



健康关注

非法添加有害 规范使用有益

食品“无添加” 忽悠人

本报记者 喻京英

全国食品安全周近日举行，国家食品安全风险评估中心聘请专家通过展览展示、科普座谈等形式，向公众讲解食品安全国家标准和食品安全风险评估的相关知识，针对公众提出的“食品添加剂的使用是否必要”等公众关心的问题，中国疾控中心营养专家刘兆平说，食品添加剂不等于非法添加物，规范使用不会危害人体健康。

现代食品中不可或缺添加剂

没有食品添加剂就没有现代食品工业，食品添加剂可以改善食物的色、香、味。而三聚氰胺、苏丹红、塑化剂等不是食品添加剂，而是非法添加物。

食品添加剂指为改善食品品质和色、香、味以及防腐和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或天然物质，在现代食品工业中，它作为“润滑剂”必不可少。

专家表示，如果没有防腐剂，很多食物会在短时间内腐败变质，无法实现长途运输，人们就没有丰富多样的食品可选择。当前，市场上很多食品宣称自己“不含防腐剂”、“无添加”，受到消费者的青睐，很多消费者对食品添加剂敬而远之，认为含有防腐剂等添加剂的食品都会危害健康，因此，消费者宁可花高价购买那些所谓的“无添加食品”。

国家食品安全风险评估中心专家解释，声称“不含防腐剂”、“无添加剂”的产品，其实是误导消费者的一

种说法，让消费者产生错觉。其实，防腐剂主要是用来控制微生物传染，有些食品中如果不含防腐剂，食品的保质期将非常短，而且更易被致病性微生物污染，致病性微生物代谢会产生有毒物质，对人体安全造成威胁。经过安全性评价的防腐剂则能够避免这种情况的发生，同时，这些防腐剂本身也不会给消费者带来健康危害。可以说，食品防腐剂不但不会使我们的食品变得“不安全”，从某种程度来说，它更是食品质量和安全的捍卫者。

专家强调，食品添加剂必须按规定的品种、范围和用量使用。合理使用食品添加剂，能提高食品的安全性，比如没有防腐剂的酱油会发霉，没有抗氧化剂的食用油会产生哈喇味，而真菌毒素、油脂酸败带来的健康风险远大于防腐剂本身。

整合强制执行的标准

有数据显示，目前我国有5000多项食品安全标准，食品风险评估中心主任助理王竹天研究员对此表示，标准数量多并不一定是好事。

王竹天解释说，食品标准过多可能会带来两个问题，一是重复交叉和矛盾，二是过度管理。标准的重复交叉和矛盾，会对标准的使用带来很大的不便，不仅让生产者无法找到应当遵循的标准，还会在监管中出现“标准一大堆，不知用哪个”的现象。甚至有时还会让不法分子钻空子，导致市场上产品鱼龙混杂的局面。

王竹天表示，严格的食品标准未必是科学的食品标准。当前食品标准清理工作就是要按照《食品安全法》的要求，将现行的食用农产品质量安全标准、食品卫生标准、食品质量标准和有关食品行业标准中，强制执行

的标准予以整合，建立唯一强制性的食品安全国家标准体系，力图解决这一混乱局面。

王竹天强调：“建立科学、统一、权威的食品安全标准体系，不仅能为保障食品安全奠定坚实基础，还能促进食品行业的发展。”

食品安全标准要符合国情

目前，我国食品安全标准体系经过多年的发展，已经形成了相对完整的体系，在标准制定的程序、原则、框架方面已经逐步与国际接轨，但标准与国际接轨并不意味着照搬国际标准。

据食品风险评估中心标准一部主任樊永祥介绍，国际标准对于各国没有强制性的法律效力，一般仅供参考，仅在特定的场合，需要协调国家之间的贸易争端或纠纷时发挥作用。各国应当以风险评估结果为主要依据，以相关国际标准和风险评估结果作为参考，充分考虑经济社会发展水平和客观实际的需要，制定适应本国国情的国家标准。

针对各界对食品安全标准缺失、落后的质疑，樊永祥说，符合法律法规的要求是食品安全生产经营的大前提，是保障食品安全的第一道门槛。食品安全标准是在这一前提下，保障食品安全的第二道门槛。所以，任何违反法律法规的食品生产经营行为，如在食品中非法添加非食用物质、掺杂使假的行为，本身就违反了法律规定，无需以食品安全标准作为监管依据，更不能以没有标准为理由逃避生产经营者的责任和监管责任。他举例说：“现在出现的‘混合肉’本身就是违法的，如果为‘混合肉’制定食品安全标准，那是非常荒唐的事情。”



