

食品常识告诉你“什么可以吃”

夏秋季节是食源性疾病的高发季节。市民重视食品安全与卫生，防止食源性疾病的发生，总是绕不开防腐剂的话题。为此，上海市食品学会食品安全专业委员会主任、教授级高级工程师马志英先生为广大读者重点揭示防腐剂的身份与作用，他的新书《什么可以吃——安全食品选购攻略》中对此也有详细表述。



问:罐头食品到底有没有防腐剂?

答:先拿“罐头食品都有防腐剂”这个容易被误解的问题来说。有的人以为凡是要求食品久放而不变质,只有加防腐剂。他们不了解其实除了防腐剂外,还有许多方法可以延长食品保质期。其中罐头食品的高温灭菌是最成熟、最安全、应用最多的延长食品保质期的方法。

罐头食品之所以能够长期保存而不变质,一是容器的密封性好,二是杀菌的温度和时间充分的结果。高温把密封在罐头里的细菌基本杀死了,外面的细菌也进不去,食品当然能放很久也不会坏了。

罐头食品的保质与防腐剂毫无关系。午餐肉罐头的标签上可以看到有食品添加剂亚硝酸钠,那是为了给肉发红色,起发色剂作用,不是防腐剂。酸奶、瓶装腐乳是发酵食品,本身需要有益菌发酵。添加防腐剂会妨碍有益菌的生长,因此也不会加入防腐剂。

问:有防腐剂的食品一定“有毒”吗?

答:这个问题不像上一个问题,可以明确地回答是或否,要看具体情况而言。在回答前先谈谈食品防腐剂到底有没有毒。

食品防腐剂的主要作用是通过抑制微生物的生长和繁殖,达到延长食品保存时间的效能。谈到食品防腐剂,人们往往认为不管怎么样总有害,忘了“剂量决定毒性”这句名言。

防腐剂超量滥用肯定有害,而在安全使用范围内,对人体是无毒副作用的。

防腐剂的批准使用有严格的规定,要在大量科学数据和试验的基础上,对待批准使用的防腐剂进行食品安全风险评估。通过评估,目前批准使用的食品防腐剂有几十种,其中最常用的有苯甲酸钠、山梨酸钾、丙酸钙、脱氢醋酸钠等。

有防腐剂的食品不一定不安全,“不含防腐剂”的食品也未必一定安全,在有些情况下“不含防腐剂”的食品可能更不安全。在技术上确有必要加入防腐剂的食品,如果为了避嫌不加防腐剂,又不采取别的保质方法,这种食品的保质期必然受影响;如果还是维持原来加防腐剂时定的保质期,那它的安全性就会降低。比如,酱油中加防腐剂是为了防止发霉变质,如果不加防腐剂的话,可能放不久就

专家观点 | 亟待普及可靠的食品安全“常识”

在食品领域,我们需要的不是最新最尖端的科学进展,而是可靠的“常识”。正是因为民众科普知识的匮乏,才衍生出一场场所谓的饮食安全闹剧。“常识”原本应该是大众熟知的事情,或者依照一定的知识背景很容易了解的,但往往由于自身的“愿望”和旁人的“忽悠”而缺失了。当大众掌握一些基本的常识,在选购食品的时候就不会再被忽悠,不会让旁人妖魔化某种食物而产生恐慌,不会让

会长出白白的霉花,更不安全了。

近年来,一些食品中的防腐剂向着安全、营养、无害化的方向发展,比如鱼精蛋白、溶菌酶、乳酸菌、壳聚糖、果胶分解物等新型防腐剂已经出现,并被国家批准使用。做一个有心人,了解防腐剂的相关知识,选购含安全性高的防腐剂的食品,就可以确保健康不受损害。

问:“绝对不含任何防腐剂”的食品是否更安全?

答:食品中“不含”的成分很多,为什么要单独突出不含防腐剂呢?这种做法其实很可笑,好像意在暗示防腐剂有害,别的食品有防腐剂,而我的产品绝对不含任何防腐剂所以安全。

凡符合食品安全国家标准的防腐剂,只要技术上有必要,在相关食品上的使用都是正常和必需的,只要不超过标准,都对人体无害。突出使用“不含防腐剂”标识很容易引起消费者的误解,使消费者认为所有防腐剂都有害。

这样的宣传利用了消费者对食品安全不太信任的心态,有贬低其他正常含防腐剂但对消费者健康无害的食品之嫌,不仅对食品市场的发展不利,对消费者健康消费也是不利的。

正确认识、理性看待食品中的防腐剂,掌握有关食品防腐剂的常识,在购买食品时才能不被商家忽悠,明明白白选购。

值得一提的是,婴幼儿食品中的添加剂有严格的规定,要注意购买符合标准要求的婴幼儿食品。儿童、孕妇、病人等特殊人群要避免过多食用含防腐剂和其他食品添加剂的食品。选购食品、饮料时,尽可能购买有信誉、质量经得起市场考验的产品,因为这类产品中使用防腐剂更慎重、更稳妥,标注也往往更真实。

马志英

不良厂商有钻空子的机会。

和医疗信息不对称一样,食品安全信息也是不对称的。国际上强调食品安全风险交流的重要性,认为一个国家或地区要真正做好食品安全,必须对食品安全信息透明、交流畅通,生产者、政府部门、消费者和专家应对食品安全风险信息充分交流并了解,这样即使有些误解、恐慌、迷信、不信任甚至笑话,也会很快消弭。

马志英

跟踪研究糖尿病家系发现 10%为新发糖尿病

中可有多个成员发病,糖尿病患者的亲属是糖尿病的高危人群,父母有糖尿病者,其子女将来得糖尿病的几率要比父母没有糖尿病者的人群高出许多倍。随着生活水平不断提高、能量摄入日益增多,这种家族遗传倾向变得越来越鲜明。我们对家系的调查发现,在不知

