

# 味精百害无一利？新解释来了



欧盟食品安全局 7 月 12 日发表声明，对涉及谷氨酸和谷氨酸盐（包括谷氨酸钠，即味精）安全性相关研究报告进行重新评估之后，认为需要限制消费者摄入这类食品添加剂的数量。而味精会导致发胖的说法也早已有的，那么，味精究竟对人体有多大影响呢？

## 欧盟打算限制味精的理由是什么？

很多欧美中餐馆明示“没有添加味精”，不过这种情况在中国人当中十分少见。

从毒性试验角度来说，小白鼠口服味精，其 LD50（半致死量）为 16200mg/kg；而食盐为 5250mg/kg；根据毒性分级，半致死量>15000mg/kg 即为绝对无毒。也就是说，味精的急性毒性比食盐还要小得多！

实际上，在我国食品添加剂安全标准 GB2760-2014 当中，味精被归类为可以按照生产需要数量来自由添加的食品添加剂。

欧盟最近要限制味精的摄入量，原因是什么呢？按该机构的说法，谷氨酸盐可能给人带来的不良反应，除了头疼、口渴之外，还有升高血压、提升胰岛素水平等。

头疼、口渴和升高血压的效果比较容易理解，因为味精（谷氨酸钠）也是钠盐，3 勺味精、或 2 勺鸡精，就相当于 1 勺盐的含钠量。

盐摄入过多则会造成口渴、血压升高，部分人吃得过咸之后还容易头痛。

# 没有垃圾食物 只有垃圾吃法？

我们通常认为高能量、高蔗糖、高脂肪的饮食不健康，因此碳酸饮料、高糖饮料、薯片、薯条、盐渍品等食物，常常被人斥责为“垃圾食品”。但是，这些食物真的“垃圾”吗？

在营养学家看来，食品从来没有好坏之分，也没有哪个食物是“垃圾食品”。因为一个人吃得是否营养健康，关键在于食物搭配是否合理，食物摄入是否适量。

对于某些有特殊营养需求的人而言，营养素的摄入有着更加独特的需求。对于低血糖患者而言，适当摄入一些糖类来维持血糖的正常值是十分必要的，这时，糖果、高糖饮料就不能认为是“垃圾食品”；对于患有高血糖的患

2017 年 7 月 27 日 星期四  
编辑:王 青 版式:唐雯珊 校对:肖 萍

至于提升胰岛素水平，就意味着降低胰岛素敏感度，对预防肥胖和预防糖尿病都是不利的。

## 味精促进中国人发胖？

以往有跟踪调查研究发现，味精吃得更多，就有促进成年人体重增加的危险。

生理学研究很早就发现，谷氨酸是一种兴奋性的神经递质，大量的谷氨酸甚至会使下丘脑的神经坏死。即便如此，多数研究者还是相信，从食物中吃进来的谷氨酸钠，首先量没有那么多，其次也不可能大量从肠道中进入大脑中，引起食欲控制的障碍，所以正常量的谷氨酸钠是安全的。

有些人会提出疑问：味精让人胖，难道不是因为味精能增鲜么？但是不要忘记，在我国研究当中，即便在同样能量摄入水平下比较，仍然能发现味精促进肥胖的效果。

可见，这种效果未必与多吃东西有关。国外研究发现，在提升鲜味之后，虽然会让人感觉美味，暂时性地升高食欲，但同时也会提升饱腹感。

## 味精增肥，可能与肠道细菌有关

那么，为什么在中国的多项调查中的确发现吃味精和发胖有关呢？我国研究者在《Nature Medicine》上发表的最新研究提供了一个可能的答案。

这项研究把谷氨酸盐、肥胖和近期最时髦的“肠道微生态”联系到了一

者而言，糖果、高糖饮料是禁止的，甚至淀粉的摄入也要加以控制。

所以说，没有绝对的“垃圾食品”。其实，食物都有两面性，科学的食用方式方法非常重要。下面，以马铃薯为例，解释如何合理地烹饪、选择、食用食物。

马铃薯含有丰富的营养，蛋白质的营养价值非常高，同时含有多种维生素、膳食纤维、矿物质，是所有粮食作物中维生素种类最全的，由于膳食纤维具有饱腹感，所以用它们来代替主食具有减肥的效果。马铃薯吸油性很强。据测定，一个中等大小的烤马铃薯仅含约 90 千卡热量，而同一个马铃薯做成油炸薯条后所含的热能达 200 千卡以上。

