

食品添加剂能让人相信多少

近年来,食品添加剂成为食品行业的负面焦点,在三聚氰胺、染色馒头、牛肉浸膏和毒豆芽不断困扰人们的日子,食品添加剂被人们看成是食品安全隐患的代名词。其实,食品添加剂的存在,只是为了让食物色、香、味俱全。

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,加入食品中的化学合成或天然物质。各种食品添加剂在食品中起的作用各不相同。批准使用的食品添加剂,都要经过风险评估,保证人体食用安全。因此,按照规定适量使用食品添加剂是安全的,不会对人体健康产生影响,但滥用(包括使用未经允许的品种和超范围、超量使用),则有可能产生危害。

目前将食品添加剂分成如下几类:食用色素、食用香精、甜味剂、营养强化剂、防腐抗氧化保鲜剂、乳化增稠剂、品质改良剂、发酵制品等。以下对最常见的食品添加剂做一个简单的介绍。

食用色素

天然食用色素主要来自动物、植物组织。目前广泛使用的天然食用色素有焦糖、红曲色素、姜黄色素、甜菜红色素等。常用的合成色素有胭脂红、苋菜红、柠檬黄、靛蓝等。它可改变食品的外观,使其增强食欲。

食用香精类

香精是目前使用较为广泛的食品添加剂,各种香料占一半以上。主要通过提取、精制、蒸馏、浸取、酶分解等反应得到天然香精。目前应用的香精主要有橙油、薄荷油、留兰香油、柠檬油、玫瑰精油、茉莉香油

等。而橙汁香精的应用广泛,在果汁、饮料、果冻、冰淇淋等食品生产中用的很多。

甜味剂

人们以往运用蔗糖作为最普通的甜味剂,但由于近年来心脑血管疾病发病率的上升,使人们在寻找根源的同时发现,大量的蔗糖进入人体,伴随着产生高能量,从而在体内积存,导致脂肪的积累,由此人们在寻求一种高甜度、低热量的甜味剂,尽管糖精钠的合成给人们带来希望,但更为安全、天然的甜味剂才是人们所期望的。常用的人工合成的甜味剂有糖精钠、甜蜜素等,目的是增

加甜味感。

抗氧化、保鲜、防腐剂

抗氧化剂是添加于食品后,可以阻止或延迟食品氧化,提高食品质量的稳定性和延长贮藏期的物质。食品中常用的保鲜剂有:苯甲酸,是世界各国允许使用的一种食品保鲜剂,它在动物体内易随尿液排出体外,不蓄积,毒性低且价格低廉。据有关资料证实,在人们长期食用的食品中,天然保鲜剂成分的毒性远远低于人工合成的保鲜剂。常用的防腐剂有苯甲酸钠、山梨酸钾、二氧化硫、乳酸等。用于果酱、蜜饯等的食品加工中。抗氧化剂与防腐剂

类似,可以延长食品的保质期,常用的有维C、异维C等。

最近备受关注的染色馒头、牛肉浸膏和毒豆芽等,实在叫人提心吊胆。购买这些食品,怎样才能鉴别它们的真假呢?这是市民所关注的话题。很多食品市民很难从感官上辨别真伪。在此提醒市民应到持有《食品卫生许可证》的超市、食品商店、大卖场等购买食品,尽量不要光顾无证食品摊点。选购定型包装的食品,要注意包装上的QS标识和产品说明,是否标注有品名、产地、厂名、生产日期、批号、规格、配方或主要成分、保质期、食用或使用方法等。

王伟 整理

健康资讯

公共营养师成“紧俏”职业

公共营养师是从从事公众膳食营养状况的评价与指导、营养与食品知识传播,促进国民健康工作的专业人员。

在美国,营养师就是医生的一种。私人诊所是否配备临床营养师是衡量这个诊所是否完善和专业的重要指标。人们非常在意营养师的意见,并形成了随时向营养师咨询的习惯。

在日本,目前一共有40多万名公共营养师,平均每300人就配备1名营养师。营养师的数量相当于临床医师的2.4倍。日本有规定100人以上的食堂必须配备1名营养师。

在台湾,医院营养师的月薪可以达到10万新台币,甚至更高。

据人力资源机构透露,在我国这些营养师每服务一个对象,收入平均2000元

至3000元,若在保健品公司讲课,月薪可超万元。

2010年8月卫生部颁布的《国民营养管理办法》规定,今后三甲以上医院、用餐人数达到100人以上的学校和企业单位等,必须配备一定比例营养师。越来越多的人把目光投向了这个新兴职业。

营养师培训适合人群:大专院校医学营养相关专业授课老师;食品、烹饪、酒店、医学、营养学等相关专业大中专毕业生;医疗卫生机构、营养保健诊所、食品、保健品企业、快餐外送企业、酒店、餐厅、机关企事业单位学校食堂等机构的中高级管理人员、厨师、配餐员;高级家政人员;私人营养顾问等从事食品营养

保健职业的人员。

营养师工作方向:医药类营养师,保健类营养师,饭店类营养师,食品类营养师,咨询类营养师等等。

烟台大学公共营养师培训班自2006年开班以来,致力于相关职业资格考试的培训工作,秉承教学质量为先的理念,力求让学员既能拿到正规合格的证书,又学到实实在在的知识和技能。

你,我,大家迈步向前,参加公共营养师学习,是我们关注健康、了解健康、享受健康的第一步!

