

## 吃一桶方便面,解毒要花32天?

### 健康教育

方便面,很多人觉得既方便又美味。但每隔一段时间,就会有“方便面致癌”“方便面防腐剂多”“吃一桶方便面,解毒要花32天”等说法冒出来,很多家长也会以此吓唬爱吃方便面的小朋友。那么,方便面到底能不能吃?我们该如何正确看待方便面呢?

#### 营养价值如何

方便面是对精白面粉的深加工,制作时要先将精白面粉做成面条,送入蒸煮机煮熟后用棕榈油炸制,之后脱掉表面附着的油脂,再加上调料封装而成。在营养价值方面,方便面的主体——油炸面饼的主要营养成分是碳水化合物、脂肪、少量的蛋白质、微量的矿物质和B族维生素。

调料包一般有3种:脱水蔬菜包、粉包及酱包。脱水蔬菜包量少、营养价值小,用作色彩搭配的意义更大。粉包的含盐量高,香辛料多。油包则含有较多的饱和脂肪酸。

总体来说,方便面具有高碳水化合物、高油、高盐、低蛋白质、低维生素和低膳食纤维的营养特点。因此,如果把方便面单独作为一次正餐,会存在营养不均衡的问题。

#### 对人体有害吗

方便面是否含有“防腐剂”“致癌物”从而危害健康的问题,一直备受关注。事实上,正规厂家生产的方便面,遵循了《食品安全国家标准方便面》(GB 17400—2015)的规定,其中的食品添加剂和食品营养强化剂等,也分别符合《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760—2014)和《食品安全国家标准食品营养强化剂使用标准》(GB14880—2012)的规定。

也就是说,即使方便面里有添加剂,也是控制在合理范

围内的。在“不能离开剂量谈毒性”的前提下,偶尔进食合格且在保质期内的方便面,不会对人体产生明确的危害。

#### 解毒真的要花32天吗

“吃一桶方便面,解毒要花32天”的说法是夸大其词的。该说法中提到的BHT(丁基羟基甲苯)是一种抗氧化剂,被广泛用于食物油脂的抗氧化过程,按照我国食品添加剂国家标准,用量一般为每公斤油脂添加BHT0.2克。

联合国粮食及农业组织和世界卫生组织的食品添加剂联合专家委员会(JECFA)将BHT的每日允许摄入量定为每公斤体重0.3毫克,对于成年人来说,大致相当于每天摄入20毫克,而一桶方便面中的BHT添加量远远达不到这个量。油脂的氧化产物对人体的危害更大,氧化到一定程度就会产生所谓变质的“哈喇味”。因此,在合理范围内添加BHT是可行的。

说到这里,有人可能会担心“添加剂会不会在体内累积”的问题。其实,各种食品添加剂的半衰期都是比较短的,比如几小时或者一两天,属于“不累积”的情况。因此,食品添加剂不存在“32天的解毒周期”这一说。

#### 方便面的桶有毒吗

还有一种说法是“方便面的桶有毒”,因为方便面的桶是用聚苯乙烯制成的,加热时会释放出单体苯乙烯,而苯乙烯有致癌性。如果苯乙烯的摄入量达到每公斤体重几十毫克,有致癌风险,或可能造成神经系统、呼吸系统的损伤。

苯乙烯是一种用途很广的工业原料,JECFA制定的安全摄入量是每天每公斤体重0.04毫克,而国际上普遍认为从聚苯乙烯包装材料中释放出的苯乙烯不可能达到这一有害剂量,所以允许用它来盛装食品。

国内目前规定聚苯乙烯发

泡塑料可用于制作一次性餐具,但一些地区考虑到一次性发泡塑料餐具可能造成“白色污染”“非法企业生产的产品质量得不到保障”等原因,禁用了这类餐具,因此目前市场上的方便面桶制作材料还需要根据具体的产品来判断,不一定是聚苯乙烯发泡塑料。无论如何,“吃桶装方便面致癌”的说法没有科学根据。

#### 健康吃法学一学

我们在吃方便面的时候,要注意避免一些不正确的吃法。比如一次性使用整包调味包,这会导致盐摄入超标,长期来看可能会引发高血压、消化道肿瘤、肾功能不全等疾病;有些中学生图方便,直接用袋装方便面的袋子盛热水泡方便面吃,原本不耐高温的塑胶膜,在高温下可能会释出一些不可控的有害物质,比如塑化剂,不利于健康;还有一些人每天都吃方便面,长期下来可能导致营养不均衡。

