



号称无糖 实际含糖量超标70倍

购物需仔细识别营养标签

本报讯(记者 黄葵)前天,北京市食品药品监督管理局公布了食品安全信息,其中“维多宝”牌精选竹荪等13种食品不合格,予以全市下架处理,凡已购买此批不合格食品的消费者可凭购物小票和外包装要求退货。

记者在不合格食品名单中发现,在由揭东县地都好利源食品厂生产的“炫冠”牌木糖醇无糖口香糖中,含糖量超标70余倍;由成都昌盛鸿笙食品有限公司生产的“鸿笙”牌玉米方便粥菌落总数超标46倍。此外,在沃尔玛(北京)延庆妫水北街分店中查出“塞翁福”牌黄花菜、“新海水产”牌海蜇头、“维多宝”牌精选竹荪等食品均不合格。

据了解,我国《预包装特殊膳食用食品标签通则》中规定,“无糖”是指固体或液体食品中

每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克,但本次抽查中发现“炫冠”牌木糖醇无糖口香糖含糖量高达36.7克/100克,已严重超过国家标准70多倍。

随着消费者对于健康食品的关注,当下市场上打着“无糖”或“低糖”旗号的食品种类越来越多,包括蛋糕、饼干、萨其马、口香糖、红酒等,均声称产品为“无糖”、“无蔗糖”或“不添加蔗糖”。有专家指出,“无糖”食品并非一点糖都没有,而是用甜蜜素、阿斯巴甜、蔗糖素等人工合成的甜味剂来代替,摄入过量会对人体产生不利影响。对于特意购买标注着“无糖”食品的糖尿病患者,食用含糖量超标的食品很容易加重病情。因此,在购买此类食品时,消费者应仔细识别营养标签,慎重购买。

【健康红绿灯】

绿灯

藕有助养心通气



莲藕有健脾和胃、养心安神、除烦消热功效,生食藕片可清热生津,亦可取鲜藕100克,大米50克,白糖适量,搅匀煮粥,可辅助治疗冬季常见的口干、舌燥、鼻干、目涩等,效果显著。

茴香可温胃散寒



茴香是一种常用调味品,其性温燥而辛香,茴香的叶子和子都有顺气的作用。茴香子具有温胃散寒、和胃利气的功效。茴香含有挥发油,主要成分为茴香醚、茴香酸、茴香醛等,茴香油在腹部胀满时可排除气体,减轻疼痛。

红灯

喝酒时忌吃刺身



刺身等生冷海鲜中含有大量的硫胺素酶,会破坏维生素B1。这些硫胺素酶只有在加热至60度时才能失去作用。如果经常食用这些食物,就会造成维生素B1的缺乏。要是喝酒时大量食用生冷海鲜,维生素B1的缺乏就会更加严重。

早餐吃太早伤胃



有人习惯早上五六点钟起床后就吃早餐,但早餐吃得太早,可能误伤肠胃。专家指出,人在夜间的睡眠过程中,消化器官因为需要消化吸收晚餐食物,通常到凌晨才真正进入休息状态,如果早餐吃得过早,就会影响胃肠道的休息。

选购净水器门道多

从芯选择是关键

□本报记者 孙妍

日前,国家质检总局公布对33家净水器生产企业的抽检,结果显示抽检的产品中四成不合格,此消息引起百姓对净水机产品质量的关注。当前我国净水器行业产品质量问题不容忽视,部分劣质产品不仅起不到净化水质的作用,甚至反而造成水的二次污染。个别产品铅、砷等重金属超标,长期使用可能造成人体神经性损伤等严重后果。

记者在走访中发现,各种功能、各种名目的“净水机”、“软水机”、“制水机”层出不穷,价格从数百元到上万元不等。由于目前净水器行业处于标准缺失、缺乏监管的状况,因此不少商家的宣传噱头实际上并不那么靠谱。

净水器制取净水的核心是滤芯

“您装了我们的净水器,水里的细菌和重金属都被滤掉;并且永远不需要换芯。”在十里河一家装卖场,某品牌净水器厂家销售员说,产品在滤芯上增加了自清洁装置。还有些品牌虽不诩“一劳永逸”,但也打出“十年换芯”的概念。

“通过物理过滤手段净水的产品,或早或晚都是需要换滤芯的。”苏宁电器相关负责人告诉记者,净水器制取净水的核心就是滤芯,更换滤芯的频率要根据水质、用水量和机器的保养情况来判断。

