邮箱: fishjingying@hotmail.com



## "吃五花肉清肺 喝矿泉水排毒"

## 别听"抗雾霾食品"瞎忽悠

珏 晓

近期,北京又现雾霾,网上关于雾霾 的话题再次成为热点,有人报料称,有韩 国媒体报道猪五花肉含有不饱和脂肪酸,能 够有效地帮助排出长期积聚在人体呼吸器官 和肺部的微细颗粒物及重金属。在韩国, 矿泉水销量大增,据说也是因为喝矿泉水 能抗雾霾。对此,中国农业大学食品学 院营养与食品安全系副教授、食品科 学博士范志红表示,所谓的"抗雾 霾食品"并没有可信的科学

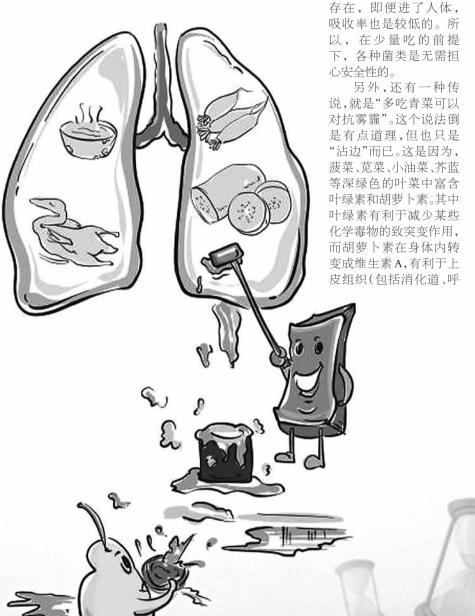
### 脂肪酸、不饱和脂肪酸 并非膳食中缺乏成分

范志红说,不饱和脂肪酸被称为含抗 雾霾成分,并不是什么人们膳食中缺乏的 成分,因为无论是炒菜油还是坚果油籽都 富含不饱和脂肪酸。五花肉肯定不是不 饱和脂肪酸的主要来源,更不是推荐来 源。不少了解一点营养知识的人听了韩 国媒体这个说法,都会嗤之以鼻地说,肉 类脂肪当中,不都是饱和脂肪酸吗?哪儿 来的不饱和脂肪酸?

那么,肉类的脂肪酸到底是什么状 态,真的全是饱和脂肪酸吗?范志红说, 肉类中含有单不饱和脂肪酸。比如说,五 花肉中含饱和脂肪酸40%-50%,不饱和 脂肪酸还是占一半左右, 其中大部分是 单不饱和脂肪酸,约占总脂肪酸的45%。 不过,这个数字不算高,因为国人常用 的烹调油中不饱和脂肪酸比例高达 70%-90%,而天天炒菜、红烧、油炸的 中国人只恨烹调油吃得太多,哪有缺油 的道理?要吃点不饱和脂肪酸,绝对无 需求助于五花肉。大概也只有在日韩这 种烹调油用量很少的地方,才有需要增 加不饱和脂肪酸的考虑。

在韩国传言当中, 所谓不饱和脂肪 酸有助排除肺部微细颗粒物以及重金属 的说法,并没有看到可信的科学依据。 不可思议的是,不饱和脂肪酸是怎么从 胃肠里跑到肺泡里的? 呼吸道能够分泌 不饱和脂肪酸吗?不饱和脂肪酸又是怎 么和肺里可吸入颗粒物上附着的重金属 发生结合的? 范志红强调, 如果肺泡里 真有不饱和脂肪酸,它遇到重金属,会 发生什么?有一点化学知识的人都知 道,如果在一个氧气充足的环境当中, 铅、镉等重金属能有效催化不饱和脂肪 酸的氧化,而脂肪氧化对人体来说,实 在不是什么好事情。

也有人提出, omega-3多不饱和脂肪 酸具有降低炎症反应的效果,或许对雾 霾所致的呼吸道炎症有些好处。但遗憾 的是,肥猪肉中几乎不含omega-3脂肪 酸,它那点可怜的多不饱和脂肪酸当中, 几乎都是omega-6脂肪酸,而这类脂肪酸 是升高炎症反应的。所以,如果说把五花 肉换成多脂鱼类(比如秋刀鱼、多春鱼、鳗 鱼之类)有点用,还略能沾上这个理由的 边。鱼类水产品本身就有一定程度的重 金属污染,而且动物蛋白和动物脂肪摄入 过量,会增加致癌物的致癌作用,所以也 千万不要因为吃鱼增加 omega-3 脂肪酸 的缘故就大吃特吃。其实帮助降低炎症 反应的食物有很多,多吃蔬菜水果就有这 种效果,把白米白面换成杂粮薯类也有这 种效果,而且比大吃水产品安全许多。