方便面可以作为应急时的方便餐食,我们在享受这一便利之余,要怎么吃才能使膳食结构更合理呢?大家可以参考以下几点。

1. 购买方便面时,尽量选购非油炸面饼。
2. 可以将面饼煮两次,去除一定量的油脂和抗氧化剂。
3. 煮面的时候搭配蔬菜,如黄瓜、西红柿、绿叶菜等,或是加点蛋或肉一起煮,增加优质蛋白质、维生素和膳食纤维的摄入。
4. 调料包只放1/3~1/2,减少油和盐的摄入,减轻身体负担。
5. 不喝泡面汤,吃完面条和配菜后可以吃点水果或饮用一杯牛奶。

来源:《大众健康》杂志文:中山大学孙逸仙纪念医院临床营养师林秀红 广东岭南职业技术学院医学营养专业陈晓婷

## 鱼的这个地方最好别吃



鱼可以分为淡水鱼类和海洋鱼类。淡水鱼类常见的有草鱼、鲢鱼、鲤鱼、鲫鱼、鲈鱼、鳊鱼、青鱼等。海洋鱼类常见的有带鱼、黄花鱼、三文鱼、沙丁鱼、鳕鱼等。

鱼肉具有高蛋白、低脂肪、高维生素等优点,营养丰富,非常适合儿童食用——肌纤维较短,肉质鲜嫩;蛋白质组织结构松散,容易消化、吸收。

鱼肉的蛋白质非常优质,不仅含有多不饱和脂肪酸,还含有丰富的蛋氨酸和牛磺酸,有利于儿童大脑发育,可以促进钠从尿液排出,抑制钠对血压的不良影响。

鱼肉的矿物质含量非常丰富,如钙、磷、钾、镁、碘、锌、硒等,且较容易吸收,非常适合儿童补充矿物质。鱼肉中还含有多种维生素,如维生素A、维生素D和B族维生素等。

给儿童吃鱼,尽量选择营养价值较高、口感较好、安全性较高的鱼。比如,适宜选择体积较大、鱼刺相对较少的鱼。同时,鱼的腹部位置,小鱼刺较少,更适合儿童食用。

带鱼、黄花鱼、三文鱼、鳕鱼是很好的海洋鱼类,营养丰富,肉质鲜美,小鱼刺较少,适合儿童食用。

鲈鱼、多宝鱼、鲤鱼、草鱼是鲜美的河鱼,鱼刺比海鱼稍多一点,选择体积较大的鱼和肚腹部位,可以降低低龄儿童吃鱼的风险。

安全性是给儿童吃鱼时需要重点关注的。对鱼肉过敏的儿童,不要轻易吃鱼。有些深海鱼,如剑鱼、方头鱼等,有重金属残留,不宜给儿童食用。儿童也不宜吃生鱼片,以免感染寄生虫。

鱼肉虽好,但应掌握适宜的进食频次和进食量。儿童一般每周吃鱼1~2次即可,每次吃鱼的量以50克左右为宜。

鱼的烹调方式多种多样,给儿童做鱼时,应掌握少盐、少调味料、去腥、容易剔除小鱼刺、保持鲜嫩口感等原则。

大家可以尝试以下做鱼的菜谱:香煎鳕鱼块,清汤鱼丸,清蒸鲈鱼,红烧带鱼,清蒸多宝鱼,鲢鱼头炖豆腐,糖醋黄花鱼等。

鱼内脏包括鱼肝、鱼肠、鱼泡等,儿童不宜吃鱼内脏。

鱼的肝脏是代谢器官,难免会有毒素残留。儿童食用鱼肝,有可能出现消化道的不良症状。

鱼子属于高胆固醇食物,这类食物容易增加胃肠、肝胆、胰腺等脏器的负担,也会增加血脂异常的风险,不适合儿童食用。

民间有食用鱼胆防治呼吸道疾病的说法,这种方法会极大地增加中毒的风险,儿童不可采用。

鱼汤非常鲜美,不少家长喜欢用鱼汤给孩子泡饭。也有人认为鱼汤比鱼肉更有营养,尤其是久炖后颜色泛白的浓稠鱼汤,更是被很多家长当作营养佳品。

其实,鱼汤中只含有少量的蛋白质和脂肪,鱼的大部分营养都在鱼肉中,鱼肉的营养密度远远高于鱼汤。低龄儿童的胃容量有限,喝鱼汤不利于他们获得丰富的营养。另外,鱼汤中盐分、嘌呤的含量较高,摄入太多不利于儿童养成清淡的口味,对儿童的身体健康也不利。

来源:《学生健康报》文:上海儿童营养中心 蒋竞雄 锦州医科大学第一临床医学院 蒋籽言

