

健康热点

猴姑饼干
真的能养胃吗?

近来,一款宣称具有养胃功效的猴姑饼干,因其特别功效而引起不少人关注。这种饼干的价格高,一盒720克的猴姑饼干的标价过百元。猴头菇中有什么营养成分?加入猴头菇的饼干就能养胃吗?

1 宣称“养胃”却无“蓝帽子”标识

猴姑饼干究竟属于食品还是药品?记者在商品外包装上发现,该商品的食品生产许可证编号为QS350008011570,记者在国家食品药品监督管理局网站查询到,该编号为福建省正鸿富食品有限公司所申领的饼干生产许可证编号,这也表明该公司生产的饼干类产品属于食品。

由于该产品宣称具有养胃功效,我们是否应将其视为保健食品?

在我国,保健食品应在外包装上注明保健食品“蓝帽子”标识,但记者并未在猴姑饼干外包装上发现该标识。至于“养胃”功能一说,在目前国家食药总局规定的保健食品27个功能范围内,也并无“养胃”功能

一说。另外,猴姑饼干在产品说明中称适宜人群为胃病人群,并建议每日服用2包至3包该产品,这也模糊了普通食品与保健食品的区别,因为保健食品强调具有某种特定的保健功能,对于食用量也有规定,根据其保健功能的不同,保健食品会标示特定适宜人群及不适宜人群,而其他食品一般并不进行这种区分。

中国营养学会常务理事、中国营养学会临床营养分会主任李淑媛介绍,可以将猴头菇磨碎后和面粉等原料中进行制作,但不应该随便宣称其具有养胃功能,如果确实属于功能食品范畴,应该在取得相关的批号后才可宣称。从目前的情况来看,猴姑饼干本质属性还是食物,不能宣称功能食品。

2 健康提醒 饼干类产品少吃为宜

除猴姑饼干外,记者在走访超市的过程中发现,市售的多种饼干类产品都宣称具有养胃、促消化等功效,仅消化饼干一类,就包含“高纤消化饼干”“无蔗糖消化饼干”等多种类别产品,但细看产

品的成分表,就不难发现,其实这类产品大同小异,配料组成区别并不明显。国家二级公共营养师杨文娇表示,除配料表中的猴头菇成分外,其余成分其实与普通饼干相差无几,而且产品本身也包含一些油类及脂肪。

“人们摄入有益成分的同时也会吸收一些对人体不益的成分,包括牛油、食用棕榈油等,这些成分本来就不提倡大家多吃。”杨文娇说。

健康顾问
养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药

(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

3 健康问答

■猴头菇中的保健成分为多糖类物质

问:猴头菇究竟为何物?

杨文娇:猴头菇是一种菌类,一般来说,菌类的营养价值是比较高的,含有丰富的蛋白质、矿物质及微量元素,从营养价值的角度来看,菌类植物中的主要保健成分是多糖类物质,具有提高人体免疫力的功效,有一定的保健效果。

李淑媛:猴头菇其实就是蘑菇类植物,经常吃蘑菇对于增强人体免疫系统抵抗力有一定的好处,这一点是确定的,但在饼干中加入这种成分,能否达到所宣称的功效则存在很多的不确定性。

■摄入量也需考量

问:记者在猴姑饼干外包装上发现印有“本品每盒含猴头菇干品约11%”的字样。一盒720克的饼干内包括30袋独立小包,而按照商品包装中建议的摄入量,即“建议每天食用2-3包”,每天的摄入量在5-8克。

杨文娇:除了猴头菇可能具有的保健效果,这类产品到底是否具备其所宣称的功效,摄入量也需要考量,但目前没有相关研究证明这个剂量有养胃功效。

(据《新京报》)

健康闻汇

■美国研究发现,中年人食用过多动物蛋白,对健康的妨害跟每天抽一包烟差不多。以往的研究多半认为脂肪、糖和盐是健康杀手。这项研究第一次证明动物蛋白过多一样不利健康。研究人员说,成年人动物蛋白摄入量要依体重而定,每公斤0.8克。也就是说56公斤重的人,一天只能吃45-50克的动物蛋白。

■日本东京大学日前宣布,该校科研人员发现利用加工树脂和塑料的喷射模铸机,在一定温度条件下,可制造出有望与真正骨骼更易融合的人造骨。

■英国皇家内科医学会6日发布的报告显示,该组织进行的一项新研究显示,多数哮喘死亡病例的起因源于病人疏忽大意或自我护理知识不足以及医生未及时发现患者病情恶化的迹象。这些死亡本可避免。

(据新华社、中国新闻网)

健康问诊

脾胃虚者不能用山楂消食

山楂不但酸甜可口,还有药用价值,在一些养生论坛里,山楂因此受到不少网友的推崇。不过,也有网友指出,山楂属于泻药,泻药会耗气,如果进食者没有饮食停滞,或平时脾气比较虚,服用后反而会加重脾虚的症状,从而会出现食欲减退、胃痛反胃等情况。事实究竟如何呢?

