

超10万人数据： 人工甜味剂 或增加患癌风险

与糖不同，甜味剂作为一种“甜蜜”的隐形替代品，常常悄无声息地潜伏在各类食品中，比如无糖食品、烧烤，甚至药品。虽然这种“特殊糖”能减少添加的糖含量，但它的安全性一直备受争议。近日，法国研究发现，一些人造甜味剂或增加致癌风险。

甜味剂或增致癌风险

近日，发表于美国《公共科学图书馆·医学(PLOS Medicine)》期刊的一项研究表明，某些人造甜味剂或与癌症风险增加有关。

该研究由巴黎第十三大学完成，通过对102865名法国成年人数据分析，并从24小时饮食记录中收集关于人造甜味剂摄入量的数据。根据平均7.7年随访期间收集癌症诊断信息后进行统计分析，以调查人造甜味剂摄入量与癌症风险之间的关联。

研究调整了包括年龄、性别、教育、体育活动、吸烟、体重指数、身高、随访期间的体重增加、糖尿病、癌症家族史，以及能量、酒精的基线摄入量、钠、饱和脂肪酸、纤维、糖、全麦食品和乳制品等一系列变量。

数据显示，与不食用人造甜味剂的人相比，摄入大量人造甜味剂，尤其是阿斯巴甜和安赛蜜的参与者整体癌症风险更高，风险比为1.13(风险增加13%)，其中乳腺癌、与肥胖相关癌症的风险更高。

与糖比，甜味剂有两大优势

严格来说，甜味剂并非某一种物质，而是任何能够产生甜味而被批准用于食品的物质统称。

我国多部门联合发布的《食品甜味剂科学共识》指出，与蔗糖、果葡糖浆等糖类相比，甜味剂具备以下特点：

甜度高

大多数甜味剂的甜度相当于蔗糖的数十至数千倍不等，因此只需极少的量就能获得适宜的甜度。

能量低

甜味剂通常不提供能量或只提供较少的能量，人们在享受甜味的同时可明显减少能量摄入。

由于它的血糖反应小，因此可供糖尿病患者及糖功能调节受损者食用。正因如此，甜味剂在食品中通常用量极少，热量也可以忽略不计。

细心的消费者可能会发现，食品包装的配料表上经常会出现多种甜味剂。一些人可能会疑惑，多种甜味剂“叠加”是否会增加食品安全风险呢？

事实上，多种甜味剂搭配使用，主要是为了降低甜味剂的异味。漫长的演化中，人类已经把蔗糖产生的甜味作为纯正的甜味，而各种甜味剂分子在与甜味受体结合的时候，产生的甜味与蔗糖不同，往往还会产生一些异味。

比如糖精的甜味不像蔗糖那样持久，回味有一点金属味，浓度高了还会有苦味。其他甜味剂，用量比较大时也都多少有一些异味。

安全吃甜的3个建议

目前，我国获准使用的甜味剂有20种，如阿斯巴甜、安赛蜜、糖精、甜蜜素等。除获准使用外，我国还对甜味剂的使用范围、使用剂量有着严格规定。

甜味剂部分替代糖的摄入已是全球范围内的一种发展趋势。作为消费者，健康摄入甜味剂的前提一定是选择正规渠道和适合的产品，并做到适度摄入。无论是糖还是甜味剂，都不能“嗜甜”。要想兼顾口味和健康，建议做到以下几点：

控制量

很多食物中天然含糖，而“添加糖”是指除了食物中天然带有的糖分外，在加工过程中额外添加的糖。根据《中国居民膳食指南(2016)》建议，控制添加糖的摄入量，每天不超过50克，最好控制在25克以内。

看标签

我国法规要求，所有食品包装上都标注营养成分表，标注能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钠的含量，以及这些营养素占每日参考量的百分比。

一般营养成分表都以100克或者100毫升为单位，可以根据食用的总量轻松计算摄入的能量和含糖量。

小包装

现在很多商家都推出了低糖的饼干、汽水、巧克力，有的还推出了小包装产品，这些是可以过过瘾的好选择。

据生命时报

喷嚏鼻涕 不止怎么办

专家提醒：要重视春季过敏问题

据新华社电 春季是人群过敏性疾病的高发季。各种直径数十微米、肉眼不可及的气传花粉充斥在空气中，很多人会出现流眼泪、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽憋气、皮肤瘙痒等症状。

专家表示，帮助患者找到致病过敏原后，医生根据所监测的花粉播散时间段，指导患者提前两周开始规律使用抗过敏药物，在此期间根据花粉浓度灵活指导用药，并确认花粉播散结束两周后再停药，能帮助绝大部分患者顺利应对过敏季节。

“人体免疫系统包括体液免疫系统和细胞免疫系统，能帮助我们识别并清除外来的人侵病原体、体内的癌细胞以及衰老死亡的正常细胞。”北京协和医院变态反应科主任助理、副主任医师关凯介绍，面对外来入侵物，正常免疫系统只会对威胁到人体健康的微生物、病原体进行攻击、剿灭；如果免疫系统出现了“认知混乱”甚至出现“认为友为敌”，就开始过度攻击进入体内但并不具备威胁的花粉、食物等，在这一过程中，身体会因“殃及池鱼”引发免疫炎症，也就引起了“过敏反应”。

