

食品安全



据专业人士介绍,给大米抛光、染色是近年来不少商贩为吸引顾客、扩大销售而采用的手段。给大米添香加色,可以显著改善其外观,使人闻之有香、看之晶亮,人为地提高了大米的档次。当然,其中也包括多种情况。如一些不法商贩将从黑市低价买来的陈化米、劣质米经过加水、添香、抹油、上色,达到以假乱真、以次充好的目的。对于这类掺杂使假行为,无疑应给予坚决打击。但也有一些米商是合格的好大米抹油加色,自以为这样做是对大米进行深加工、精加工。比如,在大米中掺入食用色拉油制成“黑大米”,添加食用色素制成“绿大米”等等。尽管加工这些米仅出于“包装”的目的,但极有可能给不法分子以可乘之机,带来不良后果。

近来,有关执法人员在市场检查中就发现了不少这方面的问题。如“竹香米”在市场上热销,一些不法分子便极力染制。某地执法人员经对市场上热销的所谓“竹香米”、“胡萝卜素米”进行送检发现,绿油油的“竹香米”是由柠檬黄和亮兰等人工色素染制而成的,人们(尤其是儿童)长期食用,无疑会造成潜在危害,而“胡萝卜素米”则是用工业染料染成的毒米,食用后会严重危害健康。

据专家介绍,正宗竹香米一般需要四道工序才能加工出来。首先将采集的新鲜竹叶拿清水浸泡,然

# 『化妆米』中看不中吃



后用机器进行粉碎、脱色;第三道工序就是将这些粉碎、脱色后的竹叶长时间地熬煮,提炼出竹质营养素、叶绿素;最后一道工序就是将这些营养素和叶绿素同精选出的大米搅拌,生产出竹香米。而假冒的“竹香米”多采用色素和其他一些原料,一般只需要一两道工序就生产出来了。

此外,一些商贩为了鱼目混珠,牟取暴利,在“化妆米”的广告宣传上颇下工夫。如“无需淘洗,以免失去营养成分”;“大米中含有的营养素易溶于水”。这些宣传极具欺骗性和危害性,容易使人消除由于米掉色而产生的疑虑。然而,被标榜的这些“好米”只要用手一摸,色素就会粘在手上,包装袋内壁也会粘上一层有色粉末。

大米作为人们的日常食品,近年来消费量呈大幅增长趋势。为满足消费需求,开发与创新名优特色米(如免淘米、上光米、强化米、香米等)亦属必然,对这类合法的加工行为理应在有关法规或标准许可下,给予鼓励与支持。但据了解,由于目前执行的大米质量标准(GB1354)和粮食卫生标准(GB2715)中,尚缺乏这方面的内容,给规范与管理带来很大的难度。

因此,有关人士认为,在当前严厉打击制售“化妆米”等不法行为的同时,国家有关部门应尽快制定新的大米质量评定标准,以利职能部门严格执法,强化管理,及时打击不法行为,保护正当的创新与市场公平竞争活动,规范与净化大米市场,切实保障消费者的身体健康。文/刘国信

存放的大米生虫是令很多家庭头疼的事。所以,人们想出许多办法来对付大米生虫。这里介绍几种简单有效的方法,供大家参考:

**香椿树叶防虫** 在米缸或米袋里放上一把新鲜的香椿树叶,即可防虫。树叶经常更换效果更好。也可按0.5%的比例,把晒干粉碎的树叶混在米中,也有很好的防虫效果。淘米时树叶很容易漂出。

**调味品防虫** 花椒中的一种天然抗氧化物,具有特殊的香味,有较好的防虫效果。将二三十粒花椒放在锅内,加适量水,置炉火上煮出花椒香味后,端锅离火。将盛米口袋放在花椒水中,浸透后取出晾干,然后将大米放入口袋内,即可防虫。也可用纱布包几粒花椒,分放在米袋的上、中、底部,扎紧口袋,将米袋放在阴凉通风处,能够防止大米生虫。将几瓣大蒜,或去

