

儿童食品使用添加剂安全吗

随着我国二孩政策的全面实施,新生儿日益增多,人们对于儿童食品更加关注。然而,有报道称,儿童食品含10多种添加剂,可能会增加儿童肾脏和肝脏负担。为此,很多家长难免担心、疑惑。

儿童食品里的食品添加剂真的有危害吗?

要解释这个问题,首先得界定哪些食品是儿童食品。目前,我国并没有明确的儿童年龄规定。但联合国的《儿童权利公约》认为,凡18周岁以下者均为儿童。我国《〈食品营养强化剂标准〉(GB14880-2012)问答》中第二十九条对儿童的定义有明确解释,即已满36个月但不满15岁的个体。所以,未满15岁的都属于儿童范畴。

不过,从营养需求来讲,由于3岁前的婴幼儿生理机能处于逐步完善阶段,因此,其所食用的食品有严格管理规定和相应标准,这部分标准通常按照婴幼儿食品标准进行管理。但国家标准对3岁后的儿童食品没有明确规定,可以按照普通食品生产与管理。因此,只有婴幼儿食品是与成人食品有所区别的单独一类食品。

那么,婴幼儿食品在使用食品添加剂方面是否有特殊规定呢?

国际上,包括我国,都有专门针对婴幼儿食品的质量和标准。根据我国婴幼儿相关食品标准中的规定,0至6个月的孩子为婴儿,6至12个月的孩子为较大婴儿,而12至36个月的孩子为幼儿。根据不同年龄阶段,这些食品标准对于食品添加剂是有特殊

规定的。例如,婴幼儿配方食品及婴幼儿辅食中均规定不得添加人工色素和香精香料(除香兰素、乙基香兰素和香荚兰豆浸膏外)。这些规定是与国际标准一致的,如美国、欧盟等国家和地区也对此明令禁止。

然而,值得注意的是,生活中,很多“儿童食品”其实是3岁以上儿童食品。由于其要求与成人食品一样,按政府规定使用食品添加剂是合法的,也是安全的。再强调一下,市场上所谓的“儿童食品”,除了婴幼儿配方食品及婴幼儿辅助食品这些特殊食品外,其他食品跟成年人食品在食品添加剂使用方面的要求和规定是一样的。只要按照政府的规定使用添加剂,是没有安全问题的。

那么,食品添加剂究竟对儿童有没有健康危害?

儿童正处在身体发育的重要阶段,各项身体机能仍不完善。近年来,的确有些研究认为食品添加剂可能对儿童健康产生影响。比较著名的是2007年英国南安普顿大学的研究,认为一些色素可能会对儿童健康不利。

但欧洲食品安全局(EFSA)经过评估认为,目前的研究证据并不充分,而且缺乏临床研究,因此,并不能得出有害的结论。不过,EFSA也认为,1至10岁儿童确实会有更高的暴露量和安全风险,出于对儿童健康的谨慎考虑,应加强对儿童食品监管,加大对儿

童健康的保护。

此外,也有人担心,儿童食品中的添加剂种类越多就越不安全。其实,食品添加剂的安全性归根结底要看用了多大量和吃了多少,与使用的品种数量没有必然联系。只要符合标准要求,食品添加剂的安全性是有保障的。同时,食品生产企业应该严格遵守国家规定的食品添加剂使用范围和使用量,对于没有加香必要的食品,不得添加食品用香料、香精。

因此,作为家长,真正应该担心的是:孩子从小就养成了以颜色、味道、造型和包装等选择食品的不良习惯。研究发现,如果孩子的饮食习惯不好,对他成年以后的生活和健康都会产生影响。现在市售的绝大多数“儿童食品”其实跟成人吃的普通食品没有区别,它们最大的问题并不在于食品添加剂,而在于通过味道、颜色、造型、外包装等吸引孩子,并没有更好的营养价值,这对于孩子养成良好饮食习惯非常不利。

所以,家长们不必过多担心食品中添加剂的安全性,而应该从小教育孩子养成良好的饮食习惯;同时,尽量使孩子的食品丰富起来,食物种类的丰富不仅可以使营养摄入更全面,而且可以降低食品安全风险;家长也可以与孩子一起学着看营养标签,了解均衡营养的知识,通过合理膳食促进孩子健康。

据《经济日报》报道

减肥可乐 真的可以减肥吗

众所周知,碳酸饮料一直是口感酷爽和热量奇高并存的矛盾之物。想到它,爱美人士大多是纠结的。日前,为了让更多人享受可乐,某可乐公司推出了一款号称可以减肥的可乐,并指出这种可乐中添加了可帮助减脂的成分。那么,用减肥可乐来减肥到底靠不靠谱呢?

