

营养专家：罂粟壳提味实属谣言

□郑帆影

食品违法添加罂粟壳，这样的内容在微信朋友圈等社交平台上传播甚广，营养专家说了，罂粟壳提味实属谣言。

近日，国家食品药品监督管理总局通报35家餐饮企业，在食药监管部门组织开展打击食品违法添加执法行动中，被发现经营的食品中含有罂粟碱、吗啡、可待因、那可丁、蒂巴因等罂粟壳成分，存在涉嫌违法添加行为。

食品违法添加罂粟壳，这样的内容在社交平台上传播甚广，但是不少人往往认为此类行为只有小餐馆、小作坊为之，与自己的生活并不密切。

可是，在这份公布名单中，“周黑鸭”赫然在列，同时还有包括“胡大”等在当地小有名气的饭店。在食品中添加罂粟壳或罂粟粉涉嫌构成生产、销售有毒、有害食品罪，为何餐饮企业依然铤而走险？

早在1993年发布的《公安部关于坚决制止、查处在食品中掺用罂粟壳违法犯罪行为的通知》中，就曾明确指出，罂粟壳含有吗啡等物质，易使人体产生瘾癖，对人体肝脏、心脏有毒害作用。罂粟壳属国家管制的毒品，国家法律对罂粟壳管理使用有明确规定，禁止非法供应、运输、使用。为何依然有商家铤而走险、置法律与顾客的健康于不顾？

中国农业大学食品科学与营

养工程学院副教授朱毅指出，商家迷信于“罂粟壳能提味”的传言，认为罂粟壳里含有的成瘾成分可以让自己家的生意红红火火，络绎不绝。

事实上，罂粟壳中残留的阿片类生物碱含量都不到0.5%~1%的数量级，很难达到药用吗啡、可卡因等国家的限量标准。所以，餐饮业、消费者应有一个清楚的认识，依靠非法添加的罂粟壳是撑不起餐馆的生意兴隆的，罂粟壳和好味道、有回头客之间没有相关性。

不过，这份曝光名单公布后，不少曾经光顾过名单中所涉及餐饮企业的顾客表示担心，吃了这些食物，是不是变相吸毒？专家解释，普通消费者不用担心吃了添加罂粟壳的火锅就成瘾，这种可能性太小了。但罂粟壳属于麻醉药品管制品种，国家明令禁止在食品和烹饪中添加罂粟壳，这不仅是从非法添加的层面来理解，更是违法犯罪行为。

【相关阅读】

罂粟壳对人体的危害

和鸦片、海洛因相比，罂粟壳内的“有毒物质”虽然含量不大、纯度也不高，但其成分同样包括吗啡、可待因、罂粟碱等30多种生物碱。

对“瘾君子”而言，食用罂粟壳起不到什么作用，但对绝大多数从未接触过毒品的人来说，“功力”却不可小觑。这些人吃过，会或多或少地产生轻微快感。表现在生理上，有的人可能脸部微微发红，有的人可能心跳加快，有的人可能容易打瞌睡。

即使是对毒品不敏感的人，如果长期食用添加了罂粟壳的食品，也必定会产生一定的依赖性。严重时，可能对神经系统、消化系统造成损害，甚至会出现内分泌失调等症状，最终上瘾。

【健康红绿灯】

绿灯

咖喱可降胆固醇



咖喱的药用价值不可小觑，其含有的姜黄素可抑制导致机体出现异常炎症反应的蛋白，从而达到防病目的。它还有强大的抗氧化作用，有助于降低胆固醇。在食用咖喱时，最好加入胡椒，有助于提高姜黄素的利用效率。

红灯

香酥口感全靠糖



过年过节，很多人喜欢买榴莲酥、椰蓉酥、凤梨酥、杏仁酥等各种“酥”类食品招待亲友，但这种酥香的口感要靠大量脂肪(含反式脂肪酸)、糖以及很多添加剂，高能高脂，总体营养价值低，一定不能多吃。

鸡蛋煮粥控血糖



鸡蛋富含的蛋白质可以起到稳定血糖的作用。相对粳米粥，蛋粥的升糖指数会下降。建议在家里做粥时，可以把鸡蛋揉碎，或者蒸一个鸡蛋糕，然后一起和到粥里，做成“蛋粥”，这样粥的升糖指数就会相对下降。