广东省中医院芳村分院消化科主任陈延表示,很多人会认为消化不良就是吃得太多引起的,其实不然,消化不良包括了“绝对”的消化不良和“相对”的消化不良。

“绝对”的消化不良是指所进食的总量超过正常胃肠能够消化的量,从而造成了部分食物不能完全消化的结果。通常情况下,小孩子的自控能力较差,因此大多数小孩子的消化不良都属于这种情况。这种情况,中医认为是属于“实证”,可以使用单纯的泻药方法治疗,因此小孩可以经常吃山楂片而不会损害身体。

“相对”的消化不良是指所进食的总量没有超过正常胃肠能够消化的量,但因为进食者脾胃消化能力弱,从而使部分食物不能完全被消化。成人的消化不良大多就是属于这种情况,这种情况表现为即使吃很少的东西,也会出现腹胀等消化不良的症状。中医认为这属于“虚实夹杂”的症状,应该攻补兼施。单纯地、长时间地使用泻药治疗这类消化不良,虽然可以暂时缓解病人的不适症状,但同时也损伤脾胃,反而更加损伤脾胃的消化能力,继而出现恶性循环。

“因此,成年人不能像小孩子一样,把山楂片当作日常生活中的零食,想吃就吃。”陈延表示,以此类推就可以知道,并不是所有的小孩子都适合吃山楂片的。那些平时脾胃消化能力就比较弱,不爱吃东西,或者是相对同龄人,每次正餐吃东西明显偏少的小孩子,还有大便完谷不化的孩子,就不应该经常食用山楂片。(据《南方日报》)

健多食广

速冻水饺咋吃才安全

天热了,不少人不想进厨房做饭,于是选择了速冻水饺,其优点就是方便。新鲜、韭菜、冬菇馅儿水饺营养高,可优先选择。

■冰霜多的水饺最好不要买

水饺的冰霜多,说明饺子外面水分多而结冰霜,那是因为饺子皮已坏,饺子馅儿的水分渗透出来结冰而成。可能在运输、储藏过程中被压坏或者化了又冻而导致,最好别买。

■“三道关”杀死“金色葡萄球菌”

第一道关:开水煮5分钟至10分钟
网上讨论,“金色葡萄球菌”需加热至80℃,30分钟可被杀灭,那么饺子早就煮熟了。专家建议,水饺在100℃的沸水中煮5分钟至10分钟后,绝大部分的“金色葡萄球菌”就被杀死了。

第二道关:胃酸是身体里一道天然的屏障

通过第一道关后,95%的“金色葡萄球菌”已经被杀死了,但还是有些顽固分子会存活下来。但是别担心,当饺子被嚼碎吞到胃里,还要过胃酸这关。胃酸的酸度很高,可以消灭这种细菌。

第三道关:蒜蓉、醋拌着吃

速冻水饺通过前面两道关已经可以放心了,假如您还是不放心的,可以在吃水饺时放些蒜蓉、醋等杀菌类的作料,这样就又多了一道保护屏障。(据《保健时报》)

一健必读
夏季养生系列

声 明

洛阳市涧西区永茂大药房通用定额发票丢失两本,发票号码为77999951-78000000(壹佰元)、65081951-65082000(伍拾元),声明作废。

天热,容易使人出现疲劳、困倦、烦躁、口干舌燥、食欲不振、大便不畅、夜不能寐等症状。因此,天热应该怎么补呢?

