

# 垃圾食品、不易消化、油脂有害…… 方便面被冤枉了很多年



资料图片

加班、外出旅游,来碗方便面吧。方便面作为一种简易食品,日常生活中还真少不了它,长时间不吃有时还挺怀念那种味道。

由于受到外卖市场的冲击,方便面销售数量一度锐减。近日,世界方便面协会调查显示,去年至今,中国方便面市场大幅回暖,销量重回400亿包。其实,说到方便面,可谓褒贬不一,一面是一些人对它的深深喜爱,另一面则是各种传言五花八门,有传言说方便面是垃圾食品,还有称方便面吃了不易消化,更有甚者,说它里面含有害物质,会致癌损害人体健康,事实究竟如何呢?

## 垃圾食品? 关键看你吃什么

“方便面是垃圾食品,一定要少吃点。”生活中,经常会听到这样的说法。

“食品本身没有‘垃圾’之说,只是加工方式不同,但搭配不合理确实会出问题。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授沈群在接受《科技日报》记者采访时说。

沈群表示,不同的加工方式让人们吃到不同风味的产品,方便面本身就是主食,一种食物本身不可能提供所有人体所需的营养。像小麦缺乏赖氨酸,鸡蛋是优质蛋白,可是却不含膳食纤维等。因此,要选择不同的搭配方式来汲取不同食物的营养成分。

确实,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红也表示,方便面其实很简单,无非是把精白面粉,先煮熟成熟,再用棕榈油快速炸制,脱去表面附着的

油脂,加上料包,然后装袋而成。其主要原料是精白面粉加上油脂,营养价值介于油炸饼和油炒面(不加糖)之间。它是良好的能量食品,在同样的重量下,可以提供比馒头、米饭更多的热量和脂肪。在有些紧急情况下,如旅途、野外、救灾或抢险等场合,方便面可以暂时给人们补充能量,挽救生命。

“方便面并非一无是处,说它是垃圾食品,主要在于人们通常将它作为替代一餐的食物,而其所含的营养成分,又担不起满足一餐营养的责任。”范志红说,就像人们一顿饭不会只吃馒头、米饭一样,但经常用方便面打发一餐,这就可能造成营养不平衡和多种微量营养素缺乏的问题。

事实上,方便面也是主食的一种。范志红建议,如果一定要用它代餐,则最好加一个鸡蛋或少量豆制品、蔬菜,饭后还可以吃一些水果,使其营养平衡得到改善。

## 32小时不消化? 属无稽之谈

此前,一个美国科学家通过胶囊内镜的方式拍摄了“加工食品”与“无添加物食品”被吃进肚子里的情况对比,结果发现,手工拉面在32小时后已经完全被消化,方便面则仍保有残余,尚未完全消化。他声称,方便面之所以难以消化,是因为其中加了抗氧化剂等多种食品添加剂,长期食用有害健康。

“方便面吃完32小时不消化,这属于耸人听闻的说法,完全是夸大其词。如果真的是32小时不消化,干吗还要吃啊。”范志红反问。

对此,沈群指出,上述试验拍

摄所使用的胶囊内镜对每个人每次所能记录下的影像时长最多只有8小时,无法对面条消化情况进行连续32小时的记录。而且拍摄中所记录的一共只有两个样本,并没有经过严格的试验设计,很难得到科学结论。

“方便面与传统手工面食主要成分没有区别,不会造成消化吸收的问题。”沈群说,方便面的制作在和面、醒面、切条等这些工序上和传统厨房做面条加工基本一样,不同的是因为工业化规模生产,传统的面盆换成了不锈钢容器,手工揉搓换成了机器搅拌、压延。

沈群表示,无论热风干燥方便面还是油炸干燥方便面,干燥温度均低于大多数传统油炸食品的加工温度(麻花、馓子、油条等)。所以不会产生比传统食品更难消化吸收的问题。

“消化过程的不同并不意味着导致了食品安全问题,更不代表会对人体造成健康危害。”沈群强调,“不能完全消化”不能与“损害健康”画等号,否则类似金针菇、木耳等不易消化的食物都不能食用了。

## 棕榈油有害? 不天天吃不用担心

方便面对身体有害,是因为它里边含有害物质,如棕榈油,长期食用会造成人体血清饱和脂肪酸摄入过量。事实果真如此吗?

范志红表示,炸方便面使用的确实是棕榈油,它是从棕榈的果肉中提取出来的油脂,其中饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸约各占一半。不过,它和棕榈仁油、椰子油不同,饱和程度比后者降低了35%。椰子

油几乎是饱和脂肪酸含量最高的一种天然油脂,所以它比牛油还要“硬”。而棕榈油在气温适宜时仍然能够基本上保持液态,它富含胡萝卜素和生育三烯酚(一种天然维生素E,生物活性比合成维生素E高),营养价值较动物脂肪高。

范志红解释,棕榈油中所含的棕榈酸是一种饱和脂肪酸,有调查显示,棕榈酸在红细胞膜上的含量与肥胖等一些慢性疾病患病风险有一定正相关性。但这个“锅”也不能只让方便面背,很多其他食品,如肉类、饼干、点心等食物在制作时都会使用到棕榈油,所以还要看吃的量。“如果拿方便面当饭吃,每天都食用,两餐之间再吃一些饼干、薯片、沙琪玛之类的零食,那摄入的棕榈油总量确实令人担心。否则,就不足为惧。”范志红说。

