

婴儿配方奶粉及薯片、虾条等香脆零食样本检测出有害物质

零食越香可能越危险

前不久，香港消委会举行记者会，公布了近期对婴儿配方奶粉及薯片、虾条等香脆零食样本的检测结果。

其中，15款奶粉样本均含有污染物氯丙二醇，且有9款具有可致癌的环氧丙醇，有9款样本测出含有缩水甘油酯(GE)；而77款香脆零食样本中，有70款含可致癌的丙烯酰胺。

看完这个新闻，妈妈们着急地看着宝宝的奶粉罐，宅星人默默放下了手里的薯片，这些到底还能不能吃了？

这些致癌物到底是什么？

先来认识下检测出的几种有害物质：

1.致癌物

环氧丙醇，也叫“缩水甘油”：主要用作天然油和乙烯基聚合物、破乳剂、染色分层剂的稳定剂，还被用于表面涂料、化学合成、杀菌剂等。

丙烯酰胺，是由“还原糖”(比如葡萄糖、果糖等)和某些氨基酸(主要是天冬氨酸)在油炸、烘焙和烤制过程中产生的。

2.污染物

氯丙醇是一类食品污染物，特别是在酱油、醋、鸡精等调味品中污染水平较高，近几年随着检测技术的发展才逐渐得到世界各国的重视，其中氯丙二醇(3-MCPD)出镜率最高。

零食中为何有这些物质呢？

其实，它们都不是人为添加进去的，奶粉、零食中之所以会有它们，这跟油脂有关，因为它们是油脂加工过程中的产物。

虾条和薯片的制作过程中，通常会用到大量的精炼植物油。植物油在精炼过程中通常要经过高温处理，高温作用会生成一些副产物，缩水甘油酯和氯丙二醇就是最常见的两种。

所以，只要使用了植物油，食品中就会或多或少带入氯丙二醇和环氧丙醇，不光零食用，我们吃的油条油饼中也有。

丙烯酰胺的生成，和“美拉德反应”相关，这个词大家比较陌生，但其实它在我们生活中随处可见，比如烤肉、烤面包等，这么香、颜色那么诱人，都是美拉德反应的作用。

食物里基本都有碳水化合物和蛋白质，在加热过程中都不可避免地会产生丙烯酰胺。我们平时吃的很多食物，比如烤肉、油条、油饼中都有丙烯酰胺的身影。虾条薯片主要是用含淀粉食物，经过烘焙做出来的，不可避免的也会有。



这些物质对人体有多大伤害？

有动物实验表明，丙烯酰胺具有一定致癌性；并且能够造成神经系统损伤。

但是，目前并没有足够证据显示它会导致人类癌症，正因如此，世界卫生组织(WHO)评估后将它定为2A类致癌物，意思是潜在致癌物。

由于饮食习惯不同，每个国家的数据也有差异，但我们总体上吃进去的丙烯酰胺并不多。世界卫生组织估计平均水平是每人每天20~30微克，我国的平均摄入量大约是18微克(以60公斤体重计)，这个摄入量总体来说是安全的，不用太担心。

环氧丙醇在多种食物中都有，欧洲食品安全局(EFSA)的评估认为其摄入总量较高，多数人都面临着潜在的健康风险。尤其是婴儿奶粉，因为它

是婴儿的唯一食物，环氧丙醇带来的风险“尤其值得关注”。

不过，跟丙烯酰胺一样，环氧丙醇也只是一种2A类致癌物，并没有足够证据显示会使人致癌，总体上，大家不用太过担心。污染物氯丙二醇(3-MCPD)，在三十多年前就被发现存在于食物中。

2001年JECFA(联合国粮农组织和世界卫生组织下的食品添加剂联合专家委员会)第57次会议，暂定3-MCPD每日膳食耐受量为每天每公斤体重不超过2微克，只要不超过这个量就是安全的。

根据我国2007年第四次总膳食研究的评估结果，我国人群膳食3-MCPD的暴露风险较低，并低于国外一些国家。

还能放心吃零食吗？

回到大家最关心的问题：都检查出致癌物了，咱们还能放心喝奶粉、吃虾条薯片吗？

这几种“致癌物”，对健康可能有不利影响，但是考虑到目前的食用量和危害性，对人体的伤害并没有大家担心的那么大，奶粉、薯片这些还是可以放心吃的。

其实，随着检测技术的进步，可能还会有越来越多副产物被发现。

这次新闻里报道的几种物质，是随着检测技术的进步逐渐被人们发现的，但它们其实一直都在那里，并不见得有什么危害。

致癌物没有安全限量，我们当然希望它们越少越好，最好是没有，这也是所有食品企业应该努力的方向。

但很多时候可能很难，如果一味要求食物里完全没有有害物质，那我们可能就没有什么东西可以吃了。

不过需要提醒的是，虾条薯片这类食物本身就是高脂、高糖的食物，营养非常单一，基本只提供能量，而且油多盐多，对健康并没有什么好处。

所以，就算没有丙烯酰胺、环氧丙醇和氯丙醇这些物质，这些零食也要少给孩子们吃。

据新华社

关于喝水的讲究 这些都讲错了

水是生命之源，人体内的水分，大约占到体重的65%。没有水，食物中的营养不能被吸收，废物不能排出体外，药物不能到达起作用的部位。水与人类的关系如此密切，饮水对于人类健康和发展的的重要性不言而喻。