起床就叠被子不健康



人每天都要排出大量汗液，睡觉时也不例外。起床后就把被子叠起来，汗液留在被子里，时间一长，不仅有汗臭味，也给病原体创造了生存环境，对健康不利。起床后应先把被子翻过来，摊晾10分钟再叠起来。

职业病小科普

氨的职业危害和防护

氨从哪里来

氨，主要来自建筑施工中使用的混凝土外加剂。分为两种，一种是在冬季施工过程中，在混凝土墙体加入的混凝土防冻剂；另一种是为了提高混凝土的凝固速度，使用高碱混凝土膨胀剂和早强剂。

另外，室内空气中的氨也可来自室内装饰材料，比如家具涂饰时所用的添加剂和增白剂大部分都用水氨，氨水已成为建材市场中必备的品。

长期接触低浓度的氨，可引起鼻、咽、支气管的慢性炎症以及哮喘。

氨的职业危害

氨是一种无色而具有强烈刺激性臭味的气体，比空气轻(比重为0.5)。氨是一种碱性物质，它对接触的皮肤组织都有腐蚀和刺激作用。可以吸收皮肤组织中的水分，使组织蛋白变性，并使组织脂肪皂化，破坏细胞膜结构。

氨的溶解度极高，所以主要对动物或人体的上呼吸道有刺激和腐蚀作用，减弱人体对疾病的抵抗力。浓度过高时除腐蚀作用外，还可通过三叉神经末梢的反射作用而引起心脏停搏和呼吸停止。氨通常以气体形式吸入人体，进入肺泡内的氨，少部分为

二氧化碳所中和，余下被吸收至血液，少量的氨可随汗液、尿或呼吸排出体外。

防护措施

(1) 生产过程应密闭化、自动化、加强设备维护检修，防治“跑、冒、滴、漏”现象发生。

(2) 应加强生产车间通风、改善生产环境。

(3) 使用、储存和运输氨气或者氨水时应注意坚持钢瓶、气管和管道是否完好，有无破损，且应严格遵守安全操作规程，防治意外破损断裂造成中毒事故。

(4) 加强自我防护意识，经常进行安全生产教育，做好个人防护及自救互救。配备必要的急救物品。

(5) 氨作业岗位应设冲洗设备。

(6) 做好岗前及定期体检工作。患慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、肺心病、活动性肺结核及严重肝病患者不宜从事氨作业。

免费种牙援助进入倒计时 仅剩7天

10分钟“种好新牙”享美食 欧美新齿科技技术获盛赞

随着康贝佳“岁末美牙节”闭幕日的临近，备受百姓关注的“免费种牙援助”也进入了倒计时。据介绍，10分钟便可“种好新牙”的欧美新齿科技技术受到了广大市民高度热捧，截至上周末，已有数千“牙齿缺失”患者了解体验到“即拔即种”、“即享美食”的好处，每天都有近百市民拨打电话咨询。

作为口腔塔尖技术，康贝佳

CT无痛亲骨种植技术被誉为尖刀上的芭蕾，是经过20多年精益求精研发而成，破解了种植过程中的3大难题，紧抓术前、术中、术后的每个细节，确保每一颗种植牙的品质，以满足现代人对口腔健康层面更高品质追求。经该技术修复后，能明显改善咀嚼能力、持续有效恢复面部美观、维护口腔与肠胃健康。

据康贝佳集团华中区市场部

负责人介绍，为感恩感谢广大市民支持与厚爱，同时也为能让更多口腔患者摆脱缺牙痛苦，率先享受种植科技成果，“岁末美牙节”期间，市民不仅可享免费专家特诊、方案设计、全副牙片及部分优惠治疗，另有种植体“种1送1”、美牙冠、牙贴面“做2送1”等专项援助优惠。即日起，读者拨打热线电话还有机会领取免费滑雪票、旅行壶、购物车等迎新礼品。

北京康汇德商贸有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证副本丢失,特此声明作废。

风鸿连锦(北京)商贸有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证副本丢失,特此声明作废。

北京健生美商贸有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证副本丢失,特此声明作废。

北京晟永国际拍卖有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证副本丢失,特此声明作废。

北京康汇德商贸有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证副本丢失,特此声明作废。

北京鑫鑫华火锡城,不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京鑫鑫华火锡城,不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京鑫鑫华火锡城,不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京鑫鑫华火锡城,不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

北京七星世纪科技发展有限公司(京税证字:110116399109736号)不慎将税务登记证正本、副本丢失,特此声明作废。

职业与健康

北京市卫生和计划生育委员会