

C 今日健康

齐鲁晚报 2011.1.12 星期三

十类食品百姓不放心

食品安全，是当今健康领域最有分量也最受关注的四个字。近年来，从红心鸭蛋、致病福寿螺到三聚氰胺奶粉、荧光蘑菇、人造豆腐，人们最常吃的食品几乎都难逃“劫难”，这些事件打击着民众对食品安全的信心，也让越来越多的人开始犯愁：现在到底还有什么可以放心吃？

2010年岁末，中国全面小康研究中心联合清华大学媒介调查实验室，在全国范围内开展了“中国消费者食品安全信心”调查，并于近日公布了《2010—2011消费者食品安全信心报告》。该报告内容显示，有近七成人对中国的食品安全状况感“没有安全感”其中15.6%的人表示“特别没有安全感”。调查还指出，在列出的蔬菜、水果、水产品、食用植物油、桶装饮用水等24类食品中，中国消费者最不放心的是膨化及油炸食品，其余依次为熟肉制品、酱腌菜、乳制品、鲜肉、罐头、速冻食品、食用植物油、方便面和蔬菜。对于这十类榜上有名的“不放心食品”，消费者的担心到底在哪，有没有办法可以规避相关风险，我们为此采访了相关专家。

第一名：

膨化及油炸食品

百姓疑问：“听说这些零食都没啥营养，吃多了还容易胖。每次看到标签上那些复杂的化学成分，我就不敢买来给孩子吃了。”

专家支招：最好别吃。中国农业大学食品学院教授范志红告诉记者，我们在选择一种食物的时候，如果营养很好，安全性稍有顾虑的话，可以有选择的吃；但营养很差，安全性也不高的食物就应该坚决不吃，膨化及油炸

食品就是个典型。它们多用棕榈油炸，饱和脂肪酸含量较高；为了让它脆，明矾可能超标；为了让它好看，色素可能过量；为了让它香，盐分和香精可能太多。

第二名：熟肉制品

百姓疑问：“现在的酱牛肉、酱肘子颜色都比以前鲜亮好看了，这会不会也有问题？”

专家支招：别买太艳的，回家要加热。范志红认为，肉制品的最大隐患是滥用嫩肉粉，可能含有亚硝酸盐。就不要买颜色过于粉红鲜亮的肉，正常的熟肉应该是暗红色的。另外，肉的口感不能太嫩，能拉出肉丝来才是好的。中国营养学会理事、山东大学营养与食品卫生研究所副所长教授，熟肉买回来蒸10—15分钟再吃，才能保证卫生。

第三名：酱腌菜

百姓疑问：“听说酱腌菜是‘垃圾食品’，有亚硝酸盐等致癌物。”

专家支招：别去小摊买。范志红说，人们有些误会酱腌菜了。其实，酱腌菜、酸菜等食品，如果管理规范，是可以避免致癌物的产生的。只要大家不要去买小摊小贩的酱腌菜，购买包装正规，有QS标注的就能保证安全。但是酱腌菜盐多，营养也较差，还

现在吃啥才安全呢？！



是少吃为好。

第四名：乳制品

百姓疑问：“乳制品的质量丑闻一波接一波。具体说不清哪儿会不安全，反正就是觉得不放心。”

专家支招：多买纯牛奶、纯酸奶。中国农业大学畜产品加工专业李兴民副教授告诉记者，目前国家对乳制品的监管非常严格，超市里销售的一般都是合格安全的。范志红建议大家购买营养价值相对高的纯奶或者纯酸奶，因为国家监管更严，标准更多。李兴民也表示，花样奶会加入增稠剂、香精等添加剂，营养不如纯奶高。

第五名：鲜肉

百姓疑问：“前段时间关于瘦肉精、疯牛病的新闻层出不穷，最近市场上频现注水肉，实在不知道什么肉可

以安心吃。”