"润肺"未必和抗"霾"有关

现在有人又问,中医所推荐的滋阴润 肺、助肝排毒的食疗方靠谱吗? 范志红表 示我本人不是中医专业,所以无法对此给 出有效评价。我们可以理解的是,古代并 没有过这种人类污染造成的雾霾天,食物 对雾霾有什么作用,古人也不可能做过相 关的研究,留给我们可靠的经验。所以, 个人意见是,所谓"润肺"的食材未必对雾 霾有特效。但适当吃点木耳银耳,获得一 些可溶性膳食纤维,对于减少胃肠道中重 金属元素的吸收还是有所帮助的,而且 对延缓餐后血糖血脂的上升也多少有点 好处,对健康整体有益无害。

也有人说, 菌类食品污染大, 能富 集环境中的重金属, 木耳银耳之类也属 于菌类,还能吃吗?范志红说,按目前 各地测定的结果, 菌类的确有重金属超 标的报道,但比例还是很小,大部分产 品是合格的。菌类中重金属污染的大 小, 主要与它的生长环境有关。在土 壤、水源已经被重金属污染的地区,野 生菌类是最危险的,而人工栽培的菌类 长在培养基上,不接触外界环境,反而 相对安全。再说, 菌类中的重金属并不 是可溶状态,通常是和膳食纤维结合而

吸道、生殖道、眼睛的黏膜和皮肤等)的抵 抗力和修复能力,其中的多种抗氧化物质 也有利于降低炎症反应。这些作用对于预 防雾霾造成的呼吸道黏膜损害可能有一

定益处。不过,这绝不意味着青菜是抗雾

霾的特效食品。

维生素A的主要食物来源是动物肝 脏、肾脏、奶油、蛋黄等高胆固醇的食物, 但人们同时又顾虑这些食物中的胆固醇。 深绿色、橙黄色蔬菜水果中的胡萝卜素可 以转化成维生素A,而这些食物同时又有 利于预防各种慢性病。按我国膳食指南的 推荐,每天应当吃半斤左右深绿色的叶

如果一个人日常很少吃青菜,如今因 为吃青菜能抗雾霾的说法而增加了绿叶 菜的食量,那可真要额手相庆了。吃深绿 色叶菜的好处实在太多,对于预防心脑血 管病、糖尿病、老年认知退化和骨质疏松, 都有很大的益处。

#### 缺乏运动等都不健康

范志红特别强调,别听到什么食物对 防雾霾好的传说就拼命吃,用它挤占其他 天然食物的份额。比如,有人听说木耳能 清除污染,就顿顿把木耳当主要菜肴吃; 有人听说百合对肺好,就大把百合当饭 吃。这样的做法是非常不可取的,因为少 数几种食材并不能代替其他食材的健康 价值。合理的方式是,把这些食材少量加 入到饭菜当中,以雾霾为契机,增加食物 的多样化程度,更加重视自己的饮食健

其实,雾霾只是我们身体所面临的多 重健康危害因素之一。除了雾霾,还有 精神压力、坏情绪、晚睡熬夜、缺乏运 动、食物营养不合理、烟酒过度、滥用 处方药等等因素。虽然雾霾这个事情我 们真的没法短期内解决,但是其他这些 问题,都是每一个人可以自己控制的方 面。遗憾的是,很多人会这样强词夺 理:"雾霾还没有解决,我不抽烟有什么 用?""雾霾还没有解决,我健康生活有 什么用?""食品都污染了,我注意营养 有什么用?"这种逻辑实在有害。

健康会受到多种因素的影响,如果其 他方面都做得不错,只有雾霾这一个危险 令人担心,总比好几个危险同时威胁健康 强一点吧?就好比我们打仗的时候,只面 临一个敌人,总比腹背受敌,甚至四面楚 歌、被多个敌人包围要好一些吧?为什么 我们对自己能管好的方面放任不管,只把 眼睛盯在雾霾这一个方面呢?

