

食品添加剂能躲开吗？

专家:没必要 符合国家三个规定就是安全的

随着食品工业的迅猛发展,食品添加剂应用越来越广泛,社会关注度也越来越高。那么,食品添加剂到底是干什么用的?有多少种类?对身体有害吗?能躲开吗?中国工程院院士孙宝国,就大家关心的食品添加剂问题作出了详尽解答。守护“舌尖上的安全”,一起来看看。

日常食品大部分含有食品添加剂

食品添加剂是为改善食品品质和色、香、味以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。我国允许使用的食品添加剂共有 22 类,大概 2300 余种。其中属于食品香料的就有 1870 多种。目前,我们日常生活中吃到的食品,大部分含有食品添加剂。

合理使用食品添加剂无害健康

食品添加剂在食品中用量较少,但在食品工业中占有重要的地位,在食品生产、加工、贮藏等过程中,合理使用食品添加剂,可以促进食品工业发展,不会影响公众健康。以辣条为例,一吨成品中的调味香精用量可能连一克都不到。

据介绍,使用食品添加剂是国际惯例,在欧美等发达国家都很普遍,而美国的食物添加剂允许使用的数量还要高于中国。

孙宝国指出,国外以前制作肉味香精其

实不是用肉做的,而是用水解植物蛋白,加入酵母抽提物和一些糖类,炖煮而成。中国则秉承“味料同源”的肉味香精制造理念,用牛肉为原料做牛肉香精,用海鲜为原料做海鲜香精等。目前,全世界只有美国国际香料公司和中国的两家公司能做,并且世界各国现在主要用的都是中国制作的。

食品添加剂躲不开 也没有必要躲

食用油如今可以储存很久而没有哈喇味,是因为加了抗氧化剂;酱油和醋这些调味品要加防腐剂;味精中的谷氨酸钠也是食品添加剂;鸡精虽然是用鸡肉、鸡骨头炖煮做出的鸡汤为主要原料,其中也要加入味精……但只要符合国家对食品添加剂的三个规定就是安全的:第一,食品添加剂的品种必须是国家允许使用的;第二,必须在规定范围之内使用,不得超范围;第三,不超过最大允许用量,或不超过最高残留量。所以说,食品添加剂我们躲不开,也没有必要躲。

/ 央视

全国缺30万麻醉医生 还没人愿学

12 月底的一天,在广州医科大学附属第一医院麻醉科的办公室里,麻醉科主任董庆龙说起最近令他十分担心的一个“传闻”：“2016 年全国麻醉专业招生人数减少 50%,到 2020 年,麻醉专业本科将彻底消失在教育部招生目录”。“目前全国有麻醉医生 8.5 万多名,缺口约有 30 万人。”中国医师协会麻醉学分会副会长、中山一院麻醉科主任黄文起向记者如是说。

手术量剧增,工作量暴涨

在广医一院麻醉科的走廊里,贴满了密密麻麻的手术时间安排表,全科 40 多名麻醉医生,承担的不仅是全院每天近 80 台的手术,还有夜班、教学、ICU,以及每天手术室外约 15 台无痛人流纤支镜检查的麻醉,约 50 台无痛胃镜检查的麻醉,加上疼痛门诊、各个病房的抢救等

等,再算上值休、补休和休假的,董庆龙每天都要为如何把这四十几号人安排妥帖而伤脑筋。

事实上,这是近年来国内大型三甲医院里麻醉科的常态。董庆龙 1985 年从广州医科大学毕业,当时是没有麻醉专业的,毕业后分配到了广医一院,一干就是 30 多年。

“上世纪九十年代中期之前,麻醉医生都是在手术室里干活,而且手术室工作量并不大,一天约两台手术。”董庆龙忆起当年事,脸上掠过难得一见的轻松。近十年,他所在的科室工作量越来越大,“今年尤其忙碌,二孩放开了,高风险的几率大了很多,不仅产科,我们科的工作量都暴涨,每人每天工作都在十小时以上(不含值班)。”

