



是天使还是魔鬼？

还原食品添加剂的真面目



致使馒头中维生素B2 受到破坏;将荧光增白剂掺入面条、粉丝用于增白;采用农药多菌灵等水溶液浸泡果品防腐;甲醛用于鱼类防腐等,都是在食品中违禁使用非法添加物的现象。当这些非法添加物由于滥用而暴露出问题时,人们往往因为对食品添加剂缺乏了解,在认识上存在误区,混淆了非法添加物和食品添加剂的概念,而将责任归结到食品添加剂,造成食品添加剂危害食品安全的错误观念。

食品添加剂使用过程中更多问题表现在超范围、超量使用上,如2011 年中央电视台曝光上海多家超市销售的玉米面馒头中并没有加玉米面,而是由白面粉经柠檬黄染色制成。柠檬黄是一种允许使用的食品添加剂,可以在膨化食品、冰淇淋、果汁饮料等食品中使用,但不允许在馒头中使用,这是一个典型的超范围使用食品添加剂的违法事件;再如粉丝中加入亮蓝、日落黄、柠檬黄和胭脂红等人工合成色素,以不同的比例充当红薯粉条和绿豆粉丝等,都属于超范围使用食品添加剂。

不含添加剂是噱头

食品添加剂的安全是建立在合理使用量的基础上,食品添加剂不能超过最大允许使用量,超过了使用量范围可能会对人體造成伤害。使用食品添加剂时要根据用量多少精确计量,而有些企业由于缺乏精确的计量设备,造成食品添加剂超量使用,此外在添加了单一的食品添加剂后再加入复合型食品添加剂或多环节使用食品添加剂等均会造成添加剂超量。

此外国家规定必须使用食品级的添加剂,而有些企业为了降低成本使用工业级的添加剂,如工业级碳酸氢铵用作食品疏松剂,也存在为掩盖食品质量问题使用食品添加剂的情况,如在不新鲜的卤菜中加防腐剂,在变质有异味的肉制品中加香料、色素等。

让孙宝国院士反感的是,个别企业把添加了某种食品添加剂与否作为卖

点,在食品包装上醒目标注“不含某某食品添加剂”字样,或者利用广告、媒体等手段,标榜其产品不含食品添加剂。“其实这样做只会误导公众对食品添加剂的认识,加深了公众对食品添加剂的误解。现在的食品生产过程已很难做到不使用任何食品添加剂,超市货架上除了极少数几种外绝大部分食品都使用了添加剂,消费者一日三餐中一般都含有食品添加剂。企业的这种不负责任地标注既违反了食品添加剂的标识规定,不符合国家有关包装标签法规和标准,也不利于我国食品 and 食品添加剂行业的良性发展。”

孙宝国强调,在一个食品添加剂无处不在的现代文明社会里,坦然接受食品添加剂、努力做好食品添加剂、合法使用食品添加剂才是正确的选择。“而作为一名普通消费者,要做到摆正对食品的态度,很多商贩滥用食品添加剂是为了迎合消费者不正常的诉求或偏好,比如有人喜欢特别红的枸杞、特别白的银耳、特别黄的腐竹、特别亮的橙子……因此才会出现食为好色者容的现象。”如果人们不刻意追求太漂亮、好吃的食物,商家也就不必挖空心思滥用食品添加剂了。在日常生活中尽量通过正规渠道购买大品牌的食品,一般来说,正规、大型商超销售的加工食品定期接受抽检,所用添加剂会清清楚楚写在包装上,比路边摊、小作坊安全。

烹饪离不开添加剂

加了“一滴香”后清水眨眼变高汤、添加了玉米香精的“煮玉米”香气逼人、“味美肉鲜”竟然是包子添加香精后的假象……在很多人眼里,这些来历不明的香精香料已成为影响食品安全的又一隐患。

到底什么是香精香料,其实就是使食品产生、改变或提高风味的一种食品添加剂,一般配制成食用香精后用于食品加香,部分也可直接用于食品加香。在北京工商大学食品学院郑福平教授看来,香味是食品风味的重要指标,对食品

