

垃圾食品、不易消化、油脂有害…… 方便面被“冤枉”了很多年



加班、外出旅游,来碗方便面吧。方便面作为一种简易食品,日常生活中还真少不了它。

由于受到外卖市场的冲击,方便面销售数量一度锐减。近日,世界方便面协会调查显示,自去年至今,中国方便面市场大幅回暖,销量重回400亿包。其实,说到方便面,可谓褒贬不一,一面是一些人对它的深深喜爱,另一面则是各种传言五花八门,有传言说方便面是垃圾食品,还有称方便面吃了不易消化,更有甚者,说它里面含有有害物质,会致癌损害人体健康,事实究竟如何呢?

垃圾食品？关键看你怎么吃

“方便面是垃圾食品,一定要少吃点儿。”生活中,经常会听到这样的说法。

“食品本身没有‘垃圾’之说,只是加工方式不同,但搭配不合理确实会出问题。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授沈群受访时说。

沈群表示,不同的加工方式让我们吃到不同风味的产品,方便面本身就是主食,一种食物本身不可能提供所有人体所需的营养。像小麦缺乏赖氨酸,鸡蛋是优质蛋白,却不含膳食纤维等。因此,要选择不同的搭配方式来

汲取不同食物的营养成分。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红也表示,方便面其实很简单,无非是把精白面粉,先蒸煮成熟,然后用棕榈油快速炸制,脱去表面附着的油脂,加上料包,然后装袋。其主要原料是精白面粉加上油脂,营养价值介于炸油饼和油炒面(不加糖)之间。它是良好的能量食品,在同样的重量下,可以提供比馒头米饭更多的热量和脂肪。在有些紧急情况下,如旅途、野外、救灾或抢险等场合,方便面可以暂时给人们补充能量,挽救生命。

“方便面并非一无是处,说它是垃圾食品,主要在于人们通常将它作为替代一餐的食物,而其所含的营养成分,又担不起满足一餐营养的责任。”范志红说,就像人们一顿饭不会只吃馒头、米饭一样,但经常用方便面打发一餐,就会造成营养不平衡和多种微量营养素缺乏的问题。

事实上,方便面也是主食的一种。范志红建议,如果一定要用它代餐,则最好加一个鸡蛋或少量豆制品、蔬菜,饭后还可以吃一些水果,使其营养平衡得到改善。

32小时不消化？属无稽之谈

此前,一个美国科学家通过胶囊内镜的方式拍摄了“加工食品”与“无添加物食品”被吃进肚子后的情况对比,结果发现,手工拉面在32小时后已经完全被消化,方便面则仍保有残余,尚未完全消化。他声称,方便面之所以难以消化,是因为其中加了抗氧化剂等多种食品添加剂,长期食用有害健康。

“方便面吃完32小时不消化,这属于耸人听闻的说法,完全是夸大其词。如果真的是32小时不消化,干吗还要吃下一顿啊?”范志红反问。

对此,沈群指出,上述试验拍摄所使用的胶囊内镜对每个人每次所能记录下的影像时长最多只有8小时,无法对面条消化情况进行连续32小时的记录。而且拍摄中所记录的一共只有两个样本,并没有经过严格的试验设计,很难得到科学结论。

“方便面与传统手工面食主要成分没有区别,不会造成消化吸收的问题。”沈群说,方便面的制作在和面、醒面、切条等这些工序上和传统厨房做面条加工基本一样,不同的是因为工业化规模生产,传统的面盆换成了不锈钢

容器,手工揉搓换成了机器搅拌、压延。

沈群表示,无论热风干燥方便面还是油炸干燥方便面,干燥温度均低于大多数传统油炸食品的加工温度(麻花、馓子、油条等)。所以,不会产生比传统食品更难消化吸收的问题。

“消化过程的不同并不意味着导致了食品安全问题,更不代表会对人体造成健康危害。”沈群强调,“不能完全消化”不能与“有害健康”画等号,否则类似金针菇、木耳等不易消化的食物都不能食用了。

棕榈油有害？不天天吃不用担心

方便面对身体有伤害,是因为它里边含有有害物质,如棕榈油,长期食用会造成人体血清饱和脂肪酸摄入过量。事实果真如此吗?

