冬令进补时 卫生有隐患

芝麻核桃粉摊点现磨无遮无盖

芝麻核桃粉是冬令滋补佳品。每年冬天，说到进补，都少不了它。记者近日从市场上调查发现，今年芝麻核桃粉的价格比去年略高。而“冬令热线”这几天接到的咨询电话中，不少市民反映芝麻核桃粉的加工卫生状况存在隐患，往年反映较多的当街磨粉、无遮无盖情况依然存在。

■ 某店内员工现场磨制芝麻核桃粉时，长发飘垂，也不穿戴口罩手套

■ 某商店柜台上，营业员售卖核桃粉时也无任何防尘措施

见习记者 **陈梦泽** 摄

价格比去年略涨

每年到冬至前后，淮海中路上某老字号食品商店门口，前来排队购买芝麻核桃粉的市民总是络绎不绝，今年也不例外。

在附近写字楼上班的白领汪小姐说：“平时压力比较大，体力透支比较厉害，有机会还是想补一补。不过，今年的价格是100元一瓶，比去年涨了，印象中这几年价格逐年走高，应该是成本升高的缘故吧。”

现场加工是芝麻核桃粉的销售特色。记者看到，原材料进货证明被张贴在柜台的显眼位置：桃仁和芝麻分别来自云南与海门；工场间对芝麻进行筛选、清洗、烘干、粉碎的过程，则定格拍照后用展板展出。核桃粉的加工则直接放到店堂内，用食品粉碎机根据消费者的要求当场加工：直接食用的，磨得粗一点，有嚼头；冲饮服用的，磨得细一些，易调匀。

正规店里买为好

然而，不少读者致电本报“冬令热线”，反映个别商家或摊贩在沿街店面或菜市场内无遮盖现磨进补食品，这种方式很不卫生。

株洲路上一家菜市场，一个摊位不仅卖芝麻核桃粉，还兼营甘草、西洋参等补品。问起芝麻与核桃的来源，摊主只随口答了一声“安徽”。记者发现，摊位从业人员健康资格证上登记的是两个中年男性，而实际在店内跑前跑后的却是两位女性，代客磨粉时也不戴手套和口罩。

杨浦区嫩江路上一个路边摊，单买核桃，分别有每斤45元至75元四种，芝麻单独买有18元一斤和12元一斤两种。不过，这些东西均没有原料进货证明，用于磨粉的粉碎机与车水马龙的街道咫尺之遥，粉碎机上的盖子时常敞开，灰尘、废气直接影响食品卫生。

市食品药品专家建议，对于从商场超市买来的包装型食补品，消费者要仔细识别成分、营养和保质期。在食品店现场研磨成粉末的滋补食品一般无法再清洗，而是直接入口。建议市民如要购买这类食品，还是去正规食品店、南货店为好。

本报记者 **陈杰**
志愿者 **龚鸣 何慧**

胶囊带颜色是否有害 转基因食品如何识别

冬令热线专家为来电市民解疑

红枣烧好后上面会有一层白色；黑木耳疑似有重金属，如何辨别；胶囊五颜六色，吃下去有害吗……本报“冬令热线”开通以来，接到不少市民来电，记者选择其中带有知识性和普遍性的问题，请新民晚报“冬令热线”专家后援团顾问进行专业解答。

■ **手机尾号6590的周女士来电反映** *从超市购买的红枣烧好后上面会有一层白色的膜，像柿饼上的那种白色。询问这是什么物质，是否有害健康。*

上海市食品协会专家委员会主任马志英分析说，这些白色物质实际是红枣表皮本身带有的蜡质，高温情况下可能附着在红枣表皮上，对人体并不会产生危害。如果市民比较细心的话，可以在食用前把这些白色物质滤掉。

■ **固定电话尾号2607的郭先生来电反映** *他了解到个别不法商家出售的黑木耳可能含有重金属，如何辨别。*

“重金属是否超标，目前尚无办法通过肉眼等感官来判断。”马志英说，黑木耳里面含有的重金属是否超过国家限量标准，一定要通过专业机构的检测，所以建议市民通过正规渠道购买，防止买到可能有问题的黑木耳。

■ **手机尾号2160的市民来电反映** *现在医院配的胶囊大多都是五颜六色的，比如有的胶囊是绿色的，而且还印有黑体字“0.5g”字样。不知道这些绿颜料和黑颜料吃进肚子里有害吗？小胶囊上着颜色、印黑字有必要吗？*

上海市十佳执业药师陈黎静告诉记者，正规渠道的药品都应符合国家相关标准，进入人体后不会对健康有害。胶囊的作用除了保护口腔、胃部等不受刺激外，还能帮助药物在体内发挥药效，一旦剥掉胶囊，药效会大打折扣，有时还会产生毒性。马志英进一步分析认为，胶囊五颜六色和标注重量是为了相互区别，防止病人混淆。正规渠道的药用胶囊，必须要符合卫生部门药典标准。

■ **手机尾号7878的朱先生来电反映** *现在有不少转基因食品，国家有什么规定，市民应该如何辨别。*

马志英说，我国对转基因食品的管理是非常严格的。获批的转基因作物可放心食用。如果企业“偷梁换柱”，就涉及违法。

记者查询农业部2002年出台的《农业转基因生物标识管理办法》，转基因动植物和微生物，转基因动植物、微生物产品，含有转基因动植物、微生物或者其产品成分的产品，直接标注“转基因××”。

