

从舌尖上的味道,到舌尖上的安全和健康——

咱家餐桌上该摆些啥?



热关注



近来,“穿山甲公子”“穿山甲公主”事件引发热议,一些炫耀性、非理性、不健康的饮食风气受到批评。什么样的饮食习惯才健康?哪些饮食风尚值得提倡?随着消费升级,安全要求高了,符合标准的食品就能放心吃吗?市场选择多了,进口食品一定更可靠吗?

1 你家餐桌上有没有“野味”?

“我刚生完小女儿,奶水不足,婆婆听说穿山甲鳞片通经下乳,问我在哪可以买到。我上网一搜还真有卖的。”上海市长宁区居民戚佳妮说,“不过,最近‘穿山甲公子’‘穿山甲公主’的事挺热,穿山甲是国家级保护动物,我就劝婆婆别买,不要迷信吃野味,伤害动物。”

不过,至今社会上仍有一些人“偏爱”野生动物。今年年初,一个微博用户炫耀“第一次吃穿山甲,口感很好,已经深深地爱上这野味了”,遭到网友声讨,这个微博用户被称为“穿山甲公子”,上了搜索热词。随后,另外一个女性网友也发文声称“吃了穿山甲、蛇、天鹅和猫头鹰”等野生动物,字里行间流露着“优越感”,被网友称为“穿山甲公主”,目前这个“公主”已经归案。

世界动物保护协会高级顾问孙全辉认为,当今

社会还存在食用野生动物的传统陋习。吃野味,在一些人看来能够滋补养生,甚至扭曲为猎奇炫耀。网友指责“穿山甲公子”“穿山甲公主”们,也表明越来越多的人不认同这样的饮食陋习。

“饮食观念的改变,需要科学知识的普及。”戚佳妮说,“比如,我曾迷信过吃‘野生’鱼,担心养殖鱼体内会有抗生素。后来,听营养师介绍,养殖鱼体内的抗生素残留其实很少,影响可以忽略,反而野生鱼生长周期长,体内的重金属污染物更容易超标。”

北京航天总医院病理科医师李燕坤说,人们食用的野生动物,未经过检疫部门检测,其脑、血液及肌肉中可能含有病毒、寄生虫,食用后可能会患结核、乙肝等疾病。

▶ 相关链接

家庭餐桌上,别少了这些美味

豆浆豆奶

豆类食品含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素。大豆中的豆固醇可降低血清胆固醇,使低密度脂蛋白胆固醇下降。大豆富含钾,对心血管患者健康有益;还有含量丰富的异黄酮,对防治骨质疏松、阻断与抑制癌的发生也有良好作用。

菌菇

从营养价值看,菌菇类食物除含有较多的营养成分如氨基酸等外,还含有较多的矿物质和维生素。其中,黑木耳有抗血小板聚集、降低血脂作用,可减少血液凝块,防止血栓形成,有助于防治动脉硬化症,对癌细胞也有抑制作用。

番茄

番茄除了具有一般蔬菜的营养特点,还富含番茄红素,是较强的抗氧化剂,可改善老年性黄斑变性。调查表明,人体血浆中番茄红素的含量越高,癌症、冠心病的发病率越低。

十字花科蔬菜

花椰菜(即菜花)、西兰花等十字花科蔬菜,钙、钾、钠、铁等碱性元素含量丰富,属碱性食物,在维持体内酸碱平衡中起重要作用。

燕麦

燕麦是粮食类食物,蛋白质含量较高,脂肪仅占2.5%,其中赖氨酸含量比小麦、大米约高2倍。燕麦含有丰富的亚油酸、柠檬酸,还有较多膳食纤维。

▶ 延伸阅读

朋友圈的“网红食品”你敢吃吗?

最近,杭州市场监管部门在检查中发现,微信朋友圈里火了半年的某曲奇饼干的一处生产作坊,属“三无”代工厂,还冒用“QS”企业食品生产许可标志。

无独有偶,另一款名为“蜂窝煤”、同样红遍微信朋友圈的“网红蛋糕”,其标榜的竹炭粉排毒养颜功效,近日也被专业机构证实为子虚乌有。

作为一种“新食尚”,通过朋友圈微商选购美食很流行。从私房美味到家酿果酒,从早茶点心到夜宵小吃,从美容靓汤到食补偏方,“圈”里出售的食品无奇不有。一些卖家利用社交媒体特殊的宣传、营销方式,将自制食品打扮成“网红”,在朋友圈里卖得风生水起。然而,这边“吃货”们正忙着下单,那边“网红食品”的狐狸尾巴已被揪出:无证销售、质量问题、逃避监管……微信用户时不时打起冷战:“圈”里选购的私房美食,还能放心地吃吗?