目前市场上的主流品牌如海尔、美的、沁园等均为滤芯标注“使用寿命”:有些品牌按照使用时长判断更换,也有的按照累积流量计算滤芯更换时间。消费者购买产品后,厂家应定期回访并及时提供更换滤芯的服务,才能保证使用安全。

“以实际产品为准”背后有猫腻

从净水器的滤芯材质看,大部分内芯都会使用PP棉、活性炭等材料,其中价格较高的一类都会使用到RO反渗透膜。据媒体此前曝光,一些不良商家采用各种手段蒙骗消费者。有公司生产的净水器在说明书上明确注明是RO机,但整机却实为低一级的超滤机。而在该产品说明书上标有一行小字“以实际产品为准”,消费者在购机中一定要小心这样的“陷阱”。

很多人将净水器买回了家,由于未能正确使用,导致非但没有喝上健康水,反倒可能产生菌落总数超标和有机物去除率不合格问题。

久不换滤芯可能造成二次污染

曾为世博会提供直饮水装置的立升净水科技公司相关负责人告诉记者:由于净水器滤芯中所使用的活性炭等吸附材料有一定的容量,当吸附的溶解性有机物等有害物质饱和后,就不再发挥效用,甚至有可能反而造成二次污染。目前一般净水器产品都拥有3-6个滤芯,无论使用何种滤芯,滤芯都会吸附大量的有机物,成为细菌滋生的温床,影响净化效果,因此任何滤芯都需要定期更换。

此外,滤芯并不是越多越好,有些低端的净水产品,动不动就四五个滤芯,但是都采用简单过滤材料,过滤效果可能还不如一个高性能滤芯强。为此,饮用水的最后一道过滤,要尽可能采用抛弃式滤芯,避免二次污染。

吃腰子到底能不能补肾?

□石宝

中国人常说吃什么补什么,一些男性爱吃“腰子”,认为可以壮阳,但研究发现,猪、牛、羊的肝、肾脏均有不同含量的重金属镉,吃多了很可能会造成不孕不育。

专家表示,人们常说的腰子其实就是动物的肾脏,猪和羊的腰子不仅胆固醇高,还含有重金属镉,不宜过多进补。

现在很多东西都打着补肾的招牌,但民间盛传的“以形补形”并不科学,多进食动物内脏有可能引起精子减少,导致不育的情况。

不过,一些食物确实有助补肾。肾五行属水,可用黑色食物来补肾,如韭菜、板栗、泥鳅、

木耳等。补的时候一定要分清自己是什么体质,要注意阴阳均衡。

阴虚的人可以多吃枸杞子,中医认为枸杞子味甘、性平,入肝、肾、肺经,有滋补肝肾等功效,是提高男女性功能的健康良药。阳虚的人尽量不要吃凉性食物,不要抽烟酗酒,可适当服用右归丸。

此外,适当的参加运动,对肾脏也有好处。建议男性每晚睡前用手掌按摩肚脐5-7分钟;阳虚怕冷的男士也可以利用“艾灸法”,即将一支点燃的艾条移近肚脐,当感到有灼热感时,迅速移开,如此重复做10次。



橘皮的妙用 你知道几个?

□马力

眼下正是吃橘子的季节,剩下的橘子皮不要随便丢掉,留下来可是有大用途的——

护发:将橘皮用热水浸泡,待温度适宜时洗头,头发会变得光滑柔软。

润肤:在浴缸内放几片橘皮洗澡,具有清香润肤的功效。

防霉灭菌:将橘皮挤汁,兑入十倍水,用来擦洗饭桌,能起到防霉灭菌的作用。

助睡眠:将新鲜橘皮撕碎,放在枕边,闻其清香味,对失眠患者可起到助眠的作用。

泡茶:将鲜橘皮洗净,用开水冲泡,加白糖代茶饮,可理气

消胀、生津润喉。

泡酒:在白酒中放入已洗净晒干的橘皮,浸泡20天左右即可饮用,其味爽口醇厚,经常服用具有清肺化痰的作用。

解酒:把洗净的橘子皮切成丝、丁或块,用开水冲泡或与茶叶一起冲泡喝,不仅味道清香,还有开胃、通气、解酒、提神的功效。

做菜:把新鲜橘皮收集起来,洗净,在清水中泡2天,然后切成细丝,再用白糖腌20天,就成了非常可口的下酒菜,不仅吃起来香甜爽口,还有解酒的作用。