

# 六类添加剂 影响孩子一辈子

食用色素、防腐剂及包装材料中的某些化学物质会干扰孩子体内激素生长和发育,甚至增加儿童肥胖风险。自20世纪70年代以来,儿童肥胖率增加了两倍。美国儿科学会近日呼吁,一些常见食品添加剂可能对婴幼儿健康构成严重威胁,最好避而远之。

□ 据《中国医药报》



**双酚类化合物** 双酚A等双酚类化合物主要用于硬化塑料容器和金属罐的内衬,常见含有此类添加剂的物品包括塑料奶瓶、塑料水杯、外卖饭盒、罐装食品内壁涂层、桶装水容器等。双酚A具有潜在生殖毒性,与人体内雌激素作用相似,会干扰孩子正常性发育,容易导致性早熟,并会影响到神经系统和免疫系统。

**邻苯二甲酸盐** 该物质是工业生产中使塑料和乙烯基管变得更柔韧的增塑剂,会影响男童生殖器正常发育,导致女童过早发育,增加儿童肥胖和心血管疾病风险。邻苯二甲酸盐接触过多还会增加男性睾丸癌和女性乳腺癌的发病几率。

**全氟化合物** 这种化合物具有防油、防污和防水作用,常用于食品包装、不粘锅、防水手套等产品中。其危害包括降低免疫力、出生体重和生育能力。

**高氯酸盐** 这种化学添加剂是一种新型污染物,主要是防止茶叶、果蔬、谷物、肉制品、某些奶粉或米粉等干性食物产生静电。其危害包括扰乱甲状腺功能,严重影响婴幼儿大脑正常发育。

**人工合成色素** 人工合成着色剂(人工色素)比天然色素更鲜艳,不易褪色,价格更低,因而广泛使用于果汁、饮料、甜点和饼干等多种加工食品中。多项研究发现,苋菜红、胭脂红、柠檬黄、日落黄等多种常用人工色素会加重儿童多动症症状。

**硝酸盐和亚硝酸盐** 此类化合物多用于保存食物和给食物增色,罐头、香肠、热狗、咸肉、火腿、熏肉等腌制和加工肉类中含量最多。

## □ 养生

### 健脾开胃祛湿汤

主要功效:健脾祛湿、消食开胃

推荐人群:用于脾虚气弱、脘腹胀满、湿重困身等人群。

材料:胡萝卜100g、茯苓30g、扁豆30g、陈皮3g、香菜5g、瘦肉200g(2~3人量)。

烹调方法:将以上药食材清洗干净,其中茯苓、扁豆稍加浸泡,胡萝卜切大件,瘦肉切中件;在锅内放入清水1500ml,先放胡萝卜、茯苓、扁豆、陈皮和瘦肉,大火滚沸后改用中小火煲约1小时,最后加入香菜,煮沸一分钟,调味即可食用。

汤品点评:脾虚湿困的人群容易出现胃口较差、腹部胀满、头身困重、肢体浮肿等不适,此时需要一款芳香化湿的汤水来辅助。

□ 据《广州日报》

## □ 新说

### 咖啡光看不喝也提神

累了困了,喝一杯咖啡可以让你头脑清醒。而一项新研究发现,只需看到一些与咖啡有关的事物,你的大脑就能变得更专注。也就是说,你不用真的喝下咖啡,只是看着一杯咖啡就有提神效果。

该研究由加拿大多伦多大学萨姆·马格里奥领导开展,研究人员邀请了来自东西方各个国家和不同文化背景的人,共进行了四个独立的试验,每个试验最多有342名参试者。这些人完成了各种认知任务,如为一个虚构的咖啡品牌创建模拟营销活动,并让他们接受心率监测,报告自己的感觉。结果显示,接触咖啡相关暗示的参试者思维“更具体、更精确”,且感觉时间过得更快。

研究人员认为,喜欢喝咖啡的人在心理上会将其与“唤醒”紧密联系起来。因此,仅仅看到一个“咖啡因暗示”就足以激活大脑中控制警觉、清醒和专注程度的区域。

□ 据《健康时报》

## □ 提醒

### 紫薯红薯别放冰箱



红薯、土豆、芋头等虽然都属于薯芋类食物,但储存方法并不完全一样。红薯、紫薯害怕低温,储存温度小于15℃容易被冻僵,所以不能放冰箱,应该放在干燥阴凉处保存。土豆在湿度较高的环境中会发芽,由于冰箱里的湿度较高,所以也建议放在常温阴凉处。山药、芋头等储存时没有太多要求,装进袋子,放在冰箱冷藏室即可。