“圈”里的美食宣传,往往真假难辨。利用朋友圈熟人关系、口碑传播的社交特性,一些网络私房美食经营者经常发动诸多营销公众号为其背书,并用图片、视频等方式,给粉丝制造一种身临其境的感觉,不仅让食客胃口大开,价格也越炒越高。

比如,这次被查处的“网红”曲奇,就曾将一款产品的价格最高炒到每盒300元,单日最高销售量超过3000盒。由于过度追捧“网红”,一些消费者对朋友圈里销售食品的生产日期、生产地址等信息不太关注,也给不法卖家带来可乘之机。

“圈”里的美食监管,往往存在执法难点。我国食品安全法明确将网络销售食品纳入监管范围,但与淘宝网等电商平台相比,微信朋友圈的平台属性界定模糊,对个人微信账号能否从事商业经营性活动,还缺乏明确的法律规范。由于朋友圈的社交空间相对封闭,如何对其有效监管,还处在探索阶段。

有光的地方,就有阴影。真正的“网红食品”数量不少,但营销套路满满,消费陷阱遍布的“网红食品”也不少。在微信朋友圈选购美食,务必多几分慎重。相关部门也应创新监管方式,对不法商家侵入朋友圈的营销行为,一查到底;同时要尽快完善法律制度,标本兼治。希望执法部门、企业与消费者形成合力,让玩猫儿腻的“网红食品”无处遁形。

(本组稿件均据《人民日报》)

2 “概念”食品名副其实吗?

“你看这超市货架,就有饮食观念的变化。几年前,方便面、薯片、巧克力、可乐都摆在超市显眼的位置,买的人也多。现在,有机食品、保健食品、绿色食品的货架明显增加了。”海南省三亚市天涯区居民赵晶做了30多年的家庭主妇,她一边逛超市一边说,“可是如果新概念太多,看着眼花缭乱,会让人无所适从。如何挑选放心食品,还真得下不少功夫。”

“就说有机食品吧,各种形式的标签都有,在一些电商平台还有人直接贩卖标签,老百姓想花钱买更健康的食品,结果被卖了都不知道。”赵晶说。

《中国居民膳食指南(2016)》对健康饮食的建议是,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。多吃蔬果、奶类、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,少盐少油,控糖限酒。

但据市场调查研究公司AC尼尔森的报告,一些人并不看重食物的种类,而认为食物贴上“零添加”“纯天然”“无人工色素”等标签就显得更“健康”。

中国工程院院士、北京工商大学校长孙宝国说:“有些企业标榜‘零添加’,加深了消费者对食品添加剂的误解。现在,一些人谈‘添’色变,错把非法添加物当成了食品添加剂。三聚氰胺、苏丹红都是非法添加物,合格的食品添加剂不应该替它们背黑锅。”

市场上一些所谓的“保健品”“营养品”也很迷惑人。

3 品质食品去哪儿买?

记者在采访中发现,越来越多的消费者愿意为质量可控、营养均衡、丰富多样和加工便捷的食材埋单,“新鲜”“安全”成为餐桌消费追求的核心。

“现在,我对食品消费的理解,先是保证安全,继而追求健康,更高层次是追求色、香、味俱全。但在生活中总感觉国内市场上的食品供给还不能完全满足这些需求。”北京市西城区新文化街居民秦健说,“从菜市场买的蔬菜没有农药残留超标,市场上不再有‘僵尸肉’‘毒大米’,这样的要求不过分吧?”

“都说电商生鲜挺火,但我在网上买了车厘子,到手后打开一看,竟然蔫了。”秦健说,在线下商场与线上电商平台都有过糟糕购物体验后,买到优质、放心的好食品,总感觉不容易。

“从总体上看,以无公害农产品、绿色食品、有机农产品和农产品地理标志为代表的特色、安全、营养农产品总量仍然很小,占全国同类农产品产量不足20%。”农业部食物与营养发展研究所食物营养评价室副主任王靖说。

“安全是前面的1,各种营养添加都是后面的0,不能保障安全,别的都没有意义。”刚刚成

为母亲的戚佳妮感叹,现在不少家庭为了安全,选择从国外代购奶粉,然而国外的奶粉是根据国外孩子的体质生产的,国外家庭的膳食习惯也跟国内不一样,“迷信‘洋奶粉’,并非安全就有保障”。

“比如,日本明治、森永两大品牌奶粉碘含量低,这与日本的饮食结构有关。日本人吃海产品比较多,如海苔,就富含碘。但中国宝宝需要从奶粉中补充碘,长期给孩子食用外国奶粉,会不会产生新问题?”戚佳妮说。

国家行政学院教授胡颖廉认为,食品安全包括数量安全和质量安全两部分,前者指能不能吃饱,后者则要求吃出健康和营养。食品质量是满足温饱条件下的更高要求,政府必须管理得更为科学和精细。

“从舌尖上的味道,到舌尖上的安全、健康,人们对天然、绿色、安全、精准、方便营养食物的需求急剧扩大,与健康相关的营养与功能性食品开发成为食品领域的新兴产业。”王靖说。

微新知

■人类将在十年内“终结”感冒?