补钾、祛湿

西医认为,夏季人体大量排出汗液,而随汗排出了大量的钾元素。钾是人体不可缺少的元素,其作用是维持神经、肌肉的正常功能。缺钾不仅会使人的精力和体力下降,而且耐热能力也降低,往往令人感到倦怠无力,严重缺钾时,还可导致体内酸碱平衡失调、代谢紊乱、心律失常,全身肌肉无力。

中医认为,夏季湿气比较重,脾又主湿,而脾湿最大的特征就是人体感觉困乏。

因此,夏季应注重补钾、祛湿、调整脾胃功能。

首先,可食用一些含钾元素较高的食

物。例如,粮食作物中的荞麦、玉米、红薯、大豆等;水果中的香蕉;蔬菜中的菠菜、苋菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、莴笋、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等。

其次,早、晚可多喝粥,如山药粥、薏米粥、莲子粥,有助于健脾祛湿。

败火、补中

夏季应注重滋阴降火、养心安神。

■西洋参

败火关键词:疲倦、上火

西洋参所含的皂苷有显著的抗疲劳、抗缺氧等功效。出现阴虚少气、口干口渴、萎靡乏力的情况时,可服西洋参滋阴降火,年轻人及虚不受补的人也可放心食用。而在煮粥或者煲汤时放入一些西洋参,不仅能镇静夏燥,还能温和滋补。

天热怎么补?

新安县国土资源局国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

经新安县人民政府批准,新安县国土资源局决定以网上挂牌方式出让以下地块的国有建设用地使用权,并委托新安县公共资源交易中心承办。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求:

| 编号 | 土地位置 | 土地面积(公顷) | 土地用途 | 规划指标要求 | 出让年限(年) | 起始价(万元/亩) | 保证金(万元) |
|-------------|-----------------------|----------|------|---------------------------------|---------|-----------|---------|
| 新安县2014-003 | 新安县老城老三高操场南 | 0.1479 | 住宅用地 | 容积率不高于1.56 建筑密度不高于24% 绿地率不低于30% | 70 | 46 | 102 |
| 新安县XCG-038 | 新安县新安产业集聚区310国道南侧下羊义村 | 2.8473 | 工业用地 | 容积率不低于0.7 建筑密度不低于30% 绿地率不低于20% | 50 | 14 | 597 |
| 新安县2013-05 | 新安县新安产业集聚区 | 1.9783 | 工业用地 | 容积率不低于0.6 建筑密度不低于30% 绿地率不低于20% | 50 | 13.5 | 400 |
| 新安县2014-002 | 新安县洛新产业集聚区 | 4.1101 | 工业用地 | 容积率不低于0.7 建筑密度不低于30% 绿地率不低于20% | 50 | 13.5 | 832 |

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,存在土地违法、违规、违约等行为及法律法规另有规定的除外(详见《出让须知》的要求)。申请人可以单独申请,也可以联合申请。联合申请竞买的,要在联合竞买协议中明确各方出资比例及签订出让合同时的受让人为联合体或新成立的公司。竞买人资格要求详见竞买须知。

本次国有建设用地使用权挂牌出让在互联网上交易,即通过洛阳市国土资源网上

交易系统(http://www.luoyangland.gov.cn)进行。凡办理数字证书,并按要求足额交纳竞买保证金的申请人,均可参加网上挂牌出让活动。申请人须提交竞买保证金不属于银行贷款、股东借款、转贷和募集资金的承诺函及商业金融机构的资信证明。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次网上挂牌出让的详细资料和要求详见《新安县网上挂牌出让国有建设用地使用权交易规则》和出让地块的网上挂牌

《出让须知》等文件。申请人可于2014年6月6日17时前登录洛阳市国土资源网上交易系统,或登录洛阳市国土资源局网站(http://www.lybl.gov.cn)的网挂系统,浏览或下载网上挂牌出让文件,并按上述文件规定的操作程序参加网上竞买。

本次网上挂牌出让竞买保证金到账截止时间为2014年6月6日17时(竞买保证金须按网上交易系统生成的保证金账号交纳,保证金账号为新安县国土资源局指定的新安县开源地产交易中心账号);网上挂牌

报价开始时间为2014年5月29日9时,截止时间依次为2014年6月9日10时、11时、15时、16时。挂牌报价时间截止时,经系统询问,有竞买人表示愿意继续竞价的,系统自动进入网上限时竞价程序,通过竞价确定竞得人。

五、其他需要公告的事项
(一)网上挂牌时间及其他事项如有变动,以网上交易系统发布的通知为准。

(二)如对上述地块权属情况有异议的,请与新安县国土资源局联系。

六、联系方式
网上挂牌业务:新安县公共资源交易中心
联系人:裴女士 刘先生 联系电话:0379-69755553
数字证书办理:孟津县会盟路东段国土资源局三楼总师室
联系人:李宝瑞 联系电话:0379-67919108

新安县国土资源局
2014年5月9日