链接

宣传“无污染”并不科学

据食品专家介绍，声称“无污染”等是不科学的，其真实性值得怀疑。众所周知，微生物、一些化学污染物等在环境中无处不在，因此，我们用作食品原料的粮食、肉等从一开始就很难“零污染”，食品的生产加工过程也不可能全部在真空过程中完成，因此，我们吃的食品都可能存在这些污染，“无污染”是很难做到的，我们能做到的是控制这些污染不会给消费者的健康带来损害。专家提醒，消费者一定要正确认识这些声称，它们很可能只是商家利用了消费者对食品

添加剂的误解，宣传自己产品的一种手段。

食品添加剂的违法添加包括超范围使用、非法添加等形式，比如三聚氰胺、瘦肉精、苏丹红不是食品原料或食品，也不是食品添加剂，而是违法添加的非食用物质，因此，无论添加多少，均是违法行为。前段时间出现的染色馒头使用的添加剂“柠檬黄”，是食品添加剂，允许使用，但不能超量。一些企业为了食品的卖相，在生产过程中过量添加，就属于超范围使用。



寿星秘诀

每天清晨，宋明清和程金兰老两口都会按照惯例来到湖北省武汉市中心的堤角公园来散步健身。两人好似公园里的“健身明星”，只要见到他们的人都会打招呼。

今年101岁的宋明清是湖北黄冈人，种了30多年地，在田间地头练就了一身健康体魄。后来，他来到武汉闯荡，在大智路附近的菜市场卖菜，一担菜一两百斤重，挑起来就走就走。从黄浦饭店保安的位置上退休后，他闲不住又回老家种起了田，80多岁还在地里劳作。后来实在经不住女儿的劝说，他和老

读报看电视 能做针线活

百岁夫妻每天一早逛公园

文 心

伴来到武汉，颐养天年。

98岁的程金兰，18岁就嫁给了宋明清，年轻时也是一把“好劳力”，农活、家务、缝纫、厨艺样样在行。两人相偕走过了80年，曾有12个子女，现在4个女儿尚在，大女儿72岁，最大的重外孙20多岁，马上就要添孩子了，届时将五代同堂。



图为两老人在公园里散步

午10点钟，两人才意犹未尽地离开。

如今两位老人虽然年事已高，但耳聪目明，能看报、看电视，思路也非常清楚。宋爹爹甚至清楚地记得自己父母出生于清光绪二十年，聊起往事来也头头是道。程婆婆在前几天，还帮女儿补好了划破的裤脚，做针线活时连眼镜都不用戴。“这衣服也是我自己做的，穿了四五年了。”指着身上的衣服，程婆婆自豪地说着。

当被问到长寿秘诀时，两位老人连连摆手，觉得没什么特别的，无非就是该吃就吃，该睡就睡。

据介绍，健康规律的生活是两位老人首先离不开的。宋爹爹平时不抽烟、不喝酒，两人每晚8时准时睡觉，早上6时起床，并坚持适量的运动。午睡过后，两人还要到小区里走走逛逛，不愿窝在家里。

其次，两位老人心态好。老两口从不吵架，邻里关系和谐，子女们也非常孝顺，没有什么烦恼事。

此外，宋爹爹的两个女儿都是医生，对老人的身体健康也非常上心，有问题能够及时发现。老两口觉得，能活这么久，是一件很幸运的事。

健康资讯

国际化康复医院投入运营



北京和睦家康复医院在历时两年的筹备后，近日正式落成并将投入运营。

据悉，总投资3600万美元的康复医院，设计床位100张，聘请了国际著名康复师担任名誉院长。医院将为儿童、术后、产后、老年人、慢性病患者等提供神经、骨科、心脏、孕期及产后的康复治疗，其中还包括中医治疗、言语治疗等康复服务，为患者提供有针对性、个性化的治疗方案，使患者提高生活质量。喻京英摄

中美专家研讨干细胞临床规范

本报电（潘峰）由细胞产品国家工程研究中心等主办的以“干细胞临床研究规范与准则”为主题的干细胞转化论坛近日在北京举行。细胞产品国家工程研究中心主任韩忠朝教授等专家强调，由于干细胞来源广泛，不同实验室从不同组织中提取的干细胞有时很难具有一致性和可比性。尽快建立干细胞制备技术和临床转化应用技术标准及操作规程十分必要。

健康箴言

创业难 守业亦难 居家易 治家不易

此联全句为：创业难，守业亦难，须知物力维艰，事事莫争虚体面；居家易，治家不易，欲自我作则，行行当立好规模。这是无产阶级革命家、教育家吴玉章(1878-1966)在1963年为其宗侄孙吴本清题赠的对联。

上联首句出自唐·吴兢《贞观政要·君道》：唐太宗李世民与臣下讨论“革创与守成孰难”的典故，太宗曰：“今革创之难既以往矣，守成之难者，当思与公等慎之。”“物力维艰”，语出清·朱用纯《治家格言》：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”上联告诫后辈懂得创业难，守业更难，须知物力的艰难，要艰苦朴素，力戒华而不实和事事讲究虚面子的浮躁作风。