高峰期，近视增长特别快。

## 孩子近视后视力还能恢复吗？

孩子未满 18 岁，无法通过近视手术恢复视力，可以尝试配戴 MCT 角膜塑形镜，这是一种高度透氧并有塑形功能的硬性隐形眼镜，夜间睡觉时佩戴镜片，白天摘镜后也能有清晰的裸眼视力。角膜塑形镜可以有效延缓和控制孩子近视加深。但 MCT 角膜

起。研究者发现，在中国人的肠道当中，胖人和瘦人的菌群不一样。其中有一种“BT 菌”（多形拟杆菌），在胖人的肠道里特别少，说得上是“有中国特色的瘦细菌”。

在胖人当中的研究也证明，BT 菌含量高之后，血液中的谷氨酸含量就降低了，同时脂肪酸的分解增加，脂肪积累减少。这就能解释，并不是什么人吃味精都胖。

如果你比较幸运，肠道菌群中的 BT 菌比较多，那么即便吃进去谷氨酸，也有 BT 菌帮忙来处理掉，很可能血液中的谷氨酸浓度并不会升高，对瘦素和脂肪代谢不至于产生影响，那么人也不会发胖。

当然，胖瘦并不是谷氨酸这一种影响因素。即便你吃了加味精的饭菜，但因为食物营养平衡合理，运动比较充分，代谢活力高，也照样是不会发胖的哦。

## 谷氨酸和味精是洪水猛兽吗？

即便欧盟的这个提议获得通过，也不是把味精完全禁掉。不过，考虑到已经有大批居民超过了这个数量，还是要提示一下，无论鸡精还是味精，在家庭烹调当中，添加增鲜剂时都不能大勺大勺地加，少量撒一点增味就好了。

如果已经加了增鲜酱油，其中含有谷氨酸盐，那么就不需要再加入鸡精了。还需要考虑的是，谷氨酸是一种氨基酸。食物中的谷氨酸摄入量，不仅仅取决于增鲜剂，还取决于其他富含谷氨酸的食物。比如说，面粉蛋白质中的谷氨酸含量就相当多，甚至在上个世纪初，人们还曾经用水解面粉蛋白质的方法来生产味精。面食那么招人喜爱，让很多人吃了就停不下来，除了它的多样化口感之外，很可能和其中富含谷氨酸也有一定关系……

此外，希望读者不要因此把谷氨酸和味精看成洪水猛兽。其实谷氨酸本身还是一种营养药物。作为一种非必需氨基酸，它可以给人体组织提供营养，既能内用于肠道，又能外用于皮肤和头发，对毛发和皮肤的养护有一定营养功效。

所以马铃薯经过油处理后，能量会变得很高。这也是薯条、薯片很容易被归类为“垃圾食品”的原因。

所以，食用马铃薯要讲究食用的方式方法，一般来说，凉拌、蒸、煮等方式可以降低马铃薯的热量，过油煎炸炒后，马铃薯的热量都会明显增加。同时，食用马铃薯时，要控制自己主食的摄入，如果食用较多的马铃薯，就要减少主食量甚至不吃主食，这样才能够保证能量平衡。

实际上，不论什么食品，都要控制在不超标的基础上适量食用。有些食品因为具有高能量、高脂肪等特点，便被冠以“垃圾”的说法，这是提醒人们要控制喜爱它的热情，不能因为好吃就过量吃，否则就是“垃圾的吃法”。

塑形镜属于医疗器械管理范围，不是所有人都能戴，需要进行一系列详细的检查，在专业的医院才能完成验配。在眼镜店或网上贸然验配角膜塑形镜，很有可能会对孩子的眼睛造成伤害。