说到底,还是对自己无限宽松,总 想把责任推给环境,推给别人。这种情 绪可以理解,但如果一辈子都这么想, 受害的只能是自己。在环境污染没法短 期解决的情况下,我们所能做的,就是 为加强自身的健康而努力。这样,在污 染的环境中,比别人抵抗能力更强-些,活得更有质量一些。

对于平日饮食可能比较寡淡少油的 人来说,借着雾霾的由头,找理由吃点 五花肉,提高生活质量,倒的确是个挺 欢乐的事情。由此遐想,没准儿将来我 们还能看到"吃奶酪蛋糕抗雾霾"、"吃 涮羊肉抗雾霾"之类各种让人有理由多 吃美食的说法呢,大家期待吧……

## 健康。资讯

## 《中国居民膳食指南》 第三次修订工作启动

本报北京电(记者喻京英)中国营养学会近日 启动《中国居民膳食指南》第三次修订工作,旨在 更好地指导我国居民吃得营养、吃出健康, 该指南 将于2015年完成修订并发布。

据中国营养学会理事长杨月欣介绍,居民膳食 指南是国家营养健康公共政策的基础。我国于1989 年首次发布《中国居民膳食指南》,之后在1997年和 2007年先后进行了两次修订,该指南在指导我国居 民采用平衡膳食和增强健康方面发挥了积极作用。 指南自发布以来,已成为我国居民的饮食指导原 则,合理选择与搭配食物的指导性文件,为优化我 国居民饮食结构,减少与膳食平衡有关的疾病,提 高健康素质起到了重要作用。

中国营养学会副理事长马冠生表示,新版《中 国居民膳食指南》的修订,将在政府指导下,结合 当前形势,组织专家科学循证,更好地进行膳食指 南的修订,同时将有针对性地指导我国居民改善膳 食结构、引导食物生产与消费、促进健康政策发 展,其目的是改善居民膳食结构的同时,促进健康 和相关疾病的防控。

# 医||说||新||语

泡脚是我国中医推崇的养

生保健方法,民间有"睡前泡脚, 胜似吃药"的说法。解放军总医院第一附属医院内分 泌风湿科护士长贾喆说,临睡前泡个脚,加速血液循 环,不仅有助睡眠,还有舒缓神经等保健作用。但对 于糖尿病患者,泡脚要特别慎重,因为糖尿病患者末 梢神经感觉迟钝,对水的温度不敏感,很容易被烫 伤。加上冬季气候寒冷会导致血管收缩,皮肤干燥, 血糖波动,任何外部刺激都可能引起脚部的溃疡和感 染。贾喆提醒,糖尿病患者冬季要特别注意护脚。

一、勤查脚,早发现:要每天检查一遍脚,以便早 期发现潜在的问题。重点是脚底、趾缝及脚部变形部 位,每天检查双脚有无压红、破皮、水泡、裂口,皮肤温 度、颜色、趾甲是否有异常, 脚及小腿皮肤有无肿胀、

二、勤洗脚,慎泡脚:每天用37摄氏度以下的温水 和无刺激性的肥皂清洗双脚;泡脚水温不要超过40摄 氏度,时间不要超过15分钟。用白毛巾或浅色毛巾(便 于及时发现脚部有无破损)擦干。尤其要注意保持脚 趾之间的干燥,擦干后应涂抹如凡士林、硅霜类护肤品, 易出脚汗的患者可选用无刺激性的干粉如爽身粉。

三、勤剪趾甲,专业修脚:洗完脚后及时修剪趾甲 沿甲缘修剪成光滑的弧度,除去尖锐部分,不要剪得过 深或剪出血。有些病人趾甲非常厚,可以请专业人员 修剪,脚底发生胼胝或鸡眼时,一定请专业医生治疗。

四、鞋要舒适,袜应松软:糖尿病患者选鞋的标准 是厚底平跟,鞋头宽敞,透气性好,鞋内平整,穿脱方 便。要有两三双鞋经常更换,避免出汗后鞋内潮湿 穿鞋前要检查鞋内有无异物,不要赤脚穿鞋,也不要穿 脚趾夹着的凉鞋。穿新鞋第一天不要超过半小时,第 二天穿不要超过1小时,然后逐渐延长穿新鞋时间。袜 子面料要天然松软,如棉袜、羊毛袜。袜子要每天更换, 袜口不要太紧,避免影响脚部血液循环。颜色以浅色 为好,便于及时发现破损皮肤的渗液。

五、避免损伤,及时就医:避免烫伤,不能用电褥子 和热水袋,不洗桑拿浴,不用温热型的家庭用理疗仪;避 免冻伤,外出锻炼穿保暖的鞋子。因某些创伤造成感 染,哪怕是发生小的破溃也要马上用生理盐水清洗,用 无菌纱布包扎,最好去医院由医生处理。就医时,提醒 医生检查一下脚,趾甲嵌在肉里时请医生帮忙。