质量具有重要影响。现代食品在加工过程中会流失食品的香味成分,为了弥补和改善食品的风味,提高食品质量,需要食用香精对加工食品损失的香味成分进行弥补和增强。“食用香精所用的原料、辅料等均具有相应的国家标准。依法生产和使用的食用香精,对公众的健康是无害的。这和某些食品中违法添加的非食用物质如三聚氰胺、苏丹红、瘦肉精、吊白块等具有本质区别。”

在食品加工行业,目前使用最多的是咸味香精也称肉味香精,孙宝国有“香料院士”的美誉,据他介绍,咸味香精是20 世纪70 年代兴起的一类新型食品香精,1983 年,中国的方便面产业催生了中国的咸味香精工业。20 世纪90 年代开始在肉制品、鸡精、膨化食品中有所应用,目前中国咸味香精的主要应用领域有方便面、肉制品、鸡精和调味品、膨化和休闲食品、速冻食品、餐饮业等,与咸味香精相关的食品工业和餐饮业的销售额在10000 亿元以上。

餐饮业正在成为咸味香精应用越发广泛的行业,孙宝国介绍,中国餐饮业在进入连锁化发展的过程中,一个很重要的难点就是靠厨师的厨艺难以实现各连锁店菜肴风味的统一和标准化,而咸味香精能很好地解决这个问题,各种咸味香精的出现将对餐饮业发展起到重要的推动作用。咸味香精在烹饪中用来制作各种卤、烧、烤、烩等菜肴以及羹、汤、面食、米线、火锅等,能使其香味十分浓郁。

郑福平介绍,食品企业购买食用香精有严格的索证制度,在购买食品香精时需索要对方的生产许可证,这样可以保证整个流通渠道,做到有据可查。在此前查获的一些小作坊使用的香精多标示为外文,郑福平表示,目前国内可合法用于调配食用香精的食用香料有1800 多种,美国公布允许使用的食用香料有2000 多种,加上已批准使用但还未向社会公开的香料估计有4000 种,所以即使是在美国可合法使用的食品香精,进口到国内,也必须遵守我国的相关法律法规,没有经过国家批准,使用也是违法行为。因此对那些来历不明的所谓洋香精或小作坊生产的香精,无法确保香精的安全性能,即使发生食品安全事故,也无法追查。

专家介绍,目前餐饮行业中使用香精非常普遍,对按规定使用食用香精,消费者不必太担心,因为这与食用香精的两个特点有关,一是用量极低。食用香精在食品中的添加量大多数小于其天然存在量,即使人们不吃含食用香精的食品,事实上人们也天天在吃天然存在的食用香精。食用香精的另一特点是自我限量,食品的风味浓淡要适度才能为消费者所接受,过量使用食用香精的食品是绝对无法接受的,当其使用量超过一定范围时,其香味会令人不快甚至变得刺鼻,这样反而影响销售,因此生产者想多加也不可能。因此人们不必像关心防腐剂、色素等那样来担心食用香精的超量使用问题。

北京晚报

生活百科

拯救旅途中“水土不服”造成的肌肤问题

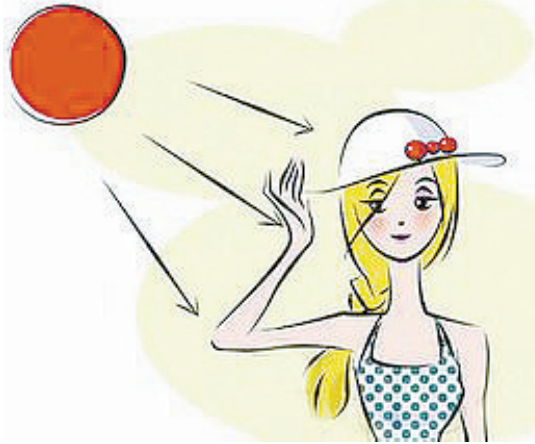
为什么有人旅途中容易爆痘、长溃疡、敏感?简单将一切问题归咎于“水土不服”,那就永远也找不到针对性预防和解决的方案。确实,异地的气候、水质、食物会对皮肤乃至机体有所影响,但健康人正常情况下会很快适应,不至于发生明显的刺激反应。所谓皮肤的“水土不服”,很多程度上源于自身的护理不当。

