

鸡排含肉胶？鱼肚“黑膜”有毒？别让这些传言搅和了春节餐桌

除夕夜，一家人围桌齐坐，闲话家常，自然少不了一顿丰盛的年夜饭。然而，临近春节，人们准备好好享受美食的同时，各种关于食品的传言也开始冒头：“听说鸡排里含有肉胶，不能吃！”“你不知道吗？鱼肚有毒啊！”“炒瓜子用了明矾，小心购买。”……众多传闻下，大家免不了受到一些影响，开始惶恐起来，“这也不能吃那也不能吃，这个年还怎么过？”

肉胶鸡排、有毒鱼肚、明矾瓜子……这些传言有多少是真的？又有多少是危言耸听？

鸡排含肉胶？标准范围内可食用

近些年来，美味的鸡排逐渐成为新年餐桌上的新宠。相较鸡肉，鸡排卖相更为美观，烹饪方便，口味丰富，也免去了餐桌上拆骨头的烦恼。但从流行开始，鸡排似乎就自带“话题”。不少人认为鸡排并非天然产品，而是后期用肉胶合成的，根本不能吃。

肉胶是什么呢？鸡排中的肉胶是鸡肉自带的，还是制作过程中添加的？鸡排真的不能吃吗？

“肉胶其实是一种酶，学名叫谷氨酰胺转氨酶，它可以让蛋白质分子内部及蛋白质分子之间形成海

鱼肚“黑膜”有毒？放心吃没问题

人们将“年年有余”的美好寓意赋予餐桌上的鱼类菜品，除夕餐桌上，鱼是必不可少的一道菜。近来有说法称，“鱼肚子上一层黑膜聚集了鱼肚子中的各种有毒物质，吃了就会中毒”。

这种传言使不少人疑惑，“难道我这么多年都吃了有毒的鱼？鱼是吃还是不吃？”

对此，张田表示，这种说法是不靠谱的。“鱼肚上

冬日御寒饮酒？过量饮酒反而觉得冷

春节期间，亲友聚会，免不了喝上几杯。近来关于酒类的传言，似乎也多了不少。

饮酒百害而无一利？爱好饮酒的人却有不同观点，他们坚持认为喝酒可以御寒，酒后身体发热就是最好的证明。

对此，张田认为，少量喝酒确实有一定的御寒作用。“喝酒后，肝脏对酒

多知道点

酒后喝茶伤肾脏？浓茶有一定影响

各网络平台“养生派”一致认为酒后喝茶会导致肾脏受损。这一说法是否有科学依据？

张田认为这要根据具体情况来分析。“酒后

绵一样的‘网状交联’结构。被它粘在一起的肉，外观上‘天衣无缝’，烹饪加工过程中不会离散，口感也会更好。”中国医科大学航空总医院临床营养科主管营养师张田告诉记者。

根据 GB2760—2011《食品添加剂使用标准》，谷氨酰胺转氨酶，也就是我们常说的肉胶，是一种稳定剂和凝固剂，最大使用量是0.25克/千克。

张田表示，我们平时吃的鸡排非常大，这当然不是直接从鸡身上取下来的，而是需要借助肉胶将



不同大小的鸡肉整合到一起。

“所以鸡排中确实含有肉胶，鸡排中到底含有多少肉胶，目前往往取决于商家。”张田补充说，“将肉胶作为添加剂生产大鸡排的市场监督标准目前还不明确，不过我们可以暂时参考豆制品标准。总之，过多的食用含有肉胶的鸡排对身体肯定没有好处。”

不仅仅是鸡排，在餐桌上的其他肉类，大家也需要有所节制。

想健身减脂？你的体脂率可能根本就没测准

在衡量身体状况最基本的指标中，常出现“体脂率”一词，而在健身房中，检测体脂率更是成为了锻炼前的必选项。

那么，体脂率是什么？在什么范围内才算达到健康标准？健身房和市场上常见的体脂率测试仪采用的是什麼方法？哪个更为准确？带着问题，记者采访了深圳市营养学会临床营养分会主任委员、深圳市人民医院营养科主任医师葛茜。

减肥是减脂不是减重

“身体脂肪与肌肉含量会影响一个人的身材，体脂率是影响身材胖瘦的关键。”葛茜指出。

体脂率指的是人体内脂肪重量在总体重中所占的比例，又称体脂百分数，反映了人体内脂肪含量的多少。

成年人的体脂率正常范围分别是女性为20%—30%，男性为12%—20%。运动员的体脂率可随运动项目而定，一般男运动员为7%—15%，女运动员为12%—25%。

葛茜说，判断超重和肥胖的一个主要指标是体脂率，减肥也是要减掉脂肪，降低体脂率。男性体脂率高于25%、女性高于35%则属于肥胖，会影响身材，更会影响健康。如果身体的脂肪超标，体脂率在32%甚至35%以上就可算是较严重的肥胖。肥胖会提高罹患各种疾病的风险。如高血压、糖尿病、高脂血症等。

“减肥是减脂不是减重，但对于减肥塑形的运动爱好者而言，一味的追求低体脂率，也会危害健康。”葛茜表示，脂肪对我们的身体器官有着保护作用，过低的体脂率反

而会使人体的正常代谢发生紊乱。

不同方法测体脂率差异大

一般到健身房或者医院，都会有人体成分分析仪，可测定体内肌肉、脂肪、水分的含量，但是同一个人却会在不同的地方测出不太一样的数值，哪个更为精准呢？

葛茜介绍说，这是因为采用的技术路线不一样。健身房里普遍使用体测仪，家用型健康秤等，都是采用生物电阻抗分析法，原理是身体的不同组织生物电阻抗值不一样。具体过程是：体脂秤的秤体通过电极片发出微弱电流导入人体，微电流从一只脚进入人体，在体内传导后，将数据传回至另一只脚下的电极片，人体和秤体构成了一个闭合的交流电路，这样就得到了一个电阻抗数值，然后将电阻抗数值结合身高、体重等数据，计算出体脂率来。

但测量仪器的精确度以及测量操作方法会影响测量结果。家用型健康秤一般只是双脚站立在感应贴片上，健身房里的测试仪器多数还需要双手握住测试手柄。采用这样的测试干扰因素太多，比如双脚和双手与感应贴片接触面的大小，测试前是否吃东西或运动了，如果有尿未排出或处于脱水状态等也会有所影响。

此外，即便是一个人在两台不同的仪器上测出的结果可能也不大一样，因为可能采用不同的标准和计算公式。

专家建议，要想获得更为精准体脂率数值，可以到专门的机构，如医院的测量仪器采用CT（计算机断层扫描）和MRI（磁共振成像）的方式，能够准确分析肌肉、骨密度和脂肪分布情况。

（综合）

（科技日报）