

# 国人饮食偏好“重口味”存隐忧

刚刚过去的春节假期，各种聚餐、大鱼大肉让很多人大呼过瘾，却也常常因暴饮暴食引发各种健康问题。据报道，春节期间不少医院部分科室“人满为患”，很多人都得了消化道疾病、心脏疾病等“春节病”。究其原因，大多是“吃出来”的。

## 调查显示： 国人饮食偏好辣油咸

2012年11月底至12月初，《小康》杂志联合清华大学媒介调查实验室，在全国范围内展开的“中国饮食小康指数”调查显示，在吃的问题上，重视口味的人最多，36.2%的人选择这一项。在口味方面，国人舌尖最爱“辣”。

在《小康》杂志近三次(2010年、2012年、2013年)发布的“国人最偏爱的味道”排行榜中，“辣”始终居首，“甜”一直紧随其后，接下来是“咸”和“酸”，“苦”则排名最后。

调查还显示，被公认为“垃圾食品”的烧烤类食品，以43.0%的占比居“公众最爱吃并经常食用的街头小吃”榜首。油条、腌制类食品、麻辣烫和薯片，依次位居三至六位。吃东西偏“油、咸、辣”，反映出国人嗜好“重口味”。

“重口味”其实是通过过度或过

量摄取某些东西，形成对感官的强烈刺激。如今，生活节奏加快增大了人们的精神压力，体验“重口味”的刺激成为一种宣泄方式。专家指出，严格来讲，“辣”并不是一种味道，而是身体灼烧的刺激感。这种刺激感所带来的痛，会促使身体分泌大量内啡肽(一种化学物质)，让人产生愉悦感。当下，不少人在饮食和休闲娱乐方面追求“发泄”，“过瘾”，沉溺于这种自虐式的享受。五谷六畜不能满足食欲，人们吃得越来越奢侈新奇。

这种对外来刺激的狂热追求，恰恰反映出人们自身感知能力的退化。专家指出，现代生活的压力，使味觉变得迟钝。当人们在面对很多东西抱怨“没味道”时，诸如“辣”这样的刺激性口味就成了必然追求。

## “重口味”背后 存健康隐忧

“重口味”背后，是逐渐逼近的

健康隐忧。营养学专家指出，不分地域、不分季节地过度吃辣，容易过度刺激食欲，使人超量饮食，甚至是暴饮暴食，从而引发肥胖及“三高”等问题。

《小康》调查显示，当前，80后中患神经衰弱的最多，其次是妇科病和高血脂；70后中患肥胖症的最多，其次是高血脂和神经衰弱；60后中患高血脂的最多，其次是心血管病和高血压；50后中患高血压的最多，其次是心血管病和高血脂。从患有疾病的类型来看，现在的社会已经进入名符其实的“高压”社会。

2003年，中国疾病预防控制中心的一项研究表明，由于超重和肥胖导致的直接经济负担高达211.1亿元，占当年国家卫生总费用的3%左右。专家提醒，肥胖可能引发二型糖尿病，以及心肌梗血、心肌梗塞、脑血栓、高血压等心脑血管疾病。

## 专家：坚持25天 可改变“重口味”

专家表示，“重口味”是可以改变的，坚持25天就可以形成一个良好的饮食习惯。“你可以先从麻辣降到中辣，再到微辣，坚持微辣水平，就会对身体利大于弊。通常坚持4个星期，口味就会慢慢变轻，坚持3个月到半年，就能达到持久性的改



变。”专家强调，减盐、减油都是这样一个过程，如果能做到，会大大降低“三高”等慢性病的发病率。

把体验“重口味”当宣泄方式的人，不但面临患上身体疾病的危险，而且可能无法成功排解压力，甚至可能加剧自身感官的迟钝，导致追求更强烈的刺激，陷入恶性循环。心理学专家认为，正确排解压力需要首先弄清楚压力来源是什么，选择

真正有效的缓解方式，改变不良的生活习惯，不要盲目消耗自身精神能量。

明朝养生保健专著《修龄要旨》中有一首歌诀：“厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师。三千功行从此始，淡食多补信有之。”它不但指导人们饮食，更借养生比喻做人，教导人们要节制欲望，在清淡中多得裨益。

(中青)