脱水及轻度电解质紊乱是最大的因素,旅途中的身体失水往往远高于日常生活中的,长时间走动、奔波,都会在不知不觉中带来更多汗水,而经常忘记喝水,则进一步加剧脱水情况,引发体内电解质平衡轻度紊乱,循环速度变慢,然而在旅途中的人精神情绪又往往处于较兴奋的状态,对身体的供能需求较高,致使机体处于超负荷状态,皮肤乃至身体的免疫力都有所降低,易受外界刺激发生炎症,出现晕眩、恶心、倦怠等反应,皮肤则会泛红、敏感、发生溃疡。可这种超负荷运作,又往往与旅途中的劳顿混淆而被忽视。每天注意及时补充水分,使用具有抗氧化功能的精华和高效保湿品或具有修复作用的面霜,并且白天注意严格防晒,有助于缓解“水土不服”。

对于肠胃功能较弱的人来说,水土不服更多源自身体疲劳、情绪的亢奋以及对于当地食物的不适应。在旅行途中和到达目的地开始的几天,尽量选择温和容易消化的食物,注意营养摄入均衡,避免过多高糖、高脂、生冷刺激的食物饮品,让肠胃得到一定的缓和与适应,也能改善“水土不服”的状况。

如果特别爱在旅途中爆痘,除了环境原因,更可能与与精神情绪的变化引发的皮脂分泌、皮肤代谢改变以及炎症因子增加有关,在常规调理之余,可携带一款局部点痘产品或者急救类舒缓面膜,及时抑制炎症,保持毛孔通畅,恢复皮肤天然平衡,减少红肿爆痘几率。

至于那些只用了一点高倍数防晒品,就在烈日下曝晒了一整天的人,泛红、灼热、皮疹乃至脱皮基本与“水土不服”无关,其实是防护不足造成皮肤受损。紫外线强烈的区域,海边、雪场等,必须使用具有防水持久功能的尚倍防晒品,并注意至少每两小时足量补涂一次,同时戴遮阳帽、墨镜等防护工具,尽量避免长时间在阳光下直晒,才能更好地保护皮肤。



饮食健康

夏季饮食要“三多三少”

梅雨季节过后,南方天气开启伏季模式,高温天气,人容易出汗,喜欢吃些清凉的食物来“消暑”,对此,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,天热莫贪凉,饮食要注意“三多三少”。

初夏将近,这几天气温也是直线飙升,高温袭来,你准备好了吗?一般在高温的情况下,人们容易出汗。出汗就会丢失水分、水溶性维生素及一些电解质。同时,高温还会使人体的消化液分泌减少,和其他季节相比,容易出现食欲下降。

许多人都喜欢吃些清凉的食物来“消暑”,例如凉菜、西瓜、冰激凌、冰镇汽水、啤酒等。但在高温天气的饮食中,我们应该注意“三多三少”。

1.多喝水喝汤,少“冰冷刺激”

每日应少量多次饮用白开水,也可饮用绿茶水、绿豆汤或酸梅汤等饮料消烦除渴。多喝汤能调节口味,增强食欲。有些人在天热的时候,喜欢来一大碗冰镇啤酒或冰镇饮料一饮而尽,这种“刺激性”降温的行为会刺激脾胃,影响胃液分泌而使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀满、腹泻等胃肠道疾病。此外,冰冷食物虽可暂时缓解燥热,但口腔受冰冷刺激后,容易造成唾液腺及舌部味觉神经、牙周神经迅速降温,有时甚至出现麻痹状态,会刺激咽喉,引起咽炎或牙痛等不良反应。

2.多蔬果,少油腻食物

在这个时节,蔬菜瓜果种类繁多,营养丰富。市面上常见的苦瓜、冬瓜、番茄、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等,有清凉祛暑的作用。尤其是一些深色的果蔬,如胡萝卜、芒果、红黄番茄等,它们含有大量的胡萝卜素及植物化学物质,有助于增强免疫力,补充维生素、矿物质和膳食纤维。吃油腻食物会加重胃肠的负担,人们会感到腹胀,不思饮食、疲倦感加重。因此饮食应以清淡平和为主。

3.多熟食,少生冷

在这个时节,人们往往喜欢生吃瓜果、海鲜等食物。值得注意的是,气温高,各种病菌和寄生虫容易繁殖,如果不注意饮食卫生,特别是到“三无”摊点吃不卫生的食物,很可能会染上疾病。民以食为天,食以安为先!