专家支招：要买冷藏的，好肉不渗水，肉馅易成团。李兴民说，鲜肉的危害来自两方面，一类是瘦肉精等药物污染，一类是致病菌等微生物污染。买肉尽量在超市购买有品牌的肉，这样更有保障。而且，在超市里的肉才能保证在4摄氏度左右销售，杜绝微生物污染的危害。范志红说，后期人为的危害主要是注水肉的问题，而且现在不光是注入纯水，甚至还加入了磷酸盐、胶质等其他物质。买肉的时候，一定要注意辨别。首先，鲜肉切开不应该有任何的渗水现象；其次，用手摸肉的切面要稍微有一点黏手；最后，切碎的肉馅应该很黏很容易起团。

第六名：罐头

百姓疑问：“罐头能放一年半载不坏，肯定有许多防腐剂，吃了对身体不好。”

专家支招：买罐盖微凹的。“其实人们误解了罐头，”国家食物与营养咨询委员会委员蔡同一教授说，罐头能够长期保存而不变质，得益于密封的容器和严格的杀菌，与防腐剂毫无关系。选购罐头时，首先要注意观察包装是否完整，是否有泄漏，罐盖、瓶盖是否生锈、擦伤，是否商标浸油。其次不买“胖听”的，罐盖、瓶盖微凹的为佳。最后注意商标要完整。

第七名：速冻食品

百姓疑问：“速冻食品常年在冰柜里一放就是好几个月，有些饺子都冻裂了，肯定不会卫生。”

专家支招：买冰柜底层的。天津营养学会理事长付金如说：“比起其他的速食品，速冻食品算相对安全的。”如果是合理储存在规定温度下的，新鲜度也很有保证。购买速冻食品的时候，首先注意不要买散装的：一来不知道保质期，二来也不能保证生产厂家可靠。其次要买冰柜最底部的，那里温度最稳定。再次，不要买已经结冰或者结霜的产品，这种是融化之后再冻上的，被微生物感染的机会就更大一些。最后，挑选鱼、肉类速冻食品时，如果肉的颜色发黄，说明脂肪已经变质了；肉表面应该呈淡红色，发黑、发红的也不要买。

第八名：食用植物油

百姓疑问：“本来对油挺放心的，但出了地沟油事件后，油也不敢随便乱吃了。”

专家支招：多选压榨油。范志红说，在超市里买的品牌瓶装油，不会出现所谓

地沟油的。压榨植物油出可能没有物油精炼产生的。压榨植物油要好。我油不要热量，自家用植物油节。

第九名：

百姓疑问：“防腐剂，而是不吃为

专家支招：

志红说，方便面的食物，它又比较高面又含有料包中的建议油料如说：“不面饼一起把汤倒放人料包的脂肪和遍的汤里

第十名：

百姓疑问：“有农药药得又洗又

专家支招：

家蔬菜工究员何洁的抽查买越少，情大家多云标明了菜。这样过程中更有保障菜，不但养也更益。

疝气 无需手术

唐龙济生橘核丸(国药准字Z62021304)，国家药监局指定疝气用药，口服+外用，无需手术2-4疗程治愈。

眼病康复只需49元

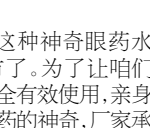
神视明——连根拔除老眼病

近期在全国眼病患者中流传着一种神奇眼药，不管多少年的白内障、青光眼、玻璃体浑浊、眼底出血、弱视、近视、散光、老花眼，或者是视神经萎缩、黄斑变性、视网

膜脱离、夜盲症等只需用上

了，迎风也不流泪了，眼前老有苍蝇飞的症状也没有了，很神奇。

神视明是采用龚氏先人明代眼科名医龚信古治眼秘方，与前沿生物科技有机融合，创造性以法国进口蓝莓提取



鸡眼、硬茧一贴

专家指出：脚部出现鸡眼、硬茧使经络循环不畅，危害严重。千足液由两名藏医学教授依据古方历时五年独创研制而成。它是一种纯天然动植物活性提取物的组合液，能迅

速穿透角质，使硬茧、鸡眼恢复正常皮肤。7天左右疼痛自然消失。咨询电话：(市)内免