“每到过敏季节，生活环境中存在大量可与正常人同存、但却被过敏体质人群视为敌人的过敏原，比如花粉。”关凯说，过敏问题关乎人的健康状态。过敏是源于免疫紊乱，并不等于“缺乏免疫力”，更不是“免疫力低下”，要科学、正确认识过敏性疾病。

过敏性鼻炎是过敏性疾病最常见的病种之一。关凯介绍，鼻塞是过敏性鼻炎的四大症状之首。鼻塞会造成机体缺氧，危害人们的身体、智力发育，导致睡眠呼吸暂停综合征。

对于过敏性鼻炎的危害，关凯表示，过敏性鼻炎多数会合并结膜炎，影响视力，还有可能合并中耳炎，导致听力下降，甚至有30%至40%的患者会发展成可致死的哮喘。如果过敏性鼻炎长时间得不到正规治疗，尤其是在青少年阶段，有可能影响人体颌面部发育，引发龅牙、“痴呆面容”等危害。

专家表示，消极等待过敏性鼻炎自愈是不可取的。要加强科普知识学习，遵循正规医院、专业医生的诊治方案，把“小毛病”控制在萌芽阶段。



食材放久后发芽 必须扔掉？ 不一定！

很多人习惯囤积食材，以备不时之需。但有些食材放久后容易发芽，发芽就得扔掉吗？

它们发芽后营养倍增

1. 黄豆 黄豆发芽后成为黄豆芽。相比黄豆，黄豆芽所含的脂肪和还原糖有所下降，维生素A、维生素C、核黄素、烟酸和异黄酮含量则有所上升。

2. 豌豆 豌豆发芽后成为豌豆芽。豌豆芽所含的胡萝卜素比平常食用的瓜果类蔬菜多27倍。

3. 糙米 糙米发芽后成为糙米芽。糙米芽不仅口感柔和、更易消化，而且会激活糙米产生γ-氨基丁酸等营养成分。

注：自制芽菜时一定要避免霉变，保证食材安全。

它们发芽后产生剧毒

1. 土豆 土豆发芽后，毒素龙葵碱的含量会是正常土豆的50倍，食用后会导致恶心、口舌发麻、腹泻等不适症状。已经发芽或表皮变青的土豆，应直接丢掉。

2. 花生要分情况 家里自然发芽的花生建议扔掉。因为花生自然发芽，一般会伴随着发霉。如果花生表皮变成黄色或褐色，且吃起来有异味，那就千万不能吃。

而由专业人工培育的花生芽，维生素C含量会大大提升，而且会增加白藜芦醇、黄酮等具有抗氧化作用的营养物质。

3. 紫薯 紫薯在发芽过程中，块茎会变软，易霉变、腐烂，食用后可能出现腹痛、腹泻等不适症状。

它们发芽后无碍

1. 大蒜 发芽后的蒜头，只要没有霉变腐烂就可以吃，但营养会打折扣。

2. 生姜 生姜发芽过程中不会产生有害物质，但会消耗内部营养。如果已经出现腐烂、长菌现象，就不能食用了。 成商

为您服务

收费标准：120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出
广告热线：66709358 13876786958
求职、家教、家政300元/CM高度/周

为更好地服务全省各市客户

本栏目特与海南省各市县邮局合作，让您在当地邮局就能轻松办理广告、招聘、出租转让、遗失声明等广告。

琼海邮政局：15595967253 万宁邮政局：13807626186
屯昌邮政局：16907519923 儋州邮政局：15976783383

遗失声明

遗失声明

临高县新盈周炳副食店不慎遗失个体工商户营业执照副本，统一社会信用代码：92469028MA5RR0R182，声明作废。

遗失声明

阳光产险海南省分公司琼山支公司现有遗失普通发票20张，发票代码为046001900104，发票流水号为29870031-29870050，现登报声明作废。

遗失声明

文昌铺前嘉家茶店遗失食品经营许可证副本，编号：JY24690050033076，声明作废。

遗失声明

东方城东永凤大排档遗失食品经营许可证副本，编号：JY24690070013711，声明作废。

遗失声明

临高县新盈爱文海食品店不慎遗失个体工商户营业执照正本，统一社会信用代码：92469028MA5RDKAC8L，声明作废。

转让

三亚天行森林公园转让、招商

景区在天涯海角和南山寺之间。多种旅游项目招商或股权转让。联系人蔡先生，电话：13907604588

公示

环境影响评价公示

《海南全健康(兽医公共卫生)研究中心建设项目环境影响评价报告》(征求意见稿)已经编制完成，现向公众进行信息公告，详见http://hnsstb.hainan.gov.cn:8007/hbcenter/qyzhphypsgsindex.jsp。
任晨鑫：0898-88832621
三亚崖州湾科技城开发有限公司

欢迎在本栏目刊登广告