关于肺癌,你该知道的事儿!

近日,据北京市卫生计生委介绍,癌症已连续8 年成为北京市民的首位死因。其中,肺癌占比高达31.5%,对人们健康造成了极大的威胁。

肺癌,位居男性和女性恶性肿瘤排行第一。科学发展飞速的现在,恶性肿瘤的病因尚未完全了解。多年的流行病学研究及实验和临床观察,发现环境与行为对人类恶性肿瘤的发生有重要影响。据估计约80%以上的恶性肿瘤与环境因素有关。

大家都知道北京PM2.5 一直居高不下,厨房油烟也让室内PM2.5 居高不下,甚至室内PM2.5 比室外要高得多。研究表明,在厨房做一顿饭等于吸了半包烟。因此,“煮妇”成为肺癌的高发人群。

生活环境决定身体健康!

厨房油烟中不仅含有大量的PM2.5,还包括DNP 等300 多种致癌物质,极易对肺部造成严重的伤害,与雾霾相比有过之而无不及。尽管不少家庭拥有油烟机,然而油烟机置于头部上方或前端,离污染源距离远,即使吸力再大的油烟机也不能把室内的油烟彻底清除干净。同时,大量油烟在被吸除的过程中途经人体,被吸入肺部,在不知不觉中造成隐形伤害。

美大集成灶则会彻底解决厨房净烟难题,致力打造中国健康厨房!

美大集成灶创新技术,首创下排油烟系统,运用微空气动力学原理,将油烟“往上走”改为“向下排”,把油烟与环境双向隔离。

大吸力,近距离!让油烟不经过人的呼吸系统,弥补传统顶吸式油烟机的缺陷,改善厨房烹饪环境,保护烹饪者的身体健康!

健康才是生活的本钱,无法改变大气的污染,就着手改善家中的空气吧!**美大集成灶,为你和家人的健康护航,远离油烟,健康生活!**

美大集成灶启东专卖店:建材街302 号
电话:83317580

暑期出境游火爆旅行社提醒家长:

萌娃也得办签证护照



放暑假了,带孩子出国旅游再度成为家长热议的话题。

据悉,近日每天向旅行社咨询亲子出境游的电话“热”得烫手,可您知道吗?孩子出国也得办签证!

近日,市民王先生在一家电商网站上预订了前往韩国济州岛的5晚6天的旅游线路,临行前客服打来电话他才得知走不

了了,“没想到5岁以下的儿童也得办护照。当时距离出发只有不到2天的时间,临时办也来不及啊,我们只能退了团。”王先生说。

需要带啥?本人持户口簿、身份证原件以及个人证件照片。

办理流程?在监护人的陪同下,到户口所在地的市公安局出入境接待大厅办理申请手续。在填写完整附有打印照片并贴有条形码的《中国公民因私出国(境)申请表》并交验相关证件及复印件后,即可根据工作人员提供的叫号单等待办理护照了。(如果孩子无法签名,家长可代签,一般10至15个工作日就可拿到护照。)

必须知道!儿童护照的有效期与成年人护照不同,未满16周岁的普通护照有效期为5年。

儿童办签证看这里:

目前去日本、韩国、泰国等地,儿童办理签证与成人几乎没差别,而前往欧洲申根国家、美国等仍有一些不同。

①去欧洲国家办申根签证
出生证明需公证去欧洲申根国家,需提供经过中国外交部或中国驻外使馆认证的出生公证原件、显示父母姓名的出生证原价及复印件,如果父母双方有一方不能随行,还需提供亲属许可公证原件,以及财力证明(可提供父母的)。

②14岁以下办美国签证可免面试。

14周岁以下孩子办理美国签证时需携带户口簿原件、父母身份证原件、申请表,并填写领取护照授权书。去年美国对华签证政策放宽,多次往返签证有效期延长至10年,虽然儿童护照有效期是5年,但如果父母取得美国签证,孩子也可获得有效期为10年的多次往返签证。

③个人签需学校提供“准假信”,比如去欧洲大部分国家申请签证材料需要由学校提供英文版准假证明原件,或用中文并配以英文翻译,并加盖公章。

生活报