在沈群看来,棕榈油符合国家关于食用油的相关标准,其不容易氧化,在餐饮业、食品工业和油脂化工中用途很广。

至于方便面里含有一种“多菌灵”的农药,吃了会致癌这种说法,专家表示更是荒谬。多菌灵是一种广谱杀菌剂,主要用在农作物的杀菌方面。对于方便面来说,多菌灵毫无用处,这是因为方便面的面饼是无菌除菌的,调料是采用辐照的方式抑菌的。

“离开剂量谈毒性都是耍流氓。”沈群说,天然的食物并不等于无毒,很多我们常见的食物中都含有微量的有毒成分,之所以没有造成危害,是人们按照正常的摄入量来说,对人体不产生影响。只要保证残留量符合国家标准,就不足以对人体产生伤害。(付丽丽)

# “爱”要让父母听得见 李时珍康耳堂 关爱听力公益活动正在进行

□记者 牛瑛瑛

本报讯 如果您及家人出现耳鸣耳聋、耳叮聆、耳朵流脓流水、说话爱打岔,尤其父母有听力损失现象,要及时检查。记者昨日采访获悉,为让更多市民走出耳部问题困扰,李时珍康耳堂自入驻鹰城后已让很多人受益。

据介绍,李时珍康耳堂不仅有专业老师提供现场咨询服务,60岁以上老人还可享受耳道镜检测、电测听及相关优惠。李时珍在《本草纲目》卷三和卷四中专门论述了耳部的病症。在《本草纲目》多个药物的主治及附方中,涉及耳部病症的约有100条,对耳病的病因机理及治疗方法做了系统性的较为详尽的论述。我国古人把“耳聪目明”总结为聪明,可见良好的视力、听力是拥有学习、生活能力的基本保障。

青少年是接触娱乐性噪声最多、最密切的人群,他们在学习中使用复读机、电脑,平时用耳机听音乐等,稍不注意就会造成听力损失。中年人压力大,工作节奏快,会出现耳鸣、眩晕、突发性耳聋等问题。突发性耳聋是一种突发性的感音神经性耳聋。“中年人要注意劳逸结合,避免熬夜及精神紧张。”李时珍康耳堂相关负责人说。

随着年龄增长,越来越多的老年人面临听力减弱、说话打岔、记忆力下降、耳聋等问题的困扰。耳聋是听觉系统中传音、感音及其听觉传导通路中的听神经和各级中枢神经发生病变,引起听功能障碍,产生不同程度的听力减退,统称为耳聋。根据听力减退的程度不同,又称为重听、听力障碍、听力减退、听力下降等。老年人长时间耳聋,缺乏交流,导致发生阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)的概率比正常人多70%。

无论是青少年、中年人还是老年人,都可以到李时珍康耳堂了解耳部养护的相关知识,感受不一样的听觉体验。据悉,李时珍康耳堂采用时珍五步康耳法:清耳毒、通耳脉、补耳道、修神经、强肾通耳。根据肾与耳的深层次关系,肾开窍于耳,肾气通于耳,还有灸耳和耳穴贴等助您走出耳部问题困扰。60岁以上老人免费做耳内镜、电测听。爱父母,从关心听力开始。地址:市区劳动路与优越路交叉口向南50米路东李时珍康耳堂。★

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2683期</p> <p>广告热线: 13183330295 13592179403</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>	<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众平台: ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线: 4940520</p>	<p><b>景观绿化</b></p> <p>●景观苗木绿化养护 18803759991</p>	<p><b>D 房产资讯</b></p> <p><b>出售</b></p>	<p>●出租平安大道临街房 15937579931</p> <p><b>转让</b></p> <p>或招租营业中中型宾馆 13721886555</p>
<p><b>A 生活资讯</b></p> <p><b>驾校资讯</b></p> <p>三弦考场连锁驾校</p> <p>市区四家直属驾校,自建全科考场,持学生证优惠200-500元 4188008</p>	<p><b>殡葬服务</b></p> <p><b>龙山公墓</b></p> <p>建设路与平郊路交叉口向北三公里 电话: 2078631</p>	<p><b>B 教育资讯</b></p> <p><b>招生</b></p> <p>●少儿编程 15038868758</p> <p>●郑州大学免试入学 18337582669</p> <p>电工焊工汽修培训考证 市电讯职业学校。电话: 2963913</p>	<p><b>出售住房</b></p> <p>中兴路小学对面城建家属院,中装三室 140m², 6楼, 68万 13393756701</p>	<p><b>E 招聘资讯</b></p> <p><b>招聘</b></p> <p>招原152医院洗涤中心招夜班男女工 18737575530</p>
<p><b>健康美容</b></p> <p>视觉宝明目茶逆转近视,提升中老年视力,可代理 13303786310</p> <p><b>假发、补发</b></p> <p>联盟路中段(联盟鑫城院内一楼) 电话: 13849583359</p> <p><b>皮肤难题免费试用</b></p> <p>九圣堂康肤馆劳动路与大众路交叉口北20米路西 7079095</p> <p><b>助听器</b></p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p>	<p><b>老年公寓</b></p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <p><b>特色美食</b></p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p> <p><b>印刷</b></p> <p>●要印刷找龙发 8861818</p>	<p><b>C 商务资讯</b></p> <p><b>工商代理</b></p>	<p><b>出售住房</b></p> <p>常绿林溪谷,精装三室,拎包入住, 98m², 25楼 13393756701</p>	<p><b>招聘手机小时工</b></p> <p>有手机就能操作,工资日结,时间自由,无需垫付一分钱,适合所有人,兼职全职均可。咨询加微信: Ah19982001</p>

友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。