齐鲁晚报
新闻热线:8065000

今日黄三角·关注

产品功效只知大概,需不需要只管进补

强化食品一般都是蒙着吃

本报见习记者 张大宁 郑美芹

自从国家推广铁强化酱油开始,强化食品再次走进了人们的视线。小时候吃过的钙奶饼干应该算是较早推出的强化食品,如今,很多种食品都贴上了强化的标签,人们似乎处于强化食品的包围圈中……

◀民建超市内消费者正在选购强化食品。 本报见习记者 郑美芹 摄

商场>>
多种食品标明强化

记者在胶州路、东三路上的几家超市看到,多种食品都在显眼的位置标明是被强化过的,牛奶上写着高钙、脱脂,饼干上写着补铁、补锌,奶粉上写着富含益生菌、DHA……此外,核桃粉、麦片、果汁、豆浆也都标明是被强化过的。这些被强化过的食品比一般的食品要贵,250ml的纯牛奶售价2.5元,而高钙牛奶售价为2.8元。

超市销售人员说这些名目繁多的强化食品,并不比一般的产品卖得更好,但铁酱油似乎是个例外。东三路上一家商场的售货员许女士说:“自从媒体报道过铁强化酱油之后,铁强化酱油销量就比一般酱油好了很多。”对于这些产品到底好在哪儿,超市的销售人员称并不了解,只是觉得高钙的牛奶含钙多,至于是否对人体有好处,什么样的人该选择强化食品,他们并不清楚。

消费者>>
会买但不了解功效

繁多的强化食品令人眼花缭乱,很多消费者并不知道这些食品是否真的对身体有好处,仅仅是从字面上理解,包装上写着含什么,就认定这种食品会补什么。王先生在东三路一家商场选购了一箱高钙脱脂牛奶,他觉得给老年人喝,应该是含钙的好些,至于高钙奶中是否真的多含钙,是否真的对老人身体有好处,他说并不清楚。

给孩子选购奶粉的孙女士说,她会选择那些含微量元素多的奶粉。“就这一个孩子,补总比不补好吧。”她认为虽然并不知道到底有没有作用,但是吃强化食品会起到心理安慰的作用,“他们写着强化,总不能骗人吧”。

还有消费者认为,这不过是厂家的一个噱头,以此来吸引消费者,以前的人们没有吃过强化食品,身体照样很健康。

医生>>
强化重要吸收更重要

记者就此采访了东营市人民医院消化科侯敏。侯医生说,食品被强化是厂家的一个卖点,不过正规厂家生产的强化产品应该比一般产品多含一些微量元素,但是重点不在加没加,而在于是否有利于人们吸收,要是人们不能很好地吸收,含再多的微量元素也没用。

她还提到,婴儿处于生长发育的关键时期,适当的补充一些微量元素有好处。对成人来说,只要正常饮食,不偏食挑食,都能保证身体的需要。即便是需要进补,也要进行检查,看自己缺少什么,以便有目的的补充,如果盲目进补,有可能出现不良反应,比如补钙过量会产生结石。

慎选强化食品 切勿盲目补充

本报11月23日讯(见习记者 张昆 通讯员 李素琴) 市场上的强化食品已风靡许久,比如高钙奶、高钙饼干、维生素C饮料、DHA婴儿配方奶等。近日,河口区质监分局执法人员对市场上的强化食品进行了检查。所查的5家大型超市未发现不合格的强化产品。

据执法人员介绍,强化食品以补充人体缺乏的元素为目标,微量元素的补充很重要,但过量补充反而对身体有害。执法人员提醒消费者,营养成分不一定都要通过强化食品来获取,切勿担心自身营养不够而盲目补充。如果消费者对自己需要的营养情况不了解,可到正规的医院做一下检测,然后再做选择也不迟,否则不小心会适得其反。

◆相关链接◆

所谓强化食品,其实就是将人体所缺乏的微量营养素加入一种食物载体,以增加营养素在食物中的含量。这种措施的优点在于既能覆盖较大面积的人群,又能在短时间内见效,而且花费不多,还不需要改变人们的饮食习惯。

《齐鲁晚报·今日黄三角》全心全意为东营人民服务

心系百姓事

强调新闻性——以最快的速度及时报道重大新闻事件;
注重贴近性——贴近社会,贴近读者,关注弱势群体,反映群众呼声;
重视参与性——积极组织,参与各种有益社会、有益公众的各类活动;
突出服务性——利用资源优势,为社会大众与客户提供优质服务;
追求文化性——讲究文化品位,雅俗共赏。

新闻热线:8065000 广告热线:8327067 订报热线:8203666

东营市合德医院
泌尿性病专业定点医院
专治 顽固复发泌尿性疾病
专业单球 338元 治疗 性病 性功能 性早泄 性冷淡 性神经 性神经 性 性 性
=独家推出=
根除疣病疱疹新疗法
国际新医学保密共营配方
不溯光 不手术 无痛苦
一次性根治 杜绝复发
涯疣疱疹
●新法是:
●新文法:
●新中法:
●新点特:
●诊疗范围:
●郑重承诺:
24小时专家热线:0546-8331038
地址:东营市东城辽河路10号 辽河路与胶州湾交叉口西南角 市区乘03、05、118、124、128、139、152车到市政府下车即到 东营合德医院一楼皮肤性病科