道自己有糖尿病的家族成员中,至少有 10%新发现患有糖尿病。

上海市第六人民医院内分泌代谢科、上海市糖尿病研究所在项坤三院士的领导下,从 1996 年起开始逐渐跟踪研究糖尿病家系,至 2012 年 7 月底共帮助近 1300 个糖尿病家

胸痛是一个相当复杂的症状,造成急性胸痛的原因多样,主要涉及心血管和呼吸系统。急性心梗是其中最常见也是最危重的病症,急性冠脉综合征所占比例较高。一旦发生胸痛,需要争分夺秒在尽可能短的时间内发现、确诊并救治急性心梗患者,发病初期 90 分钟的救治时间尤其宝贵。如何在最短的时间内对患者的病因做出准确的判断并实施正确的治疗,成为急诊处理的难点和重点,也是全球医疗界长期研讨的重点课题。

为降低急性冠脉综合征患者的发病率和死亡率,“胸痛中心”应运而生。“胸痛中心”正是针对这一课题而引入的标准化临床路径,也是“心血管全程呵护”的重要一环。它通过包括急救医疗系统(120)、急诊科、心内科、影像学科在内的多学科合作,对急性胸痛患者进行快速而准确的分类诊疗以达成挽救患者生命、改善预后的目的。全球首家“胸痛中心”于 1981 年在美国巴尔地摩 St. ANGLE 医院建立,至今美国的“胸痛中心”已发展至 800 余家,并成立了“胸痛协会”相关学术组织。各国的经验显示,“胸痛中心”的建立显著缩短了胸痛确诊时间、急性心梗再灌注治疗及住院时间,降低胸痛患者再就诊和再住院次数。与传统住院相比,“胸痛中心”采用快速、标准化的诊断方案,为胸痛患者提供更快和更准确的评估,而医疗费用只有传统住院 1-3 天的 20%-50%。

日前,美国胸痛中心协会专家在对上海胸科医院进行了两天的现场评审后,将中国第一份“胸痛中心”资格证书颁发给胸科医院。至此,我国第一家经过国际认证的“胸痛中心”在上海胸科医院诞生。心内科主任方唯—教授介绍,该院自去年 7 月建立“胸痛中心”引入标准化临床路径以来,可将急性心梗患者就诊到球囊介入治疗时间控制在 67 分钟左右。发病初期的患者如在 90 分钟的“黄金救治时间”内获得有效救治,死亡率仅为 1%-2%。

今年 8 月 1 日,上海胸科医院与青浦区 120 急救系统签订了合作协议,为救护车配备了远程心电传输系统,提高了院前急救效率,实现了院前急救与院内急诊室的无缝隙连接。

乔阔

系包括 7000 个家系成员免费筛查糖尿病,并建成目前最大的中国人糖尿病家系库。

由于糖尿病在家族中的直系亲属间遗传危险性最大,所以一旦家中有人查出糖尿病,其他的直系亲属就应去医院做检查。虽然他们可能未发病或处在糖尿病发病早期而自己毫无觉察,家系排查能帮助他们早发现、早预防、早治疗。

需强调如果直系亲属中有 2 个以上糖尿病患者,就要进行全家包括兄弟姐妹等家庭成员糖尿病筛查。马晓静(上海交通大学附属第六人民医院、上海市糖尿病研究所副研究员)



■ 糖尿病运动疗法也有适应证和禁忌证

糖尿病常识“问不倒”

2 型糖尿病患者用书年底发布

长久以来,医学界发布的疾病防治指南都是面向临床医生的案头参考,如今,中华医学会糖尿病学分会专门为 2 型糖尿病患者编写的《2010 版中国 2 型糖尿病防治指南(科普版)征求意见稿》(以下简称为《科普版》)已进入后期修订和制作过程,有望在今年年底正式发布,届时读者可通过网络、书店等渠道获得该书。《科普版》将成为指导病人日常生活的良师益友。另外,我国首个《糖尿病运动治疗指南》征求意见稿也已完成,并将同期正式发布。

中华医学会糖尿病学分会副主任委员陆

菊明教授指出,糖尿病的综合防治必须以健康教育、生活方式改变、心态调整为前提;以包括饮食、运动、药物在内的综合性治疗为原则;同时,调动患者及其家属的积极性,方能取得满意的效果。糖尿病教育是其中非常重要的一个环节,但是由于长期缺乏系统全面的指导资料,患者获得的防治信息零敲碎打,很难一以贯之。

《科普版》在防治指南专业版的基础上做了合理的扩展,特别是在糖尿病教育和管理、饮食治疗、药物选用、急慢性并发症处理等方面,患者容易产生疑惑的焦点问题上,采用通

俗易懂的语言逐一解答。

运动是控制血糖、脂质代谢和体重的重要手段。中华医学会糖尿病学分会教育与管理学组副组长孙子林教授认为,参与哪项运动、运动强度和运动时间,不同的糖尿病患者有不同的运动适应证和禁忌证,其中大有学问,对医生和患者来说都是一种挑战。《运动指南》是在运动医学专家的参与下,提出了个性化的运动治疗处方,从而帮助糖尿病患者更好地控制血糖,稳定血糖。

中华医学会糖尿病学分会主任委员纪立农教授评价道,有了这些患者用书,将有助于糖尿病防治水平更上一层楼。同时,他呼吁糖尿病自我管理需要在团队支持下开展,由内分泌、护理、营养、康复等多学科联合,培养既深谙糖尿病专业,又熟稔运动医学的多学科临床人才是当务之急。

虞睿 本版图片 IC