

# 热水加糖精钠,泡出甜红枣

## 劣质糖精钠对身体危害大

本报记者 穆静

### 实验 青枣泡热水中 两小时后变红枣

将青色冬枣分成三份,每份5个;准备三个容器,分别放入热水、常温水加糖精钠溶解、热水加糖精钠溶解,将三份冬枣分别放入三个容器中。

刚刚放入时,三个容器中的冬枣均未有变化,过两分钟后,有热水的容器以及热水加糖精钠的容器中的冬枣慢慢呈淡黄色,溶解糖精钠的常温水中的冬枣未有变化。随着时间的推移,加入热水的两容器中的冬枣逐渐变红,过两个小时,两个容器中不少冬枣颜色已接近深红色;溶解糖精钠的冷水中的枣颜色则无变化。

记者品尝三个容器中的枣,发现放有糖精钠的容器中泡出的枣比普通的枣味道要甜。

### 原理 枣皮中 花青素遇热变红

据山东农业大学教授杨洪强介绍,青枣接触热水后变红,是由于大枣果皮中的花青素遇热变红导致的。据杨洪强介绍,食用热水泡过的大枣对身体并无害处,但加热催熟的大枣由于未到成熟季,外表虽然很红,口感并不好。用糖精钠或甜蜜素泡过的枣,甜度可增加。

“如果一筐枣全都是红枣,这些枣可能就有问题。”杨洪强告诉记者,从枣的生长规律来说,一批成熟的枣不可能全部都为红色。“如果摊贩卖的枣个个很红,他又告诉你这是一批成熟的枣,这些枣就可能是经过处理的。”

### 提醒 劣质糖精钠 对身体危害大

据了解,糖精钠是有机化工合成产品,是食品添加剂,除了在味觉上引起甜的感觉外,不参与体内代谢,不产生热量、随尿排出,对人体无任何营养价值。

当食用糖精钠量较多时,会影响肠胃消化酶的正常分泌,降低小肠的吸收能力,使食欲减退,国家明确禁止在鲜枣等瓜果中添加糖精钠。

而市面上糖精泡大枣加入的量以及糖精钠来源不可靠,不法商贩为节省成本可能用劣质糖精钠甚至是工业糖精钠,有可能影响人体脑部神经,对肝脏也会造成损害,对人体健康危害大。



晚报实验室  
联合主办:央视财经频道

正是鲜枣上市的季节,市面上鲜红的大枣引得不少市民购买。近日,有网友表示热水里加上糖精钠(俗称糖精),可以将青枣泡成红枣。25日,记者通过实验来验证这个说法。



两小时后,“只放热水”(左一)和“热水加糖精钠”(左三)两容器中的青枣变成红枣,中间常温水加糖精钠的未变色。  
本报记者 穆静 摄

### 如何鉴别 “糖精枣”

看:从外观看,绿红分明、颜色发暗为铁锈红、暗红色的,应为糖精钠浸泡过的。自然成熟的大枣由绿到黄到红逐渐成熟、变色,果皮上有这样绿黄红的不均匀的自然颜色,不会绿

红分明。

尝:糖精泡过的大枣极甜,尤其是果皮,比果肉更甜,甚至微微发苦。如果用水泡后水都是甜的,那大枣肯定有问题。

治痔疮,想无痛? 治痔疮,找专家?  
治痔疮,无住院? 治痔疮,要实惠?

# 看过来

院庆半价,你懂得!

肛肠院庆  搜索

只要一搜索,你就会心动

济南肛肠医院  
JINAN GANGTAI HOSPITAL  
62301111  
北园大街南全福

### 1角硬币能测出 口红含铅?

专家:硬币测铅并不科学

本报记者 穆静

近日网上传言称,将口红涂在白纸上,拿一枚1角的硬币(较早发行的材质为铝镁合金的一角钱硬币)在涂口红处划,如果有黑色的痕迹,就证明口红含铅。这种说法是真的吗?记者选择两款口红进行了实验。