越来越少的人选择当麻醉医生

一方面是现有的麻醉医生忙得要命,另

谨防 10 种食品添加剂潜在风险

- 食品安全专家特别提示了以下 10 种食品添加剂,如果集中过量摄入,可能有患上心血管疾病,甚至致癌的风险。
- ①**蔗糖聚酯**:一种人造脂肪,被广泛用于炸薯条和甜品中。
 - ②**焦糖色素**:存在于可乐、咖啡等饮料以及调味酱、蛋糕中。
 - ③**糖精**:属于人工甜味剂,存在于饮料、果冻等食品中。
 - ④**溴酸钾**:在烘烤过程中,可以帮助面包膨胀,也可作为增白剂用于面粉制作中。
 - ⑤**BHA 和 BHT**:丁基羟基茴香醚(BHA)和二丁基羟基甲苯(BHT)分别是抗氧化剂和防腐剂。
 - ⑥**氢化植物油**:广泛使用在面包、蛋糕、饼干、薯条及咖啡伴侣、奶昔中。
 - ⑦**亚硫酸盐**:一种能够保持食物光鲜如初的防腐剂,最多用于酒类行业中。
 - ⑧**偶氮二甲酰胺**:多用作发泡剂,改善面团的弹性、韧性。
 - ⑨**角叉藻胶**:用于果冻、软糖、冰激凌和乳品中。
 - ⑩**硫酸铵**:多为面团调节剂。

我国全民阅读“十三五”规划 50%地级市应成立全民阅读促进协会

国家新闻出版广电总局 27 日向社会公布《全民阅读“十三五”时期发展规划》。规划指出,“十三五”期间将汇聚各类相关和个人组建各级全民阅读促进协会,开展全民阅读推广工作;到 2020 年,全国所有省市区都应成立全民阅读促进协会,50%的地级市应成立全民阅读促进协会。

规划指出,“十三五”时期将继续开展全国范围的“书香中国”系列活动,办好各类读书节、读书周、读书月、读书季等全民阅读活动;到 2020 年,所有省份、计划单列市、地级市都有品牌活动,80%以上的县区有品牌活动。“十三五”期间将以政府购买服务的方式,定期向全国进城务工人员、边疆民族地区手机用户推送国家新闻出版广电总局组织推荐的各类优秀图书、报刊等;2016 年覆盖人群 1000 万人,到 2020 年覆盖 5000 万人。/ 新华社

人社部公布一批欠薪案件

人社部 27 日公布了一批 2016 年查办的拖欠劳动报酬典型案例。

这些案件分别是:海南建峰建设集团股份有限公司拖欠劳动报酬案;青海四川华夏建安建设有限公司拖欠劳动报酬案;西藏中太建设集团股份有限公司拖欠劳动报酬案;天津付庆章拖欠劳动报酬案;新疆昆仑工程建设有限责任公司拖欠劳动报酬案;安徽合肥市瑞信劳务有限公司拖欠劳动报酬案;上海小梁园年代秀餐饮经营管理有限公司、上海小梁园餐饮经营管理有限公司拒不支付劳动报酬案;山东潍坊市华奥瓷业有限公司拖欠劳动报酬案;湖北黄冈市黄州区连胜船舶修造部拒不支付劳动报酬案;吉林福建省来宝建设工程有限公司长春分公司拖欠劳动报酬案;四川成都市双流东升路桥建筑有限公司拖欠劳动报酬案;甘肃刘令龙拖欠劳动报酬案;浙江龙游县黄泥山砖瓦厂拖欠劳动报酬案;江西华理机械铸造有限公司拒不支付劳动报酬案;河南林州市建筑工程有限公司拖欠劳动报酬案。/ 新华社

不吃主食减肥 会造成营养结构失调

临近两节,有“减肥达人”提出不吃碳水化合物(包括米面等主食)来保持身材的“妙招”,得到了很多爱美人士的追捧。记者采访营养专家却了解到,长期不吃碳水化合物减肥极容易反弹,而且会造成大脑反应迟钝、机体营养结构失调、代谢综合征。