转基因农产品的直接加工品，标注为“转基因××加工品（制成品）”或者“加工原料为转基因××”。用农业转基因生物或用含有农业转基因生物成分的产品加工制成的产品，但最终销售产品中已不再含有或检测不出转基因成分的产品，标注为“本产品为转基因××加工制成，但本产品中已不再含有转基因成分”或者标注为“本产品加工原料中有转基因××，但本产品中已不再含有转基因成分”。

■ **手机尾号7320的市民来电咨询** *有乳房小叶增生的人是否可以吃阿胶。*

陈黎静认为，有乳房小叶增生者一般不能吃哈士蟆油、大豆类制品，以及蜂乳、蜂胶、蜂蜜等含有雌激素的食品。适当吃点阿胶进补是没有太大问题的。本报记者 **陈杰**

每日一题 第11题

食安知识知多少

对餐饮用具进行消毒，下列做法正确的有（）。（本题多选）

A. 煮沸、蒸汽消毒保持100℃，10分钟以上

B. 煮沸、蒸汽消毒保持85℃，5分钟以上

C. 使用消毒柜的红外线消毒时一般温度控制在120℃以上，保持15-20分钟

D. 洗碗机消毒一般水温控制在85℃，冲洗消毒40秒以上

第10题答案：B（“蓝帽子”）

科学解析：保健食品标志为天蓝色图案，下有“保健食品”字样，俗称“蓝帽子”。

见报当天，读者可将答案编辑短信，发送至新民晚报“冬令热线”短信平台18918901189。

免费赠送《一氧化氮让你远离心脑血管病》

“一氧化氮几乎对所有心血管疾病都有肯定的疗效。”诺贝尔医学奖获得者——路易斯J·伊格纳罗

在历史上有很多巧合，诺贝尔由于发现了三硝基甘油（炸药）而成名，而他自己却因拒绝服用硝酸甘油而延误了冠心病的治疗。当时人们并不明白其作用机理。100年后，这一谜团终于被美国加州大学洛杉矶分校药理学教授、药学院院长伊格纳罗博士破译，伊格纳罗（Louis J lgnarro）博士因发现有关一氧化氮在心血管系统中具有独特信号分子作用而于1998年获得诺贝尔医学奖。

伊格纳罗教授的畅销书《一氧化氮让你远离心脑血管病》中，通俗易懂地介绍了一氧化氮的发现过程，预防心脑血管病的证据。新颖的健康理念，冲击着大众对心脑血管疾病的传统认识。

一氧化氮大大降低心脏病猝死几率

一氧化氮一旦生成之后，就与动脉中的肌肉细胞接触并使之放松，扩张了动脉，这样就使得血压降低，从而改善血流。除此之外，一氧化氮还能预防血液在一些危险的部位发生凝结。如果血液在心脏或脑部发生凝结，则病人就会罹患心脏病或中风。只要人体产生足够数量的一氧化氮，那么就会大大降低心脑血管疾病的风险，因此，一氧化氮能有效降低血压，预防中风和心脏病。

一氧化氮如何降低高血压？

与体内其它任何因素相比，一氧化氮能更好地舒张血管平滑肌，随着平滑肌的舒张，血管被扩张并使血流更容易通过，从而降低血压。

一氧化氮如何防治动脉粥样硬化

动脉粥样硬化和高血压一样与内皮的损伤密切相关。内皮的损伤能减少一氧化氮的生成。为了保持心血管的健康，机体需要产生有益于健康的足量一氧化氮。一氧化氮进入血管壁内皮平滑肌肉细胞，能够快速激发血管内皮舒张因子，松弛血管肌肉，让变薄、变硬、变脆的血管恢复原有的弹性，事实上，当机体正在生成足量甚至过量的一氧化氮时。不可能形成斑块和动脉粥样硬化，甚至可逆转这些情况。

一氧化氮如何防止卒中？

一氧化氮的两个关键功能即防止血栓形成和避免动脉壁斑块附着，在抑制血小板凝结，预防血栓同时，与自身的活性酶结合，能够直接作用血栓根部，将血栓溶解，可避免传统药物溶栓时带来的危险性。对预防卒中的发生有非常重要的作用。

一氧化氮：净化血液的清道夫

一氧化氮具有极强的亲脂性抗氧氧化性，能够到达穿越任何细胞和组织，与血液中的甘油三酯、胆固醇、自由基结合，并将其清除体外，明显改善三高症状，同时能够能够杀死血液中的多种病原体，预防冠状动脉粥样硬化、血栓动脉硬化等多种心脑血管的发生。

注解：以上内容摘录自2005年：《一氧化氮让你远离心脑血管病》，美国马丁出版社出版，ISBN：0312335822；2007年由北京大学医学出版社翻译出版，ISBN：9787810714099。(CIP数据核字（2006）第149523号)

一次尝试，就可能给你带来健康

诺贝尔奖的成果是全人类的，诺贝尔奖获得者的宗旨就是，让最新的科研成果服务于全人类，为全人类带来健康和幸福。《一氧化氮让你远离心脑血管病》一书将促使和帮助你的心血管养护。**读者可通过电话400-921-5799或021-67657187咨询索取。**

本活动由北京阿尔法世纪生物技术有限公司支持