□ 据《生命时报》

## □ 前沿

### 老人吃饭来点音乐 增强食欲、促进消化

消化不好几乎是老人的通病。音乐可以助老人养生健体、益寿延年,甚至有治疗疾病的作用。如今“音乐疗法”已经渗入生理、心理治疗等多个领域。

从现代医学角度看,音乐是一种特殊的声音,它会从生理、精神层面对人体产生各种影响。研究表明,美妙的音乐能使人体产生和谐的共振,对整个中枢神经系统产生反应,这种作用可让内分泌系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统产生改变与调节。

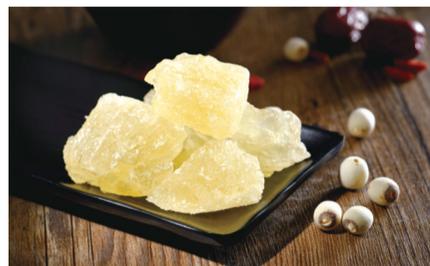
老人吃饭来点音乐,能提高消化系统的植物神经兴奋点,从而起到增强食欲、促进消化的作用。

值得注意的是,有两类音乐不适合老人吃饭听。第一,不宜听节奏、情感表达过于强烈的音乐;第二,避免听分贝过高、声音过尖的音乐。

□ 据《生命时报》

## □ 释疑

### 吃糖上瘾有啥危害?



美国康涅狄格学院的专家近日在美国微软全国广播公司的一篇报道中,对高糖食品的危害发出这样的警告!

**1. 毁牙齿** 糖分摄入过多过频,容易导致龋齿。这是因为残留在口腔中的糖最容易被细菌分解发酵,产生酸性物质,腐蚀牙釉质,很容易导致龋齿的产生。一般瓜果含的糖为天然糖,其致龋作用比精制糖小。

**2. 毁大脑** 2012年美国加州大学洛杉矶分校科学家进行了一项大鼠实验,首次揭露了长期高果糖饮食会使大脑迟钝、学习记忆能力下降。

**3. 毁胆囊** 糖分摄入过量,会加快胆固醇的积累,造成胆汁内胆固醇、胆汁酸、卵磷脂三者比例失调,而过多的胆固醇又会形成胆固醇结石。

**4. 毁心脏** 儿童所喝的含糖饮料份数越多,他们血液中的甘油三酯含量就越高。而儿童每周少喝1份含糖饮料就能改善心脏健康状况,降低今后患上心脏病的风险。

**5. 毁皮肤** 多吃甜食还会导致人体过早老化和皮肤受到损伤。糖分会与皮肤中的胶原蛋白结合,削弱胶原蛋白对皮肤的修复和再生功能,导致皮肤过早出现皱纹和变得松弛。

**6. 毁骨骼** 年轻的女性、儿童等人群喜爱吃甜食,而糖分摄入过度会影响人体对食物中钙质的吸收,从而影响骨骼健康。

**7. 毁血管** 甜食会升高血液中的甘油三酯,使得血液黏稠度增加,容易血脂高,甚至形成血栓。

**8. 毁胰岛** 吃糖不会直接导致糖尿病,但高糖饮食,可以出现短时性血糖增高,加重胰腺胰岛负担;高糖饮食又可以导致肥胖,容易导致胰岛素相对不足,或胰岛素抵抗,大大增加了患糖尿病的风险。

□ 据《重庆晚报》

## □ 养生

### 百合花茶能润肺

百合是饭桌上十分受欢迎的食材,但是人们常常把百合花弃之不用,非常可惜。其实,用百合花泡茶,对有轻微咳嗽的人群很有帮助。具体为:将百合花晾干保存,每天取3~5克,泡在开水中,代茶频饮。

早在2000多年前,百合花就被中医引用,历代《本草》中皆有详尽的记述。中医认为,百合花有润肺止咳、清心安神、补中益气的功能,能治肺癆久咳、咳唾痰血、虚烦、惊悸、神志恍惚、脚气浮肿等症。

需注意的是,百合花甘寒质润,风寒引起的咳嗽、大便溏泄、脾胃虚弱、寒湿久滞、肾阳衰退者应慎用。

□ 据《生命时报》