安徽医科大学第一附属医院医学营养科主任蒋建华介绍,近年来不吃主食减肥的方法很是流行。尤其是年节期间,很多人大鱼大肉吃得多,碳水化合物就完全不摄入。事实上,这种减肥方法可能在前三个月内有效,但是只要重新开始吃主食,减肥者的体重就会反弹,甚至超过之前的水平。

专家提醒,特别是女性,日常食量并不大,日常消化高蛋白、高脂肪食物的能力也相当有限,因此一旦不吃主食后,很容易出现蛋白质营养不良的情况。/ 新华社

女孩吃减肥药后患精神障碍

经检测 其中含有早就被禁的成分

前不久,朋友圈中,一则减肥广告吸引了不少女孩的注意,广告介绍了一种号称有奇效的减肥药,一个月能瘦 15 斤。看着广告中宣传的奇效,来自湖南的小邓就相信并购买了这种减肥药,可没想到,服用后却患上了精神障碍。

广告宣称一个月能瘦 15 斤

邓晓君(化名)是湖南溆浦县人,在刷朋友圈时,看了一款名为“闪电瘦”的减肥药,称服用一个月能瘦 15 斤,晓君以 760 元的价格购买了两个疗程的“闪电瘦”。按照用法吃了几天后,邓晓君的身体出现了不适:“总感觉肚子挺饱的,平时也不太想吃东西,没有胃口,还经常口渴,想喝水,晚上有的时候也失眠睡不着。”

邓晓君立刻询问卖家,得到的答复是——服药的正常反应。勉强服用了半个月后,邓晓

君感觉这些症状更加明显,便去了医院检查,结果医生确诊她已经患有轻度精神障碍,如果再继续服用,病情还会加重。

内含“西布曲明” 早被禁用

邓晓君向当地的食品药品监督管理局进行了举报,管理部门经过检测发现该产品含有一种名叫“西布曲明”的药物,这种药物对人的身体有害,在 2010 年就已经被禁止生产销售。

按规定,“西布曲明”人均日服用量不得超过 10 毫克,而“闪电瘦”产品经检验,“西布曲明”含量达到 7%,日服用量已经达到 28 毫克。

据介绍,服用“西布曲明”就容易引起口干、腹胀、便血,严重的还会引发心血管疾病。

违规生产微信销售,生意遍布全国

今年 9 月,警方在全国多地先后将主要

犯罪嫌疑人刘某浪、姚某娇等 22 名犯罪嫌疑人抓捕归案,并收缴减肥药“闪电瘦”成品 60 万粒和大量半成品、原料。

经过审讯,姚某娇承认自己从 2014 年 9 月开始售卖减肥药,她通过刘某联系药厂,违规生产这种有毒的减肥药,为了扩大销量,姚某娇通过微信等互联网社交软件建立自上而下的销售层级,明确规定每一层级的进货和销售价格,随着销售网络不断扩大,姚某娇的生意遍布全国。

犯罪嫌疑人姚某娇:“有些东西你想停下来的时候已经停不下来了,不仅是说赚钱,现在对钱已经没有很大的(概念),给我打几十万、上百万都没有反应,看一秒那个数字,只要觉得我的余额在增长就行了。”

目前,姚某娇等 16 名犯罪嫌疑人已被当地检察机关批准逮捕,其余 6 人被取保候审,案件还在进一步调查中。/ 央视

定个“小目标” 去火星和月球

我国将实施首次火星探测和月球采样返回任务

国务院新闻办公室 27 日发表的《2016 中国的航天》白皮书指出,2017 年年底,我国将发射“嫦娥五号”月球探测器,实现区域软着陆及采样返回,实现人类探测器在月球背面首次软着陆。

此外,2018 年前后我国将发射“嫦娥四号”月球探测器,实现人类探测器在月球背面首次软着陆。专家普遍认为,目前人类对月球的探测还远远不够,关于月球仍有许多值得探索的资源和未解之谜。

白皮书显示,我国将实施中国首次火星探测任务,突破火星环绕、着陆、巡视探测等关键技术;于 2020 年发射首颗火星探测器,实施环绕和巡视联合探测,开展火星采样返回。/ 新华社