#### 实验一:

硬币在涂口红处  
留下黑色痕迹

记者将两个不同价位的口红分别涂在一张A4纸上,然后用老版1角钱硬币在这两种口红上划动。记者发现,不费多大劲,两种口红上就出现了黑色的印记,并且颜色都很深。

据与晚报实验室合作的央视财经频道《是真的吗?》栏目实验发现,将不含铅的牙膏涂在纸上,然后用老版1角硬币在上面划动,也能划出黑色的印记。

#### 实验二:

1角硬币在白纸上  
也可划出黑色印记

那么在白色的纸上划动硬币,硬币会留下痕迹吗?记者拿老版1角的硬币在白色纸上划动,白色纸上留下了黑色的印记。

据山东大学化学与化工学院教授黄锡荣介绍,若要证明铅的存在,需要一系列严格的实验步骤,用硬币能摩擦出黑色印记并不能说明化妆品中就是含铅的。据了解,老版1角硬币主要分为铝和镁,这两种金属并不会与铅反应生成有黑色的物质。它们摩擦化妆品之后有黑色出现,是由于铝和镁也会在化妆品表面留下一些颗粒。金属颗粒由于漫反射,会呈现出黑色而非成块时的银白色或是金色,例如单质铁是银白色的,铁粉却是黑色的。

#### 提个醒儿

在《化妆品卫生规范》(2007年版)中,对化妆品中的铅、汞、砷、甲醇等物质以及化妆品的包装等都有要求;而无照厂家生产的产品,可能重金属超标、菌群超标,甚至含有国家禁止添加的成分。在选购化妆品时,最好选择正规厂家生产的产品。

# 周日有失眠防治讲座

## 【健康讲座】王主任:《解读失眠之苦》

每年的10月10日是由世界卫生组织确定的“世界精神卫生日”,为积极响应国家卫生计生委号召,关于今年“发展事业、减轻负担、维护权益”主题宣传活动。

山东省医学科学院“睡眠障碍研究所”,将于10月19日在济南中山医院该楼会议厅(济南历下区燕子山路中段)举行主题为:“解读失眠之苦”的失眠专题讲座(9:30-11:00)。

本次讲座特邀睡眠研究专家王主任深入介绍失眠的原因、失眠的形成、失眠的危害以及针对失眠如何有效防治和调整。

如您想正受失眠之苦,如果您想了解更多与睡眠相关的知识,欢迎您积极参加,会后还特别设置专家答疑环节及SCL90免费测试。

■时间:2013年10月19日(星期日)上午9:30-11:00  
■地点:济南中山医院(历下区燕子山路10号)该楼会议厅  
■电话:0531-88068000

笔者从济南中山医院脑心肾科获悉,入睡困难、多梦、早醒的失眠患者占相当大的比例,都市失眠人数正在不断增加。失眠到底会给人带来什么危害?失眠者怎样接受正规治疗?届时将有一场公益讲座为您进行全面分析和答疑。

据济南中山医院脑心肾科专家王主任介绍,失眠门诊就诊人群各年龄段皆有,失眠的时间位长短不一,他认为,失眠相当一部分是由心理因素引起的。工作中的压力,人与人之间的竞争和各种矛盾,以及家

庭中的不和谐等等,使人们的精神处于一种高度紧张的状态。这种紧张状态使得睡眠时情绪无法平静,心神不安,失眠随之而来。而长期失眠造成的危害不容小觑,失眠者的免疫力会受到极大程度的损害,最终导致抵抗力下降,内分泌失调,导致高血压、脑血管狭窄等发生。在情绪上,失眠者容易脾气暴躁,甚至会出现抑郁、焦虑症和精神分裂症,有的人甚至会产生自杀的念头。

近年来失眠的发生频率越来越高,对于失眠防治知识的普及越来越重要。

王主任简介:  
王主任,省军区精神科副主任医师。  
1979年毕业于医学部医疗系中

业,从事精神科临床治疗三十余年,具有丰富的临床经验,发表论文数十篇,对各种神经症(失眠、抑郁)、心因性精神障碍、情感性精神障碍、精神分裂症的治疗有独到之处,技术精湛,经验丰富,对各种精神疾病康复、心理治疗、心理评估有一定的造诣。

1996年参加中央音乐学院培训

1998年参加第六届全国临床心理学学术研究会并发表学术论文两篇,且在北戴河获荣誉证书

1998年被评为军区之星

2000年在华夏医疗界专家研究会发表学术论文两篇

2010年参加中法精神卫生高峰论坛,做讲座

中华医学会会员  
中国心理卫生协会会员  
中国音乐治疗协会会员  
山东省心理卫生协会会员  
中国中医研究特色医药“军医之星”  
华夏医药界专家研究会会员



关注失眠防治研究所官方微信平台 关注失眠健康