

添加了甜味剂的食物还能吃吗

A 每日摄入量需控制在每公斤体重 40 毫克内

近段时间,阿斯巴甜可能致癌的传言满天飞。据世界卫生组织官网消息,7月14日,国际癌症研究机构、世界卫生组织(以下简称世卫组织)和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会最新发布了无糖甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告。

国际癌症研究机构援引对人类致癌性的“有限证据”,将阿斯巴甜归为可能对人类致癌之列,联合专家委员会重申其每日允许摄入量为每公斤体重40毫克。

这是国际癌症研究机构首次对阿斯巴甜进行评估,也是联合专家委员会对其开展的第三次评估。

阿斯巴甜是一种广泛应用于食物和饮料的甜味剂。无糖可乐、口香糖都少不了它。

据中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红介绍,阿斯巴甜是两种氨基酸,即L-苯丙氨酸与L-天冬氨酸,催化制成的一个二肽,并含有一个甲酯。它的甜度大约是蔗糖的200倍,所以用于增甜时的实际用量要比蔗糖少很多。而白砂糖、冰糖、绵白糖、红糖等的主要成分都是蔗糖。

范志红介绍,国际癌症研究机构对各种物质的安全相关研究进行了梳理,按照与癌症风险的联系,做了致癌可能性的分级。其中1类是“确定的人类致癌物”;2类包括2A类(对人类很可能致癌)和2B类(对人类可能致癌);如果被列入3类,那就是目前的证

据还没有提示它有致癌作用。

国际癌症研究机构根据人类癌症(特别是肝癌)方面的有限证据,将阿斯巴甜归类为对人类可能致癌(2B类)。

被列入可能致癌物的名单,并不一定等于“吃了就要得癌症”。做这些分类,是为了警示人们,在职业防护和日常生活中应当注意控制,乃至避免接触那些可能增加癌症风险的物质。

范志红坦言,实际上,很多种食物中含有国际癌症研究机构所列出的1类致癌物,或者食物本身就被列入1类或2类致癌物,但各国也不会禁止销售,很多公众还是会食用的。

她举例,如酒精饮料中的酒精被列入1类致癌物,但酒、酒心巧克力、朗姆酒蛋糕、酒酿甜食、糟鱼、糟蛋之类

含酒精的食物,仍然备受喜爱。比如亚硝胺类物质也是确定的致癌物,但海米、干贝、虾皮、鱼干之类,天然就会带着点亚硝胺类物质。再比如,烧烤食物、油炸食品中的苯并芘之类多环芳烃物质也是确定的致癌物。但人们对烤串的热情丝毫不减。

联合专家委员会得出结论,所评估的数据表明没有充分理由改变以往确定的阿斯巴甜每公斤体重0至40毫克这一每日允许摄入量。

因此,联合专家委员会重申,人们可在这个每日限量内放心食用阿斯巴甜。例如,假设没有其他方面的食物摄入,一罐含有200或300毫克阿斯巴甜的减肥软饮料,一位体重70公斤的成人每天要饮用9至14罐以上才会超过每日允许摄入量。

B 科学界对甜味剂是否健康一直有争议

阿斯巴甜只是合成甜味剂中的一种。其他常用合成甜味剂还包括三氯蔗糖、甜蜜素、安赛蜜等。此外,人们最熟悉的是糖醇类甜味剂,包括几十种糖醇,如木糖醇、麦芽糖醇、赤藓糖醇等,它们是天然存在的甜味物质,通

过发酵或氢化的方式来大量生产。

关于甜味剂是否会损害健康的争议从未停止。曾经宣传健康安全的“代糖宠儿”赤藓糖醇在几个月之前就爆出新闻,《自然·医学》杂志刊登的研究结果发现,大量摄入赤藓糖醇会促进血小板聚集和血栓形成,增加心血管疾病风险。每天摄入30克的量就会产

生不良效果,而这个量和一瓶甜饮料所需要的增甜数量是基本相当的。

不久前,世卫组织也发布了有关甜味剂的报告,提醒大家喝无糖甜饮料、使用各种甜味剂,对预防各种慢性疾病是没有什么益处的。

但范志红也表示,因为研究的证据力还不够强,结果也不完全一致,因此世卫组织和各国食品添加剂管理机构至今还没有对它们做出禁用建议。

(《科技日报》崔爽 付丽丽)

立秋不意味着入秋 要如何调理身体

尽管节气已经立秋了,但这并不意味着马上进入秋季,只是它确实预示着天气逐渐变凉,人们需要开始注意身体的调理。以下是一些立秋时期的调理建议:

