种类,而鳟鱼是指定居在淡水中并没有跨盐度洄游的定居型种群。因此,《生食三文鱼》团体标准将虹鳟列为三文鱼,是不合适的。(光明日报)

体弱或增老痴风险

加拿大达尔豪西大学一项研究显示,身体虚弱的中老年人,即便大脑几乎没有阿尔茨海默病(早老性痴呆症)相关变化,日后还是容易罹患痴呆症。相关论文刊载于最新一期英国《柳叶刀·神经学》期刊。

美国科学促进会主办的新闻网站“尤里卡警报”17日报道,这项研究涉及456名年满59岁的中老年人。1997年研究开始时,这些人没有阿尔茨海默病。研究人员每年让研究对象参与神经心理测验和健康状况评估,用心脏问题、骨质疏松、活动能力等41个指标评估他们的身体健康程度。研究对象去世后,研究人员检测他们大脑斑块与缠结以确定阿尔茨海默病相关大脑变化。

结果显示,8%的研究对象虽然出现诸多与阿尔茨海默病相关的大脑变化,但并没有阿尔茨海默病临床症状;11%的阿尔茨海默病患者大脑其实并未出现多少相关变化。

研究人员发现,计入年龄、性别和受教育程度等相关因素后,体弱以及阿尔茨海默病相关大脑变化独立作用于痴呆症症状;且体弱显著关联阿尔茨海默病相关大脑变化。

研究牵头人肯尼思·罗克伍德说:“体弱减少一个人的生理储备,可能引发痴呆症临床表现;如果一个人身体并不虚弱,可能不会出现临床症状。这意味着,一个‘虚弱的大脑’可能更容易出现痴呆症等神经系统问题,因为它难以承受病理负担。”

研究人员认为,这一结果朝阿尔茨海默病研究的方向迈进一大步,显示痴呆症症状有多个触发因素。

(新华社微特稿)

早晨第一杯水该怎么喝?这份指南请收好

不少人都有早起空腹喝一杯水的习惯,每天第一杯水应该喝什么、喝多少?有什么禁忌?专家医师作了详细介绍。

喝冷水还是热水?

不少人都认为,早上起床应该喝热水。喝热水确实可以促进胃肠蠕动、血液循环,还能有微微发汗的作用,这样可以驱散夜间可能受到的寒邪,以减少患上感冒的几率。但要注意,避免水温过高,以免烫伤食道黏膜。

喝什么水?

白开水、淡盐水、茶叶水、蜂蜜水等,都是人们常喝的饮

品。至于早晨第一杯水喝什么,要根据个人情况来选择。

白开水

既能补充细胞水分,又能降低血液黏稠度,利于排尿。通常喝白开水半个小时以后,身体就会排出前一夜的代谢物,也不用担心影响早餐食欲,是适用性最广的,基本上无太多禁忌。

淡盐水

切忌过咸,对于咽喉肿痛、便秘者有一定帮助。

但要注意的是,现代人每日的钠摄入量往往超标,一般不主张另外喝淡盐水;对于高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人来说,淡盐水就更加不适合了。

蜂蜜水

适合体虚、便秘的人群,但湿热重、痰多、糖尿病患者和肥胖的人均不宜。

柠檬水

可以补充维生素,对胆囊结石患者有帮助,但胃酸过多的人不宜。

生姜红糖水

适合体寒、痛经等病人,但体质偏热者不宜。

茶水

虽然有降脂提神的功效,但不宜空腹饮用,特别是脾胃虚寒、缺铁性贫血者不宜。

菊花枸杞茶

有养肝明目的作用,但菊花偏

寒,容易发汗,不适合体虚汗多者。

三七丹参粉茶

有辅助降脂通血管的作用。适用于高血脂症、动脉粥样硬化患者,可以早上冲一勺药粉作为保健用。但经期妇女、脾虚者不宜。

牛奶

空腹饮用会影响牛奶的营养价值,而且容易导致腹泻。

果汁、可乐、咖啡等

这类饮品含有高糖、高脂肪,饮用后需要消化和吸收,一方面会加重肠胃的负担,另一方面失去清扫体内环境的作用,所以不宜作为早晨起床后的第一杯水饮用。

喝多少?

早上起床后的第一杯水喝多少取决于季节、夜间温度和人体出汗量。

一般来说,推荐喝200~300毫升。喝太多水会稀释胃液,影响早餐的消化,喝太少起不到排泄体内代谢废物的作用。

但要提醒的是,水肿、心肾功能不全、肝硬化腹水等患者的饮水量要严格听从医嘱。

什么时候喝?

一般是漱完口后喝比较好,以避免口腔细菌进入消化道。(据新华社)