衡阳爱尔眼科医院开设青少年近视专科门诊，拥有多名验配角膜塑形镜经验丰富的医生，欢迎各位家长带孩子到院咨询。预约电话：8239955/15216015796。

# 男子腰围超过 90 厘米 就是糖尿病高危人群

中国疾控中心最新报告显示，中国成人糖尿病的患病率为 10.6%，而糖尿病前期人群高达 35%，也就是说超过三分之一的中国人都是糖尿病后备军。专家表示，年龄超过 45 岁，无论有无家族史，都要有意识地进行糖尿病筛查。

## 看看你是否属于糖尿病高危人群

1、年龄≥45 岁。专家表示，随着年龄的增长，糖尿病患病率越高，年龄每增长 10 岁，糖尿病风险增长 60%-70%。对于 2 型糖尿病来讲，所有人，无论是否有糖尿病高危因素，均应从 45 岁开始进行筛查，如果检查结果正常，至少每 3 年复查一次。

2、肥胖者，BMI（身体质量指数）≥24 属于超重，≥28 属于肥胖，男的腰围≥90cm，女的腰围≥85cm，则要注意检查血糖。

3、有糖尿病家族史的人，比没有的患病率高两到三倍。

4、有高密度脂蛋白胆固醇（HDL）降低（<0.93mmol/L）或甘油三酯症（>2.2mmol/L）者。

5、有高血压（成人血压≥140/90mmHg）或心、脑血管病变者。

6、常年不参加体力活动（如久坐人群）。

## “糖人”用餐指引

今年 5 月 22 日，中国营养学会发布了《中国糖尿病膳食指南（2017）》。该指南为中国糖尿病患者提供了切实可行的膳食建议。专家对该指南进行了解读。

### 主食

#### ◎专家解读

1、主食定量，摄入量因人而异；  
2、选择 GI（Glycemic Index，血糖生成指数）低的主食，全谷物、杂豆类应占主食摄入量的 1/3。

### 蔬菜和水果

#### ◎专家解读

1、增加新鲜蔬菜摄入量以降低膳食 GI，建议餐餐有蔬菜；  
2、每日蔬菜摄入量 300~500 克，深色蔬菜占 1/2 以上，其中绿色叶菜不少于 70%；

### 肉类

#### ◎专家解读

1、常吃鱼虾蟹贝及禽类，畜肉适量，减少肥肉摄入；  
2、每周不超过 4 个鸡蛋、或每两天 1 个鸡蛋，不弃蛋黄；  
3、限制腌制、烘烤、烟熏等加工肉类制品的摄入。

### 奶类豆类

#### ◎专家解读

1、保证每日 300 克液态奶或相当量奶制品的摄入；  
2、重视大豆类及其制品的摄入；零食加餐可选择少许坚果。

### 调料和饮食

#### ◎专家解读

1、烹调注意少油少盐，成人每天烹调油 25~30 克，食盐用量不超过 6 克；  
2、推荐饮用白开水，成人每天饮用量 1500~1700 毫升；  
3、饮料可选淡茶与咖啡；  
4、不推荐糖尿病患者饮酒。

### 进餐顺序

#### ◎专家解读

1、定时定量进餐，餐次安排视病情而定；  
2、控制进餐速度，早晨 15~20 分钟，中晚餐 30 分钟左右；  
3、改变进餐顺序，先吃蔬菜，再吃肉类，最后吃主食。

广告

# 孩子近视度数低，就不用戴眼镜么？

一副合适的眼睛，就像一双帮你分担重量的手，可以减轻眼睛的负担，减缓近视的增长，是很有必要的。

## 戴眼镜，会让近视会越戴越深吗？

孩子近视后，如果不配戴合适的眼镜，眼睛看不清楚，就会导致视疲劳。同时，视网膜上的模糊像会刺激近视发展，诱发眼球增长，使近视度数增加。尤其是青少年处于生长发育