



食品是人类生存的第一需要。随着生活水平的提高，人们的饮食状况得到了改善，而近年来由于食物认识误区、不良饮食习惯等造成的健康问题日益突出，如何吃得更安全、更营养、更健康、更科学，已经成为百姓关心、政府重视、社会关注的热点问题。“食安科普”将带领读者学习和了解食品安全知识，提高食品安全意识，鼓励健康消费、科学消费、安全消费。

浓缩就是精华？鲜榨果汁不能代替水果！

文 / 马冠生

随着人们对健康饮食的日益重视，果汁成为很多消费者心目中的健康饮食。不少家长认为最健康、最天然的、最好的是给孩子喝鲜榨果汁。那么，鲜榨果汁真的适合孩子喝吗？喝鲜榨果汁可以代替吃水果吗？

哪个更健康：喝鲜榨果汁还是直接吃水果？

与吃完整的水果相比，喝果汁没有任何营养上的优势，鲜榨果汁不能代替水果。

与水果相比，鲜榨果汁含有更多的能量和糖分，更少的膳食纤维：半杯的苹果片含 1.5 克膳食纤维和 5.5 克糖，而半杯的苹果汁含 0 克膳食纤维和 13 克糖。因此，孩子经常喝果汁会增加能量的摄入和龋齿问题。

此外，直接吃水果对于孩子的饱腹感、咀嚼吞咽功能的训练、精细动作的发育、甚至颌面部肌肉的发育等都有重要意义；果汁不但没这些作用，还可能会导致孩子养成不喝白开水的习惯。

孩子可以喝果汁吗？

美国儿科学会在 2017 年发布的《儿童饮用果汁指南》中表明：果汁对 1 岁以下的孩子没有营养上的益处，1 岁以内的婴儿不能喝果汁，无论纯果汁与否。

对于 1 岁以上的儿童，《指南》中建议，1-3 岁幼儿，即便可以喝纯果汁，每天饮用量不得超过 120 毫升；4-6 岁儿童，每天饮用量不得超过 120-180 毫升；7-18 岁儿童，每天饮用量不得超过 240 毫升。

《中国居民膳食指南（2016）》中虽未规定婴幼儿喝果汁的年龄，但是对婴幼儿的喂养提出了明确建议，建议直接吃水果泥和水果，而不是喝果汁。

6 月龄，喂泥状食物：菜泥、水果泥、含铁配方米粉、配方奶；

7-9 月龄，喂末状食物：软饭、肉末、菜末、蛋、鱼泥、水果、豆腐、配方米粉；

10-12 月龄，碎食物：软饭、碎肉、菜、蛋、鱼及水果。

给孩子喝果汁应注意什么？

一是要用杯子而不是瓶子或者便携式吸管杯给孩子喝果汁。放在瓶子或便携式吸管杯里的果汁更容易被孩子拿到，也更加容易被孩子过多的摄取。

二是睡觉前不要喝果汁。

三是不管哪个年龄段的孩子，强烈建议别喝未经高温消毒的果汁产品。

四是身体脱水或腹泻时，不适合喝果汁。果汁中的碳水化合物过高，会导致肠道内对糖类的吸收不良，加剧渗透性腹泻。

五是许多水果（如葡萄、柚、蓝莓、石榴、苹果）的果汁中含有黄酮类化合物，可能会降低某些药物的生物利用度，以及代谢过程中多种酶和转运蛋白的活性。所以，服药期间能否喝果汁，需要与药师和儿科医生协商。

家长应该教育孩子了解水果与果汁之间的营养差别，培养孩子吃水果的习惯。■

如何健康饮茶？

文 / 付晏

喝茶是一件文雅的事情,但只有掌握了注意事项,才能真正健康地喝茶。

首先,喝茶要注意时间。饭前空腹喝茶、饭后马上喝茶、边吃饭边喝茶都不可取。正确的方法是至少餐后半小时到一小时后再喝茶,等到胃里的食物消化得差不多了,此时喝茶可以解油腻,舒肠胃。

不宜喝浓茶。古人云,淡茶温饮最养人。特别是女性,在孕期更不宜喝太浓、太烫的茶,茶水冷却到60℃左右为最佳。太烫的茶对人的咽喉、食管和胃刺激性较强,长期饮食会引发呼吸道、肠胃等相关疾病。

酒后不宜喝浓茶。不少人在酒后都喜欢喝浓茶,认为茶水能够达到消食润燥解酒的功效。实际上,酒后喝茶对肾脏不利。茶水中所含的茶碱本身有利尿作用,但在酒精还未完全分解时,在茶碱的利尿作用之下,酒精会进入肾脏,产生刺激作用,不利于健康。

吃海鲜不宜就茶。茶叶含有鞣酸,如果吃完海鲜后马上喝茶,不但影响人体对蛋白质的吸收,海鲜中的钙还会与茶中的鞣酸相结合,形成难溶的钙,刺激胃肠道。

喝茶要适量,每人每天最好不超过五十克,喝茶过多,也会产生一系列不健康的现象。

一是过量喝茶会造成失眠。茶中含有咖啡碱,对人的神经具有持续性的刺激作用,饮茶者会出现大脑兴奋。如果傍晚或者晚上大量饮茶,这种兴奋刺激会持续到夜里,严重者可影响正常睡眠。