## 食尚健康

## 用水不安全，健康是空谈

“病从水入”——水污染为我们的健康敲响了警钟。首先水中微生物超标，饮用后将引起急性感染；如果水中汞、铅、砷、镉等重金属超标，饮用该水后，重金属将长久存留在人体肝脏内，引起人体中毒状况。水中的有机物，如苯、酚、三氯甲烷、四氯化碳、杀虫剂、除草剂、合成洗涤剂污染，会引起各种中毒与血液病、癌症等疾病。特别是水中有机硝基化合物、胺基化合物、卤素化合物对动植物和人体都是强烈的致癌物质。

难道喝上一杯健康安全的水真有这么难吗？不难，用净水机就可以轻松自如地自家净化用水。

九阳冰蓝净水机纯净好水保健康

九阳冰蓝净水机，在中国独家采用

世界主流的“冰蓝净水技术”。以PNP技术为核心的冰蓝净水技术发源于韩国，是国际认可的第五代净水技术，已获得多个国家的发明专利，在美国、德国、意大利、法国、日本、韩国、印度、泰国、澳大利亚等众多国家和地区大量应用，成为全球净水领域主流的技术。

九阳冰蓝净水机拥有四大特色：一、使用寿命长，机头使用寿命长达20年。二、质量可靠，无安全隐患。九阳冰蓝净水机，有多达12层径向密封及止逆装置，能有效杜绝渗水、漏水及二次污染，确保净化效果。三、安装便捷，换芯轻松。九阳冰蓝净水机独步全球的PNP快插拔技术及自锁装置，换芯时不用关闭水源，轻轻一按，5秒换芯，就像换灯泡一样简单。



四、净化效果好，有害物质的去除率高达96%-98%。这主要得益于优选的滤料，九阳冰蓝净水机采用韩国超压缩PP棉、日本可乐丽活性炭、韩国超滤膜、美国陶氏RO膜等，能有效滤除水中杂质、余氯、胶体、细菌、病毒、有机污染物、重金属、水垢等有害物质，更有深海矿化滤芯，制出的水宛如冰川水般，晶莹透彻，口感甘甜。

角，全方位续写和完善着中国数千年酒文化的果酒篇章。

青岛玛丽酒业，地处黄海之滨，面朝大海，依山傍水，气候宜人，海浪、沙滩、低丘陵，冬无严寒，夏无酷暑，年均气温12.1℃，宜避暑、宜疗养，不可多得的海滨胜景，独特的植被条件，盛产出品优质的葡萄、蓝莓、苹果、蜜桃、草莓、樱桃等优质水果，加之引进国外先进的生产技术，酿造出了玛丽系列多种优质的葡萄酒、水果酒。公司率先在国内开发了龙舌兰系列酒，蓝莓系列、桂花系列酒也是国内规模最大、品牌占有率最高的企业之一。玛丽果酒品牌所独有的营销模式将引领中国果酒行业迅猛发展。

玛丽酒业诚聘：营销总监、大区经理、平面设计及创意总监；玛丽酒业诚招加盟商：0531-88931245

## 饮食养生

## 鸡汤怎样炖得清澈鲜美

要让鸡汤鲜美清澈，其实很容易，只要掌握几个窍门就好：

- 1.鲜鸡冰冻后再制作：如果买回来的是冰鲜鸡，则要把鸡先放进冰箱的冷冻室冰冻3-4个小时排酸。由于动物是刚宰杀，体内会释放多种毒素，冷冻的过程也就是杀菌的过程；
- 2.需要剔除的部位：鸡身上的一些部位，直接影响着鸡汤的口感和成色，在烹饪之前必须要去除。(1)鸡爪上的趾甲。指甲里残存大量细菌，不利于鸡汤的卫生。(2)去除鸡的内脏和鸡屁股；
- 3.用淘米水浸泡：洗干净的鸡放在淘米水中浸泡十几分钟，这样会使鸡肉更嫩；
- 4.先焯再冰：事先要把鸡焯一下，冷水下锅，水开后把浮沫撇掉，不仅去掉生腥味，汤也会清澈许多。焯后在冷水中泡一会儿，目的是为了鸡肉更紧实，在煲汤的过程中肉也不会散，避免了残渣的产生；
- 5.冷水下锅：让鸡肉随水温的升高慢慢释放营养和香味；
- 6.二次撇沫：焯鸡的水倒掉不用，另取一锅冷水，煮开后撇去剩余浮沫，这样鸡汤会更加清澈。然后放在密封的容器中，小火慢熬，中途不要开盖以免香气挥发；
- 7.最后加盐：关火前5分钟再加盐，过早放盐会凝固鸡肉的蛋白质，鸡肉不易软烂，香气也不容易熬出来。

