



近年来,预制菜行业快速发展,无论是街边小吃还是大型餐饮连锁,预制食品的身影随处可见。然而,有部分人群则担忧预制食品就是“科技与狠活”,吃了不健康,甚至存在致癌风险。那么,真相究竟如何?我们一起来了解一下。

预制菜会致癌吗? 真相来了



什么是预制菜?

近日,国家市场监督管理总局等六部门联合印发的《关于加强预制菜食品安全监管促进产业高质量发展的通知》(以下简称《通知》)中明确规定,预制菜是以一种或多种食用农产品及其制品为原料,使用或不使用调味料等辅料,不添加防腐剂,经工业化预加工(如搅拌、腌制、滚揉、成型、炒、炸、烤、煮、蒸等)制成,配以或不配以调味料包,符合产品标签标明的贮存、运输及销售条件,加热或熟制后方可食用的预包装菜肴,不包括主食类食品,如速冻米面食品、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治、披萨等。

中“不添加防腐剂”,并大力推广餐饮环节使用预制菜明示,保障消费者的知情权和选择权。

预制菜为何如此火爆?

预制菜销售火爆,行业发展迅猛,其优势主要体现在以下几个方面:

1.对消费者而言

①预制菜以方便快捷为亮点,免去了繁琐的买菜、洗菜、切菜等程序,只需要简单烹调即可获得一盘菜,大大节省了时间和精力。

②通过关注预制菜的营养标签后,消费者可以较准确地评估每日能量及营养素的摄入情况。

③相对于“苍蝇馆子”,正规厂家生产的预制菜在食材和卫生方面都有一定的质量控制标准,相对会更为安全可靠。

2.对餐饮经营者而言

预制菜大幅节约了人力、空间和成本,而且出餐快,食客无需等待过长时间,并且口味能保持相对的稳定。

火爆背后有哪些弊端?

1. 预制菜的口味都是统一的,是根据调查后大多数人的口味喜好来预制,不能实现口味个性化,无法满足不同人的口味需求。

2. 预制菜质地和口感不如新鲜出锅的菜,预制菜在冷冻过程中,水分凝结的冰晶会在一定程度上改变食物的口感和质地,并且食用前经过解冻、二次加热等程序,再次让质地和口感受到影响。

3. 个别预制菜添加了过多的盐、糖和油,其摄入过多可能会增加某些慢性

疾病的患病风险。

4. 预制菜的营养较为单一,大多数预制菜为荤食,素食多为胡萝卜、豌豆、笋、土豆等储存时间长又不易变色的蔬菜,种类有限。

5. 预制菜经过清洗、高温杀菌、冷冻、运输、保存等一系列程序后,营养成分会有一定流失,再加上食用前需要进行解冻、二次加热等操作,矿物质、维生素等营养成分流失严重。

预制菜致癌吗?

1. 长期食用含有添加剂和防腐剂的预制菜会致癌吗?

《通知》明确指出了预制菜“不添加防腐剂”要求,并强调了严格食品添加剂使用。

预制菜通过冷冻储存、冷链运输、

原料把控,以及现代食品加工技术可以实现“无防腐剂”保存。而对于预制菜中的食品添加剂,只要是以符合国家标准品种、范围、剂量来添加,对人体就是安全的。

2. 预制菜保存时间较长,它的亚硝酸盐的含量高,经常食用可能致癌?
预制菜中的蔬菜多为不易变色的蔬菜,这些蔬菜中亚硝酸盐含量低,在储存期间亚硝酸盐含量不会大幅增加,不足以致癌。

如何吃预制菜更健康?

1. 优先考虑由正规大品牌厂家生产的预制菜

正规大品牌厂家在生产预制菜时,会严格遵守国家关于食品添加剂使用的法规,并且预制菜在出厂前,都会经过严格的质量检测,以保障消费者的健康权益。

2. 注意荤素搭配

预制菜肉类偏多,容易导致饮食结构单一,为达到营养均衡,应尽量确保每餐包含足够的蔬菜和适量的肉类或豆制品。

3. 查看营养成分表

营养成分表是作出健康选择的重要参考,关注预制菜的营养成分表,尽量避免脂肪和钠含量过高的产品,以减少高脂、高盐饮食对健康的潜在影响。

4. 多样化饮食

即便选择预制菜,也应注重饮食多样性,尽量搭配新鲜的蔬菜和水果,确保摄入足够的维生素和矿物质,以弥补预制菜的不足。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