下联讲，闲居在家容易，可要管理家事，包括操持好家庭的吃穿住用，处理好人际关系及子女教育等，不容易。“欲”即希望、须要。“我身作则”，即以身作则。“规模”，即榜样、典范。下联是教育后辈居家、治家，都希望能以身作则，每个行动都为人树立好榜样。

全联充满了对青年一代的殷切期望，谆谆告诫后辈为国创业和立身治家，都要艰苦朴素，处处能以身作则，做好表率。其实，吴老本人就是“一贯地有益于广大群众”的以身垂范的楷模。1960年，他82岁时还真情地写道：“春蚕到死丝方尽，人至期颐亦不休。一息尚存须努力，留作青年好范畴。”（《自励诗》）。熊经洛辑注

健康互联网

家族生活方式 成“家族病”新杀手

许琼



《2012年中国城市居民健康白皮书》的一项调查发现，以家庭为单位的生活方式病正逐渐成为城市居民健康隐形杀手，其危害已超过家族遗传病。该报告是由慈铭体检集团中国医师协会HMO、中国医院协会MTA、北京市健康保障协会共同发布。

调查显示，越来越多的夫妻之间、子女之间甚至一家三口罹患同一种疾病或多种疾病、癌症。其中，以家庭为单位出现的三高（高血压、高血脂、高血糖）、脂肪肝、肥胖、糖尿病、胃炎、大肠癌、肺癌的聚集现象尤为严峻。究其原因，夫妻、子女或者大家庭成员，长期遵循相同的生活习惯，尤其是相同的饮食、睡眠、居住环境等，极易导致家庭成员患上同一种疾病。

专家表示，共同生活的微环境加上相同的生活方式与文化习惯是慢性病和传染病发生聚集现象的重要原因。例如，一家三口喜食油腻、动物内脏顿顿不忌口，就容易造成夫妻双双患脂肪肝。再者，夫妻之间一方吸烟严重，家庭成员长期生活在二手烟的环境中，造成家庭整体肺部健康受损。由此可见，良好的生活方式和习惯极为重要，同时建立家庭健康档案也是做好家庭健康管理的一个不可或缺的有效途径。

该报告还从个人、家庭、企业和城市维度，涵盖生活方式、易患疾病、健康观念和心理健康四大方面内容，发布了十三大主要发现，包括：35岁至65岁人群中国慢性病大军；家族生活方式导致的慢性病聚集现象超过遗传性疾病成“家族病”新杀手；上海、广州呼吸系统和心血管系统体检异常上升趋势明显，元凶锁定PM2.5；城市居民“重”口味五宗“罪”，要口感不要健康；城市居民七成人不快乐，四成人患有情感亚健康等。

医说新语

慢性乙肝患者 有望实现尽早停药

赵静

根据慢性乙肝患者治疗需求的大型调查结果显示，超过九成的患者渴望通过有限疗程获得安全停药机会，更有63%的患者希望1-2年内就能够实现这一目标。为此，全国首家核苷经治患者特色门诊近日在温州医科大学附属第一医院正式成立。接受口服抗病毒药物治疗并希望在短期内停药的慢性乙肝患者，通过针对性治疗，选择合适的治疗方法，有望实现尽早停药。

据温州附属第一医院感染内科主任陈永平教授介绍，在已采用抗病毒治疗的乙肝患者中，大部分都采用口服抗病毒药物（核苷或核苷酸类似物）治疗，这种方式需要长期坚持，一旦停药容易复发。陈永平说，临床治疗中很多患者都存在某些认知误区，有的人认为得了乙肝就得终身服药，有的人认为转氨酶正常或者达到病毒抑制就可以停药，但这些盲目的停药都会导致复发。患者应该认识慢性乙肝治疗的误区，积极把握治疗机会，配合医生制定适合自己的治疗方案，追求更高的治疗目标，实现早日停药，甚至获得临床治愈。



阿格列汀治疗II型糖尿病疗效可持续两年

医药前沿 郭雯婷

一项研究结果显示，阿格列汀对II型糖尿病患者的疗效可持续两年，低血糖事件明显减少。且与格列吡嗪相比，对体重无不良影响。该结果是由武田药品工业株式会社近日公布，关于阿格列汀在治疗II型糖尿病患者的疗效和安全性方面的新的两年试验数据，这些数据还在第73届美国糖尿病学会年会上公布。意大利比萨大学内分泌及代谢科主任兼实验主要研究者德尔普拉托(Del Prato)教授说，II型糖尿病是一种复杂的病症，并会随时间发展。尽管现有一系列的治疗方案，但许多患者血糖仍不能达标，或发生严重的低血糖事件。在此项研究中，阿格列汀与二甲双胍联用时，能使更多的患者血糖达标，同时不会增加低血糖发生风险。