## 行业资讯

## 雅培2012年 第四季度销售保持增长

近日，雅培公司公布了截至2012年12月31日的第四季度财务报告。总体来看，不考虑外汇影响的前提下，第四季度雅培全球销售额增长5.6%，在新兴市场的销售额增长超过10%。

报告显示，雅培全球营养品销售额增长达到10%。这主要得益于美国及美国以外地区营养品市场的强劲增长，其增长率分别为9.4%和10.5%。其中，雅培营养品部门的Similac、PediaSure、Ensure以及Glucerna系列产品销售额增长尤为突出。2012年，雅培在不同的业务领域推出多种新产品，这将让雅培在2013年持续增长：包括推出Absorb生物可吸收血管支架；新一代药物洗脱支架XIENCE Xpedition获得美国食品药品监督管理局批准且于美国上市；营养品业务领域在全球推出了80项新产品。

## 玛丽果酒，情醉人不醉

——果酒进入新时代 行业需要领航人

吃水果不如喝果酒。近年来，随着国内果酒市场的日益壮大，这一说法越来越被公众所认可。

一般将葡萄以外的水果制成的酒统称为果酒。它由各种人工种植的果品和野生的果实为原料，经过破碎、发酵等工艺精心酿制而成。果酒的酒度低，酒质温和爽口，果香味浓，营养价值高，并且富含人体所需的各种氨基酸、多种维生素及矿物质。营养学家指出，与白酒、啤酒相比，果酒的营

养价值更高，对健康的好处也更胜一筹，因此被专家认为是所有酒品中最具发展前途的物种。

果酒，几乎汲取了水果中的全部营养，即使生吃水果也不能吸收的营养，通过果酒却可以吸收。果酒里含有大量的多酚，可以起到抑制脂肪在人体中堆积的作用，使人不容易积累脂肪和赘肉。此外，果酒对护理心脏、调节女性情绪的也有明显作用。

在现有果酒品牌中，青岛玛丽酒业以超前的酿造理念、独特的生产工艺、独占的生态资源及致力打造中国果酒第一品牌之豪气，独领中国果酒行业风骚，大手笔，多视

## 卫生部新规拟允许辅食营养补充品添加DHA

笔者近日从卫生部获悉，《辅食营养补充品》食品安全国家标准向社会征求意见。按照征求意见稿提出，拟将产品的适宜人群扩大至36~60月龄儿童，并在可选择成分指标中增加“二十二碳六烯酸”(即DHA)。

辅食营养补充品包括辅食营养素补充食品、辅食营养素补充片、辅食营养素撒剂。在卫生部官网上，笔者看到了这份征求意见稿。原标准的适宜人群为“6月~36月龄的婴儿和幼儿”，新国

标提议修订为“6月~36月龄的婴儿和幼儿”；也可用于36~60月龄儿童补充微量营养素”。

此外，对于增加DHA为可选择成分，编制说明解释，DHA已经在婴幼儿配方食品和配方辅食中应用，美国80%以上婴幼儿配方奶粉中添加了DHA。根据相关报道，以母乳中DHA含量推断我国0~6月龄婴儿从母乳中摄入DHA量分别为4mg/kg和18.7mg/kg，低于FAO(粮农组织)推荐的10-12mg/kg。

新国标也计划修改叶酸和烟酸的含量要求，又规定产品必须标明“本品不能代替母乳及婴幼儿辅助食品”。

同时，《特殊医学用途配方食品良好生产规范》也对外征求意见。新国标拟要求所有用于干混的原材料的微生物指标必须达到相对应终产品的微生物指标。

另外，当发现某一批次或类别的产品含有或可能含有对消费者健康造成危害的因素时，应按照国家相关规定启动产品召回程序。



订版电话 0531-85196381