“口感上,减肥可乐跟普通可乐区别不大,有甜味,也有二氧化碳的泡沫刺激。”日本早稻田大学博士后王爽说,“但如果你一直喝下去就能感觉到减肥可乐的甜味越喝越淡,不像普通可乐的刺激那么持久,整体上跟之前推出的‘零度可乐’口感比较接近。”而其产品营养成分表上显示,一瓶470毫升的减肥可乐中,能量、蛋白质和脂肪的含量均为零,只有5.2克的碳水化合物。

该可乐公司表示,在力争保留原有口味的同时,他们在其中加入了“难消化性麦芽糊精”。这种物质主要用来抑制脂肪吸收、稳定血脂,并且不会产生更多的热量。

“从营养学上分析,减肥可乐正是看上了这种膳食纤维在清理肠道、抑制脂肪生成等方面的原理和作用。”中国人民解放军第309医院营养科主任左小霞告诉记者,理论上说,减肥可乐在成分构成上还是有创新和进步的。她强调,“减肥可乐”的进步性主要建立在与传统碳酸饮料的对比上:“比如,它减少了糖分和热量的摄入,成分上也不含磷,降低了龋齿和

骨质疏松的发生几率。但减肥的关键还取决于人们每天摄入的热量是否小于消耗的热量。”

其实,可乐的高热量来自于其中的高糖分,而减肥可乐能量为零的原因在于成分中不含糖,而是使用了一种名为“阿斯巴甜”的甜味剂。据统计,全世界大约有3.5亿人定期食用这种甜味剂,它是许多低热量饮料、糖果、口香糖、医用制剂和维生素的主要成分,占世界糖替代品市场份额的62%。

它其实是一种人工合成的食品添加剂,使用目的是在降低含糖量的同时不影响口感。但在肠道中,阿斯巴甜会分解产生两种氨基酸——天冬氨酸和苯丙氨酸,以及甲醇。而学界最大争议点在于,从阿斯巴甜中的甲醇分解而来的毒素是否足以损伤身体。

除了有可能影响健康之外,科学家还怀疑阿斯巴甜会让人更有食欲。资料显示,美国某癌症协会曾对8000名妇女进行了长达6年的跟踪研究,最后得出结论——在体重增加的被研究者中,食用人造增甜剂的女性增长的体重大于未曾食用的。

从营养学角度看,阿斯巴甜毕竟不是人体需要的营养元素,在限制范围内的用量可以被人体代谢出去,但还是越少越好。蔬菜、水果、粮谷所携带的营养成分才是人体真正需要的。

据《科技日报》报道

科普: 打喷嚏应用纸巾而不是手遮挡

地处南半球的澳大利亚正值冬季,流感多发,而今年的流感形势尤其严重。澳大利亚专家日前警告说,打喷嚏时用手遮挡飞沫的方式是错误的,这样会加剧流感病毒的进一步扩散,正确方式是用纸巾遮挡。

澳大利亚手部卫生组织负责人林赛·格雷森表示,民众应该摒弃打喷嚏时用手遮挡飞沫这种错误习惯,因为打喷嚏或咳嗽时用手遮挡,飞沫会沾到手上,手在接触其他物体时又会传播细菌和病毒。

澳大利亚悉尼大学教授盖伊·埃斯利克说,人们常认为流感传播的重要途径是打喷嚏产生的飞沫,因此只要用手遮挡就没问题了,但这忽视了另一个因素,那就是遮挡飞沫的手也会触碰其他地方,比如公交车上的扶手等,所以最好的办法是用一次性纸巾遮挡,然后扔掉纸巾。

澳大利亚医学协会的布拉德·弗兰克姆认为,在当前澳大利亚的流感高发季节,政府应加大宣传力度,告诉民众打喷嚏时正确的遮挡方式。

据新华社报道