科普进行时

不知道大家是否也有过这样的经历:一动脑就累,没躺倒就睡,要干活就废。分明在鞭策自己咬牙坚持和努力拼搏,但就是动不起来。这种做什么都觉得很累的状况,可能并非你意志薄弱,也不是生性懒惰,而是能量条早已触底,“隐性疲劳”正在悄然堆积。

身体出现这些症状 请立即休息

“疲劳”是身体“断电”了

“疲劳”与“疲劳感”是两个概念。疲劳是实际中的损耗,疲劳感则是大脑感知并传达到意识层面上的信号。

人体的运转就好比充能电池,24小时都处在“充能”和“耗能”的动态平衡中。疲劳就相当于用掉的电量,用得越多,就越疲劳。疲劳感则是提醒你电量多少的表盘,电量越多,疲劳感越弱;电量越少,疲劳感越强。当电量跌入临界点,数值显示由绿转红时,身体就会向大脑发出警告,提醒该进入“省电模式”并及时充能。

怎样判断自己有没有“隐性疲劳”?

当身体处于隐性疲劳状态时,它同样会发出预警信号。因此,只有了解并识别“隐性疲劳”预警信号,大家才能及时采取措施,防止身体陷入崩溃的边缘。

1.经常脑雾,难以专注

当感到大脑反应迟缓、思考卡顿、记忆掉线、注意脱轨时,可能已陷入“脑雾”状态。

脑雾和隐性疲劳之间可能有着密切联系。一方面,脑雾可能是隐性疲劳的一种外在体现;另一方面,它们可能互为诱因,即隐性疲劳的状态加剧脑雾症状。

2.烦躁不安,容易厌烦

“烦躁不安”是隐性疲劳的一种典型表现。当身体处于疲劳状态时,人们可能会感到心烦意乱,情绪波动较大,容易因为小事而生气或不安。这种情绪状态可能会影响到日常生活和工作,使人难以保持平静和专注。

同时,“容易厌烦”也是隐性疲劳



的一个常见症状。由于大脑功能受到疲劳的影响,大家可能会变得对事物失去耐心和兴趣,即使是平时喜欢的事情也可能变得无趣和令人厌烦。这种情绪状态可能会进一步加剧疲劳感,形成恶性循环。

3.中途入睡,半夜起床

若发现自己在进行一些日常活动时,如看电视、坐地铁等,会不自觉地入睡,甚至在醒来后发现已经多坐了一站或多看了几集节目,这很可能表示身体已经过度疲劳。这种“中途入睡”的现象,在脑科学中得到了证实,是大脑在疲劳达到一定程度时,为了强制休息而采取的一种保护措施。

累到极致睡不着,疲劳到极致睡不好。如果发现自己经常在半夜醒来,并且不是因为需要上厕所或其他生理原因,这可能是隐性疲劳的一个信号。这种情况通常与睡眠障碍有关,可能是由自主神经积累的疲劳导致的睡眠周期紊乱。

4.口臭体臭,疱疹长痘

当身体陷入隐性疲劳状态时,代谢水平可能会显著降低,这将带来一系列连锁反应。比如唾液分泌量降低,口腔内的细菌迅速繁殖,进而分解口腔内的食物残渣,产生具有臭味的气体,从而引发口臭。

同时,代谢水平的降低还会导致营养物质的代谢不完全。这些未被完全代谢的营养物质在体内积累,形成包括乳酸、尿素、氨等在内的具有臭味的代谢废物。这些废物可能通过皮肤以汗液的形式排出,与皮肤上的细菌相互作用,产生令人不悦的体味。

此外,随着身体状态持续下滑,免疫也将显著降低,炎症就会活跃起来,常伴随着痘痘、粉刺等皮肤问题的出现。更为严重的是,体内寄生的疱疹病毒可能会因此变得活跃,从而在口唇、腋下等部位形成水泡,这也是隐性疲劳不容忽视的预警信号。

怎样应对“隐性疲劳”?

“隐性疲劳”的根源在于“耗能”过

度与“充能”不足的长期失衡,以至于大脑对“疲劳”失去敏感,对“不疲劳”丧失感知。

若要打破“隐性疲劳”的束缚,大家需要找到方法,在高强度的“耗能”下实现高效地“充能”,或通过降低“耗能”,以确保“充能”能够及时跟上。以下两点尤为关键:

1.睡眠是最好的充能方式

众所周知,优质睡眠是高效充能,恢复元气的黄金法则。有专家认为,它是疲劳恢复的不二法门。说一千道一万,确保拥有优质的睡眠无疑是日常生活中不可或缺的重要一环。

2.降低耗能尤为关键

在无法保证高效“充能”的情况下,尽量降低“耗能”尤为关键。在长时间的工作或学习后,身体和大脑的能量会变得低效,易白白消耗能量,对自身造成损伤。

因此,在高度集中注意力后“摸鱼”,在长时间工作之后“偷懒”,保持工作和生活的松弛感,能减缓疲劳累积的速度。这种“摸鱼”和“偷懒”,并非指躲避工作或责任,而是让身体和心灵获得片刻的喘息,从紧绷的状态中得到释放,重新获得活力。