获得安全饮用水是人类生存的基本需求，然而有许多说法让人们对于饮水安全产生了忧虑和担心：放置超过6小时的水不能喝，瓶装水放后备箱暴晒会致癌，热水兑凉水，不能给孩子喝……这些说法是真的吗？让我们一起来揭开真相。

热水兑凉水，不能给孩子喝？

一些人认为在热水中添加一些凉水给孩子喝，这种做法非常不可取，因为凉水中含有很多的杂质和细菌。这里要看凉水指的具体是哪一类水。对于凉开水或是质量合格的瓶装水或桶装水，它们都经过灭菌消毒的过程，本身是安全的，和热水兑在一起并不会带来什么健康问题。

喝放置超过6小时的水会拉肚子？

水放置多久会变质，并没有一个固定的时间，因为开水的保质期会受到很多客观因素的影响，如盛放开水容器的洁净程度及保温程度、存放环境温度高低、是否加盖保存及容器的密封性等。所以“水放置超过6小时就不能喝”并不准确。

“千滚水”有亚硝酸，不能喝？

亚硝酸实际上指的是亚硝酸盐，是一类含有亚硝酸根的无机化合物的总称，对人体有毒性。在我国生活饮用水卫生标准中，对于亚硝酸盐的规定是不得高于1毫克/升。而经过实验证明，即使沸腾20次，亚硝酸盐含量仍远低于国家标准的上限值。

瓶装水放车内暴晒会致癌？

目前市场上用来装饮用水的塑料瓶，大都采用聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)制成，一般不添加增塑剂，在温度小于120℃时是十分安全的。即便是在炎热的夏季，暴晒下车内的温度会升高，也不可能达到120℃。所以，只要购买正规厂商生产的合格饮用水，水源和塑料瓶符合国家标准，就不必担心暴晒后会释放致癌物。

弱碱性水有利健康？

国家制定饮用水pH值标准是出于管道运输考虑，与健康无关。我国生活饮用水指标中确实有pH值一项，范围是6.5—8.5，但这并不是健康指标，而主要是出于防止金属管道被pH值较低液体腐蚀的考虑。

长期饮用纯净水会形成酸性体质？

在人类生命活动过程中，体内不可避免地产生产酸性代谢产物(碳酸、乳酸等)和碱性产物。但人体自身调节系统可以进行酸碱平衡，同时摄入的纯净水中酸碱物质含量实际上是非常低的。因此，饮用纯净水并不能改变人体酸碱度，正常生物体的体液酸碱度总是稳定在一定范围之内。

家用臭氧水机制出的水能治病？

水主要由氢和氧构成，不论怎么处理都不可能具有特殊疗效。即便是一些制水机能够起到活化水分子、增强溶解性的作用，但现在没有任何试验可以证明其效果。家用臭氧机生产的臭氧水通常用作消毒水，因为臭氧属于强氧化物，若长期饮用这种水有可能对口腔及胃肠黏膜造成损伤，甚至会降低人体免疫力，加速衰老。

据新华社

午睡超过1小时可能会“伤心”

2020年欧洲心脏病学会年会公布的中国科学家的一项新研究成果指出，对于那些每晚有充足睡眠的人群来说，每天不超过1小时的短暂午休有助心脏健康，但午睡超过1小时可能导致其死亡风险提高30%。

据西班牙《阿贝赛报》网站8月27日报道，此项研究的作者、广州医科大学的潘哲博士表示：“午睡在世界各地都很普遍，通常被认为是一种健康的习惯。一种普遍的看法是，午睡可以提高工作效率，表现并抵消睡眠不足带来的负面影响。我们的研究对这些广为传播的观点提出了挑战。”

这项研究根据现有的证据评估了午睡与全因死亡和心血管疾病风险之间的关系。该项研究对此前的20多项研究的313651名志愿者展开了分析研究。其中大约39%的志愿者有午睡的习惯。

研究人员通过分析发现，与不午睡的志愿者相比，长时间午睡(超过60分钟)的志愿者的全因死亡风险高30%，罹患心血管疾病的可能性高34%。如果考虑到夜间睡眠，那么只有在每晚睡眠时间超过6个小时的志愿者当中，长时间睡午觉才会增加死亡风险。

短暂的午睡(少于60分钟)不会增加罹患心血管疾病的风险。潘哲博士表

示：“研究表明，较短的午睡(尤其是少于30至45分钟的午睡)可能改善夜间睡眠不足者的心脏健康。”

潘哲博士表示，午睡影响身体状况的具体原因仍不明确，但是一些研究表明，长时间的午睡与体内炎症水平较高有关，这对心脏健康和寿命都有影响。还有研究将午睡与高血压、糖尿病和整体健康状况不佳联系在一起。

他最后表示：“如果您想午睡，那么我们的研究表明，将午睡时间控制在一个小时内是最安全的。对于那些不习惯白天小憩一会儿的人来说，尚无可靠证据来支持他们开始养成这种习惯。”

据新华社