感冒病毒有三大类超过200种,普通感冒每年影响20亿人。英国约克大学数学教授雷敦·瓦罗克说,研究人员发现了可以阻止基因信号在病毒间传播的方法,未来十年内,人类或许可以通过服药预防感冒或者让感冒发作时间缩短。

约克大学、利兹大学和芬兰赫尔辛基大学的研究人员共同努力,“解锁”了能引发感冒和脊髓灰质炎的副肠孤病毒“密码”,阻止了其复制过程。研究人员说,类似机制应该可以应用到其他感冒病毒身上。它可比勤洗手、不对人打喷嚏这类预防手段有效得多。

■你为什么老找不到钥匙?

假如你正在找一把钥匙,它在两张桌子中的一张上面。一张桌子上干干净净,另一张上面则乱七八糟地放着纸、书、咖啡杯等各种东西。怎样才能最快找到钥匙?当然是“专攻”那张乱糟糟的桌子啦!但实际上你真是这样做的吗?

研究人员找来28名志愿者,让他们在计算机屏幕上进行与上述类似的寻找物品试验,同时用高速红外线摄像机追踪他们的眼球活动。结果显示,虽然最佳方案是专注在乱桌面上寻找,但实际上,志愿者们半数时间眼睛会“不由自主”地瞄向空桌面。这一做法令找东西的效率大打折扣。(据新华社)

五花八门

●在泰国随便喂鱼 后果很严重

去泰国旅游需要注意了:不要随便给海里的鱼喂食,否则可能有牢狱之灾,就像一名俄罗斯游客最近的遭遇一样。

名叫奥尔加·斯米尔诺娃的53岁游客日前因为在皇帝岛用面包喂珊瑚礁里的鱼被巡逻警察拘留。警方对这游客提起诉讼,指控她“在禁区或有珊瑚礁的地区喂鱼”,伤害海洋生物。有这类行为的人在泰国可被处以1年监禁或10万泰铢(约合1.97万元人民币)罚款或同时两种处罚。

据《普吉公报》报道,斯米尔诺娃在拘留所度过拘留最高时限48小时后由一名朋友保释,避免了被送进法庭监狱,眼下正在等待法庭审理此案。

●小兔子怕冷 陆龟来照顾

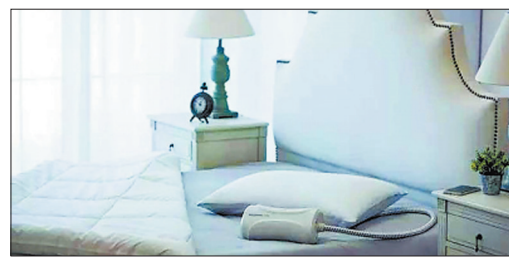
一只两周大的小兔离奇地出现在美国一家酒店内的陆龟住所中,不但得到陆龟为自己驱寒的服务,还赢得了这只陆龟的友谊。

美国《赫芬顿邮报》报道,2月的一天清晨,亚利桑那州马拉那山山麓里卡尔顿酒店的护林员在酒店饲养的陆龟“万巴”窝里发现了一只两周大的沙漠棉尾兔。这只小兔看上去非常虚弱,和陆龟“万巴”紧紧依偎在一起,脖颈处还被草和植物覆盖着,里外4层紧密厚实,甚至和它的皮毛掺杂在一起。

酒店护林员罗恩·布林克说,这两个完全不同种的动物似乎在一夜间结下了友谊。当护林员挪走小兔时,陆龟非常不乐意,发出哼哼的声音。(据新华社)

科技 改变生活

能止鼾的智能枕头



德国研发的这款智能枕头内部有两个传感器——头部位置传感器和鼾声传感器。鼾声传感器检测到鼾声后,智能枕头立即启动,并迅速探测到用户头部所在的位置。此时,控制盒启动充气操作,对应的气囊开始缓慢充气并推动头部转动,直到你停止打鼾或鼾声明显减小。

永远游不到边的游泳池



这个泳池虽看起来只有10平方米左右,但只要身处里面,就永远游不到头。泳池有流速控制系统,它会智能地根据游泳者的流速,泳姿自动调整,让池中静止的水定向流动,而流速正是游泳者的流速,使游泳者相对泳池原地不动,与跑步机原理类似。(据《北京日报》)