孙晓娜



医药信息

食疗古方攻克老便秘

目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成份,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老

衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡、大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿

苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕均皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻,调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北

咨询电话:0535-6131216
15965154859



计生在线

春季查体宣传服务两不误

自3月7日,烟台开发区古现街道办事处育龄妇女春季健康查体工作正式开始,今年的查体工作与往年不同之处在于:一是高度重视、全面发动。针对目前生活水平提高,再生意愿增强的计划生育形势,办事处提出各居委会已婚育龄妇女和流动人口查体率求达到100%的高标准,计生办抽调专人靠在服务站一方面帮助协调组织,一方面负责监督落实。二是以人为本、优质服务。处处为育龄妇女着想,为她们准备热茶和一次性水杯,由具有多年临床经验的妇产科业务骨干全天坐诊,义务接受群众咨询,推行微笑服务。并借候诊之机循环播放生殖健康精品系列片,开展常见妇科病知

识讲座。向她们普及相关知识,加深她们对疾病的认知,增强关爱自我、保护自我的健康意识,为做好自主防范、及早治疗提供有效措施;另外,发放《人口和计划生育有奖举报办法》与《关爱妇女健康,落实长效避孕措施》等宣传材料,以求更大范围、更深度地宣传到位。三是工作到位,确保实效。为每个居委会安排三次查体时间,为妇女提供更多机会;还在前期“两查两访”工作的基础上,对病残及其他特殊情况的育龄妇女,由技术人员携带仪器、药品和宣传资料,上门为其提供服务,确保健康查体率达到100%,为做好全年的计划生育工作打下坚实基础。

高志强 王远芳

积极教育引导育龄群众转变婚育观念

今年以来,烟台开发区八角办事处采取多种措施,紧紧围绕“营造先进婚育文化,树立婚育新观念”的目标,创新工作思路和方法,引导群众转变婚育观念。

一、计生政策家喻户晓。计生工作成败得失,大力开展以“婚育新风”、“关爱女孩行动”、法律法规为主要内容的主题培训。组织育龄夫妇自编自演计生文艺节目,利用节日在村居和企业巡回演出,利用多种形式积极宣传计划生育政策,教育引导育龄夫妇自觉遵守计划生育法律法规。

二、强化领导重视是关键。办事处领导历来对此项工作都十分重视。定期制定切实可行的工作实施方案,明确工作思路和重点。同时,有针对性地加大财力、物力投入,调整骨干力量充实计生干部队伍,配备优质的电脑和网络资源,定期向

村级下拨计生工作专项经费,以此调动广大基层计生干部的工作积极性,有力地支持计划生育工作的高效开展。

三、高效优质服务添动力。稳定低生育水平,关键在于指导育龄群众知情选择,落实长效避孕措施。因此,办事处坚持以人为本的理念,对计生服务站抽调医务人员,组成计生优质服务工作小组,下乡进村入户,为育龄群众免费开展生殖健康检查服务。对重点对象实行全程服务管理,由村级计生干部和育龄妇女小组长共同落实。

四、通过利益导向转观念。办事处制定了有利于计划生育家庭的优先、优惠、奖励政策。对计划生育家庭的子女,由劳保所优先安排进行免费专业技术培训,以此增强他们将来的就业技能。

王学秋

落实长效措施有奖励 宣传长效措施有办法

长效避孕措施具有避孕效果持久、可靠、安全、可逆等优点,为鼓励育龄群众选择采取长效避孕措施,预防和减少非意愿妊娠,保护育龄群众的生殖健康,维护育龄群众的合法权益,进一步稳定低生育水平,烟台开发区古现办事处结合各村实际,从去年8月份起加大奖励力度,对采取长效避孕措施人员由原来的100元增加到200元现金奖励,开具不宜放环有效证明人员给予60元现金奖励。

为了配合此项工作,该办事处计生协加大了宣传力度,印制《关爱妇女生殖健康,落实长效避孕措施倡议书》4000余份,发放到每一位育龄人员手中,让她们了解相关知识

及注意事项,同时要求各村(居)计生主任对2007年10月以来有生育现象的重点人群面对面做工作,亲自讲解相关程序、长效措施的优缺点,并及时动员他们落实长效措施,并在落实长效措施后定期随访,组织好每年的生殖健康查体,最大程度地保护好育龄妇女的生理和心理。

经过各方努力,截至目前,该办事处符合奖励措施人员386人,已有97人放环,2人结扎,91人被区级以上医院诊断为不宜放环,并开具相关证明,长效避孕措施落实率达49.7%,其他人员正在进一步落实中。这项奖励政策的出台大大促进了育龄人员长效避孕措施的落实,为稳定低生育水平奠定基础。

崔云峰 王远芳