二是过量喝茶会增加心、肾负担,茶叶中含有单宁及其他植物酸,饮用过多浓茶会引起神经系统的过度兴奋,影响机体的生理活动,提高身体中的代谢反应程度,增加对身体内物质的排出,严重者可影响肾脏的正常工作。

三是过量喝茶引发“茶醉”。茶碱是一种强效神经兴奋剂,过量会引起“茶醉”。所谓茶醉,其实就是茶中的咖啡碱和氟化物对神经系统的过度刺激,主要表现是血液循环加速、呼吸急促等一系列不良反应。■

是什么让吃了大蒜的你充斥着“臭”味？

文/念安



大蒜是生活中不可或缺的调味品，“吃面不就蒜，香味少一半。”在北方，大蒜不仅是烹食调料，人们还经常就饭生吃。大蒜独特的辛辣口味深受人们喜欢，但满嘴的蒜味儿却让人很尴尬。吃大蒜为什么会“满嘴蒜臭”，又有什么方法可以解决这个问题呢？

首先，我们要对大蒜有一个全面深入的认识。大蒜，蒜

类植物，百合科葱属，呈扁球形或短圆锥形，外披灰白色或浅棕色膜质鳞皮，有浓烈的蒜辣气，有刺激性气味。蒜是多年生草本植物，有根、茎、叶、花、种子之分，性喜凉，喜湿怕旱，具有很高的经济价值和药用价值，温中健胃，消食理气。

早在 1844 年，美国科学家开始研究大蒜里面的化学

成分。直到1944年，一种油性、无色、化学性质不稳定，被称为大蒜素的物质被发现，并被确定为散发大蒜味的主要成分。同时，科学家还发现大蒜素具有抗菌活性。1947年，大蒜素化学方程式被明确，人们找到了那一抹“蒜味”的来源。

大蒜切碎时会发出更加浓烈的味道，源于两种物质——蒜氨酸和蒜氨酸酶。未被切开时，它们在细胞中各司其职。当大蒜被捣碎后，细胞房间破裂，这两种物质产生化学反应，最终产生了大蒜独有的味道。

尽管大蒜气味刺鼻，但是功效也令人称奇。大蒜中的含硫化合物能促使机体产生一种酶，这种酶具有抗癌作用。其次，大蒜中的大蒜素具有杀菌排毒的作用，它的杀菌作用可以抑制和杀灭多种病菌。大蒜可诱导组织内部脂肪代谢，有降血脂和降低胆固醇的作用。大蒜还可以防止心血管病、降血糖促进新陈代谢，使人精神旺盛。在日常饮食中，大蒜对我们身体的益处之多，可算是“餐中一宝”。

大蒜素不仅会产生口臭，还会让人全身带有蒜臭味。产生口臭的罪魁祸首是大蒜中的大蒜素，化学名为二烯丙基三硫化物。它是一种含硫物质，具有强烈的刺激性气味，类似于臭鸡蛋。全身蒜臭味、且持续多日的现象引起两位美国学者的困惑。他们研究发现，大蒜素除了残留在口腔中之外，还流入到血液之中。吃完大蒜以后，血液中的硫化物随着呼吸从口中呼出，并随着血液弥漫全身。其次，大蒜素进入胃中被分解为挥发性化合物，但这种化合物无法继续在体内降解，只能通过呼气、汗液和尿液等途径排出体外，所以大蒜的气味经常会存留较久。

大蒜的味道，其实是用来保护自己的。这种独特的味道使得真菌、细菌、寄生虫等都不敢靠近它，这也让大蒜素成了天然的抗生素。美食少不了大蒜的参与，怎样避免吃后口臭的问题呢？以下几点是缓解的小妙招。

- 1、喝果汁，能很好地去除口腔异味；
- 2、含丁香，丁香是古代除口臭的良药，可在吃完大蒜后含丁香花瓣或1-2粒母丁香；
- 3、嚼茶叶，也是一种古代良方，食用大蒜后，浓茶漱口或取少量茶叶咀嚼，待茶叶分解后慢慢咽下也可去除大蒜带来的异味；
- 4、喝牛奶，一杯奶即可轻松告别口腔异味；
- 5、嚼花生，花生中含多种天然物质且气味芬芳，食用大蒜后嚼几粒花生可以让口气清新自然。
- 6、吃水果，有效的水果包括苹果、梨、李子、桃子、杏子、梅干、葡萄、和樱桃。
- 7、吃蔬菜，菠菜、生菜、土豆等蔬菜可以消除大蒜里的化合物。
- 8、吃面包，缺乏碳水化合物会引发口臭，吃面包或其它富含碳水化合物的食物有助于消除口臭。
- 9、喝牛奶，牛奶可以有效对抗口中残留的大蒜味，尤其是全脂奶能降低口腔里蒜臭的化合物浓度。■