范志红表示,炸方便面使用的确实是棕榈油,它是从棕榈的果肉中提取出来的油脂,其中饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸约各占一半。不过,它和棕榈仁油、椰子油不同,饱和程度比后者降低了35%。椰子油几乎是饱和脂肪酸含量最高的一种天然油脂,所以它比牛油还要“硬”。而棕榈油在气温温暖时仍然能够基本上保持液态,它富含胡萝卜素和生育三烯酚(一种天然维生素E,生物活性比合成

维生素E高),营养价值较动物脂肪高。

范志红解释,棕榈油中所含的棕榈酸是一种饱和脂肪酸,有调查显示,棕榈酸在红细胞膜上的含量与肥胖等一些慢性疾病患病风险有一定正相关性。但这个“锅”也不能只让方便面背,很多其他食品,如肉类、饼干、点心等食物在制作时都会使用到棕榈油,所以还要看吃的量。“如果拿方便面当饭吃,每天都食用,两餐之间再吃一些饼干、薯片、沙琪玛之类的零食,那摄入的棕榈油总量确实令人担心。否则,就不足为惧。”范志红说。

在沈群看来,棕榈油符合国家关于食用油的相关标准,其不

容易氧化,在餐饮业、食品工业和油脂化工业中用途很广。

至于方便面里含有一种“多菌灵”的农药,吃了会致癌这种说法,专家表示更是荒谬。多菌灵是一种广谱杀菌剂,主要用在农作物的杀菌方面。对于方便面来说,多菌灵毫无用处,这是因为方便面的面饼是无需除菌的,调料是采用辐照的方式抑菌的。

“离开剂量谈毒性都是耍流氓。”沈群说,天然的食物并不等于无毒,很多我们常见的食物中都含有微量的有毒成分,之所以没有造成危害,是我们按照正常的摄入量来说,对人体不产生影响。

(科技日报)

个性化药物和治疗 将成未来医疗重要趋势

首届“发明与创新:医学2040”会议日前在以色列中部城市特拉维夫闭幕。与会专家认为,个性化药物和治疗方案是未来医疗健康行业的重要趋势之一。

本次会议主题为“改写医疗健康的未来”。与会专家普遍认为,人工智能、机器人、虚拟现实、大数据等先进技术将充分运用在医疗健康领域,帮助提升诊断效率和准确度,制定有效治疗方案,从而推动个性化药物和治疗的发展。

专家认为,常规药物和常规诊断已无法满足人们的需要,需根据患者自身的不同特征和病情,从诊断、药物、手术、康复等各个环节为患者提供个性化解决方案。

本次会议的主席、特拉维夫苏拉斯基医疗中心预防医学部主管纳迪亚·阿伯教授受访时表示,医疗健康领域必须要朝着个性化方向发展,这是现在和未来要走的路,人工智能等先进技术的应用将助推这一方向的发展。

记者从会议上了解到,目前医疗健康领域还面临着医护人员短缺和高成本医疗技术等问题。

特拉维夫苏拉斯基医疗中心首席执行官龙尼·加姆祖教授对记者表示,医学行业面临着诸多挑战,未来将会大量运用人工智能、大数据等技术来分析病情,提供更精准治疗服务,医院将更加以人为本,医生会更少参与诊断的基本程序。

加姆祖说,未来医生将会根据每名患者的遗传特征等定制个性化治疗方案,“我们将为每位病人量身定做治疗方案,了解什么是对个人最好的”。

来自微软以色列公司的高级架构师阿迪·本·内舍对记者表示,医疗行业正在转变,而未来科技巨头将在基于科技的医疗健康领域扮演更重要的角色,借助人工智能等技术,医药和治疗等将变得更有效。

虽然人工智能等先进技术在医学领域应用不断增加,与会专家普遍认为,这些技术的应用仍不能代替医生的重要作用。

以色列的诺贝尔化学奖得主阿夫拉姆·赫什科对记者说,医学领域还有很多未知事物,需要医生的判断,人工智能不能加以取代。不过,先进技术可以帮助远程医疗,趋向个性化的治疗将更好地帮助到患者。

本次会议为期两天,针对不同内容设置了20多场研讨会,上千名来自以色列、美国、英国、德国、中国等国家和地区的专家与会。

(新华)