六、运动要适当,护肤当仔细:运动项目以舒缓为 主,如散步、慢跑、游泳、太极拳等。冬季汗液分泌少, 皮肤易干裂,洗脚后可用润肤霜均匀涂在脚部和小腿 上。如果有严重的足跟皲裂,可到医院开一些特殊的 润肤品。

### 健康意言



## 养生欲学嵇中散 知足谁如马少游

这是清末政治家、近代著名的民族 英雄林则徐撰写的对联。选自《清十大 名家对联集》。

上联的"嵇中散",即三国时期魏 国的文学家、思想家、音乐家嵇康(公 元223-263年), 字叔夜, 谯郡铚县(今 安徽宿州西南)人,官拜中散大夫,世 称"嵇中散",为"竹林七贤"之一。 因不满执政的司马氏集团,被钟会诬 谄,为司马昭所杀。他崇尚老庄,主张 回归自然, 对服食养生颇有研究, 所撰 《养生论》是我国现存最早的养生专著 之一。他的养生观点主要有:(1)重视 调摄,认为"导养得理",可获长寿。 (2) 主张形神共养, 认为"形恃神以 立, 神须形以存","故修性以保神,安 心以全身"。修性养神之法,既主"清 虚静泰,少私寡欲","旷然无忧患,寂 然无思虑",又"养之以和",晞以朝 阳,绥以五弦,"使神形相亲,表里俱 "饮食不节,以生百病,好色不倦,以 致乏绝"。(4)防止过用,注意积微成损 "害成于微,而救之于著,故有无功之 治"。提出养生要见微知著、防患于未然 及贵在坚持等。这些观点在今天仍是养 生之圭臬,所以养生需学嵇中散。

下联的马少游系汉将伏波将军马援 的从弟。《后汉书·马援传》称"吾从弟 少游常哀吾慷慨多大志,曰:'士生一 世, 但取衣食裁足, 乘下泽车, 御款段 马 (即乘适宜在沼泽地上行驶或用于田 间运载的短毂轻便车, 驾驭行走迟缓的 马),为郡掾史,守坟墓,乡里称善 人, 斯可矣。"后世把马少游作为士人 不求仕进知足求安的典型。唐·刘禹锡 诗云:"一以功名累,翻思马少游"。明 初王蒙亦有:"古今我爱陶元亮,乡里 人称马少游"的诗句。(转引自《醉古 堂剑归·素》)

联语是说学习嵇中散的养生观,又 像马少游那样,少私寡欲,知足常乐, 无疑有利于身心兼养、延年益寿。

熊经浴辑注

## 健康互联网

### 食源性疾病

## 食品安全的最大威胁

有关数据显示, 我国每年由致病菌引起的报 告病例数约占食源性疾病报告人数的 40%至 50%。按世界卫生组织(WHO)对发展中国家食 源性疾病漏报率在95%以上的估计原则,保守估 计,我国每年发生的食源性疾病暴发事件达数十 万起,发病人次上千万。近日,国家食品安全风 险评估中心专家在解读《食品中致病菌限量》时 强调,由致病菌引起的食源性疾病,是当前最主 要的食品安全问题。

食源性疾病是指食品中致病因素进入人体引 起的感染性、中毒性疾病。其中, 由致病菌引起 的食源性疾病是全球主要的食品安全问题。为 此,明确规定食品中的致病菌限量非常重要。

国家食品安全风险评估中心标准二部副主任 王君表示, 既往我国涉及食品致病菌限量的现行 食品标准共计500多项,标准中致病菌指标的设 置存在重复、交叉、矛盾或缺失等问题。我国将 于今年7月1日正式实施的《食品中致病菌限 量》弥补了这些缺陷,对肉制品、水产品、粮食 制品等共11大类预包装食品,分别制定了沙门氏 菌、金黄色葡萄球菌等5种致病菌的限量规定。 标准明确提出控制食品中微生物污染的根本理 念,结合食品、致病菌特点,设定了"致病菌一 食品"组合,同时还按照生物性污染规律,采用 了分级采样的方案。该标准的发布实施,完善了 我国食品安全标准体系,有助于有效控制食品中 的致病菌污染,从而预防微生物性食源性疾病的 发生,保证食品安全。



济"。(3) 无耽声色, 节制饮食。指出 赵国明作