1. 注意保暖:虽然天气开始转凉,但白天的温度可能仍然较高,晚上则较低,尤其是在北方地区。在穿着上要注意分层,早晚温差较大,外出时适当添衣。避免突然受凉,引发感冒等问题。

2. 适度增减衣物:虽然天气转凉,但仍然可能有热浪,不要过于急于更换太厚重的衣物。可以选择轻薄的长袖衣物,随时根据温度变化适度增减衣物。

3. 饮食调理:立秋后,气温逐渐凉爽,胃口可能会逐渐增加。可以适当增加一些温热的食物,如姜汤、红枣汤等,以促进消化和保暖。多摄入新鲜水果和蔬菜,保持均衡的饮食。

4. 合理作息:天气逐渐凉爽,宜早睡早起,保持规律的作息。避免熬夜和过度劳累,

有助于增强身体的免疫力和适应能力。

5. 运动锻炼:过渡季节是进行户外运动的好时机,不宜过热也不宜过冷。适量的运动有助于增强体质,提高免疫力,但要注意保持适度,避免长时间高强度运动。

6. 防治感冒:立秋过渡时期,气温波动较大,容易引发感冒。要注意保持室内通风,避免人群拥挤的地方,勤洗手,提高个人卫生意识。

7. 多补充水分:随着气温逐渐降低,人体对水分的需求可能降低,但不宜忽视饮水。多喝水有助于维持身体的正常代谢和健康状态。

总之,立秋作为过渡季节,需要注意逐渐适应温度变化,遵循温暖的衣食起居原则。保持身体的舒适感和健康状态,有助于平稳度过这个季节的变化。同时,每个人的体质和情况都不同,如果有特殊的健康问题,建议咨询医生。(99健康网)

5个信号提示体内有湿气

总是感觉容易疲劳、困倦懒动,没有食欲,还总是睡不醒,大便黏黏腻腻,不爽快还容易挂马桶,每天刮舌苔都是厚厚腻腻的一层……三伏天过半,不少人怀疑自己出现“湿气重”。那么如何判断自己体内是否有湿气,以及去湿气的方法有哪些?

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师刘洋对记者表示,炎炎夏日,天气闷热,气候潮湿,稍不注意,就会给体内带来过多的湿气,而体内湿气如不及时去除,就会给身体带来一系列不舒服的症状。

刘洋提示,这5个信号如果出现2—3个以上,就说明体内有湿气:一是舌苔厚腻,或者舌体胖大,舌边有齿痕;二是身体沉重懒动,睡醒后仍然不解乏,浑身不清爽,有头昏脑涨之感,易困倦,记忆力减退;三是食欲不振,表现为胸闷腹胀、食欲欠佳,口中黏腻等,“湿聚成痰”,日久会出现咽部有痰、咽部不清爽等情况;四是面部容易出油,面色发黄、发暗,有的伴有头发出油,或者耳朵里面总是湿湿的,用小指触碰,感觉有油;五是大便黏腻不成形,总有排不净的感觉,粘在马桶上不易被冲走,这说明体内有湿,消化吸收功能异常。

那么,如何祛除体内的湿气?刘

洋建议,可以用食疗助除湿。宜多食小米、薏苡仁、玉米、赤小豆、白萝卜、白扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物。少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。还可以通过药茶健脾利湿,比如藿香荷叶茶,取藿香10克,荷叶6克,开水冲泡半个小时后即可饮用。

“湿邪伤人,最容易伤人下部。这是因为湿的形成往往与地的湿气上蒸有关,故其伤人也多从下部开始。”刘洋建议,在夏季,居室一定要避免潮湿,尽可能做到空气流通、清爽、干燥。工作之余,可以适当运动,以振奋、激发体内的阳气,运动后人体内的阳气就如同夏季的太阳消除地面的湿气一样,能很快消除体内的湿气。

最后,刘洋还推荐了一套经络调养,具体操作方法是:用大拇指或中指指腹按压水分、丰隆穴位,做轻柔缓和的环旋活动,以穴位感到酸胀为度,按揉2—3分钟。水分穴在前正中线上,脐上1寸,具有化痰祛湿、通调水道的作用。丰隆穴是在足阳明胃经的络穴,按摩此穴可以增强脾胃对痰湿的运化能力,垂足取穴,在外踝尖前缘与外膝眼作一连线,在此连线中点处即为丰隆穴。(人民网 乔业琼)