提醒:有效的“摸鱼”,是做一些低信息输入、低精力消耗的事情,比如起身活动筋骨,欣赏窗外的蓝天绿草,逗弄一下可爱的小动物,或是拥抱亲密的家人。而“偷懒”,则是感到疲惫或厌倦时,及时调整注意力,适时转换心情。(综合自中国食品药品监管杂志、科普中国)

生活提示

高温来袭,大家是否察觉到素来勤勉认真的自己似乎判若两人,脾气明显暴躁,甚至在工作之中也活力尽失,工作效率明显下降。这究竟是怎么回事?

高温天气 小心“情绪中暑”

夏日高温成人会有情绪问题

“情绪中暑”听着新奇,实际上是生活中一种常见的心理现象,而非一类特定的疾病。在正常人群中,大约20%的人会出现该现象,其主要表现为情绪波动起伏明显及轻微躯体不适,如胸闷、心跳加快等。

导致该现象的发生,其诱因之一便是高温。高温不仅会导致人的食欲减退,摄入的营养不均衡,人体还会因出汗增多、水分流失大,导致电解质失衡,从而使大脑中神经递质发生改变,影响大脑神经活动。此外,蚊虫肆虐也会在一定程度上影响人的睡眠质量,同样也成为“情绪中暑”的帮凶。

老人“情绪中暑”可能诱发心脑血管病

在中医理论里,对于“情绪中暑”也有自己的解释。

一方面天气多暑湿,人体易受自然界暑湿之邪侵袭,暑湿之邪日久生热,暑湿热三邪相互交织,会阻滞身体“气”的运行,使患者出现胸闷心烦、脾气暴躁;另一方面气温升高出汗增多,中医讲“汗为心之液”,汗出过多会伤及心阴使得心火亢盛,使大家的情绪波动变大。

“情绪中暑”的人群容易情绪不稳定,行为容易过激和冲动行事。同时,“情绪中暑”还会对身体产生一定的影响。特别是对于老年人或心脏病患者,高温及情绪波动容易导致心跳加快、血压升高,诱发心脑血管疾病。

“按摩+药膳”给情绪消暑

按摩劳宫穴。简便的取穴方法是握拳屈指时中指指尖处,即为劳宫穴。劳宫穴既有清心除烦的功效,又可以治疗中暑。生活中,大家可以用左手按压右手劳宫穴,持续2分钟,对侧用相同的方法再次持续2分钟。

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

卫生与健康

夏季是腹泻高发季节,很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,起病多急骤。专家表示,那拿腹泻不当回事,严重时会造成人体电解质紊乱、脱水和代谢性酸中毒等。

导致腹泻的原因有很多,通常包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻

主要是感染性腹泻,还有就是消化不良、药物相关腹泻等。夏季天气炎热潮湿,有利于病原菌繁殖,食物被污染的可能性较大,容易诱发肠道传染病。同时,夏天大家往往喜凉食、凉水浴等,过热过冷的交替刺激或冷热调节失衡,也会导致胃肠功能受损造成腹泻。

发生腹泻后如何正确处理?常用的治疗腹泻药物主要分为四类,即口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂,建议遵医嘱服药。饮食管理方面,

腹泻发作期时人体胃肠消化能力严重下降,建议食用流食或者半流食,以细、软、烂食物为主,如粥、烂面条、碎菜等,少食多餐,适当饮用温水或口服补液盐;恢复期应注意腹部保暖、清淡饮食并逐渐恢复正常饮食,可适当补充富含维生素C的食物。

如果偶尔腹泻且病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2~3天内症状即可改善。腹泻严重者,尤其是出现脱水、高热、黏液脓血便等症状的,

以及免疫力较低的儿童、老人出现腹泻,应及时就医。

预防夏季腹泻,需注意以下几点:保持良好的手卫生,养成饭前便后、加工食品时洗手的习惯,使用肥皂水、洗手液并用流动水冲洗;注意饮食和环境卫生,食物在冰箱内储存时间不宜过长,冷藏过的熟食要加热后食用,外出就餐时要避免食用卫生条件不好的菜品等;注意劳逸结合,避免受凉、劳累,平衡膳食,合理营养,提高机体免疫力。(陈子源)