## 简易大米防虫法

籽、切成两截的辣椒分散地放在米中,也可防虫。还可以在米中放几颗八角茴香,防虫效果也不错。

**海带防虫** 干海带具有很强的吸湿能力,并具有杀虫和抑制霉菌的作用。保存大米时,将大米和干海带以100:1的比例混装,经10天左右取出海带晾干,这样反复几次后即可防止大米霉变和生虫。

**酒精杀虫** 将大米放入铁桶或米缸后,再备一个盛有50克白酒的瓶子,将酒瓶埋入米中,瓶颈露于米外,酒瓶敞开口。这时,将容器密封。酒中挥发的乙醇有杀菌、灭虫作用,使米虫不能繁衍生存。

除此之外,在米缸底部撒上3~4厘米厚的草木灰或生石灰,铺上白纸或塑料布,倒入晾干的大米,盖紧盖儿,这样可很长时间防潮防虫。文/阿娜

## 限盐补钾——防治高血压的第一步

食盐与高血压的关系已被医学研究证实,确凿无疑。譬如,住在新几内亚、我国贵州等山区的居民,以及居住在岛屿及不太开化地区的人,摄盐量甚低,几乎无人患高血压;而“口味重”地区的人往往高血压发病率高。我国北方人口味重,平均每人每天摄盐15克,南方人口味偏淡,摄盐量也达7~8克,都超过世界卫生组织建议的每日盐摄入量不超过6克的标准。近年来,我国高血压发病率居高不下,与居民吃盐过多不无关系。我国居民的饮食中,除了盐较多外,还有钾含量不足的问题。研究发现,钾可以对抗盐的升血压和损伤血管的有害作用。因此,防治高血压时,在饮食上需限盐补钾。

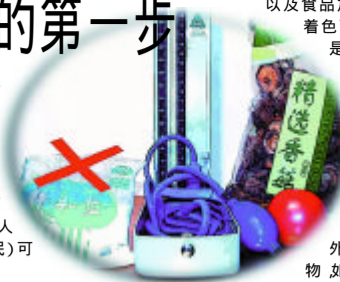
已有大量研究证实,限盐能有效降压和降低高血压死亡率。如果每日吃盐量限制在4克,约有1/3中度高血压病人不需服药,血压即

可下降;有的虽降压不明显,但头痛、胸闷等症状减轻,血压稳定。

补钾不仅能降血压,还可减少降压药用量,对摄钾低的人群(如我国北方居民)可能更有效。

限盐对有高血压家族史、超重、盐升压敏感的高危人群,以及老年人、心肾功能不全和以血容量增加为特征的高血压病人尤为有利。

在平时生活中如何做到限盐补钾呢?一般来说,我们摄入的盐有三个来源,即食物自身含的钠量,烹调时或食用时外加的酱油或盐,



以及食品加工过程中为防腐、调味和着色而添加的盐。平时限盐主要是控制烹调 and 餐桌上的用盐量,三口之家每月用盐不能超过250克,也就是每餐用盐不超过1小匙(约3克)。有些人总感觉,盐用少了,饭菜淡而无味吃不下。实际上,人每天生理需盐量只有2克,过度嗜盐是后天养成的不良口味。此外,应尽量少吃含盐量高的食物,如腌制品、动物内脏、贝类、菠菜等。加碱馒头也含钠,250克加碱馒头中的含钠量相当于2克盐的含钠量。谷类、水果中含钠较少。补钾可多吃含钾多的食物,如海带、紫菜、木耳、山药、香蕉、马铃薯、鱼类、西红柿、干蘑菇等。食用钠低钾高的“低钠盐”、“保健盐”,也可起到限盐补钾的双重作用。文/董卫国 图/贾宁

## 怎样鉴别真假粮油

粮油消费和老百姓的生活息息相关,不合格或假冒粮油会严重损害消费者的身体健康。为此,专家介绍了一些适合普通消费者鉴别粮油的办法:

**一是肉眼鉴别法。**就是用眼睛细致观察。对于大米,要看其颗粒是否饱满、匀称,是否有杂质,米粒是否鲜亮、有光泽。另外,在购买时,一定要看好其包装袋上的商标、生产日期、产品等级、生产厂家等是否标注齐全。

**二是味觉鉴别法。**对于米、面,抓起一把细闻,没有明显异味是最基本的要求。鉴别面粉的质量时,可抓一把面粉放进杯子里,然后用热水搅拌,如闻到稻草、小麦的味道,说明面粉加工时间不长,质量较好,未加入过多的添加剂。

**怎样鉴别散装食用油呢?**一级菜籽油介于微红、微黄之间,二级菜籽油颜色较一级稍微深些,两者闻起来有菜籽的味道。棉籽油呈微红色,有淡淡的腥味。棕榈油颜色发黄,没有什么味道。另外,在一定温度下,菜籽油遇冷不凝固,只是变浓些,而棉籽油和棕榈油则会凝固。文/峰林 图/贾宁



### 今日食诚



科学研究表明:关节炎的发作及病情发展除了与风寒、潮湿、精神因素、过度劳累、创伤和自身免疫等有关以外,饮食因素亦不容忽视。锌的缺乏可致关节炎病情加重。类风湿性关节炎患者血清中锌的含量比正常人低得多,而关节滑膜内需要锌离子。故关节滑膜内缺锌可能是类风湿性关节炎发病或病情加重的原因之一。研究进一步证实,类风湿性关节炎患者血清中组氨酸含量低,而组氨酸代谢与锌的代谢关系密切。锌离子有抗炎作用,在体内有稳定溶酶体膜,抑制前列腺素合成,阻止慢反应物质释放的功能。所以,类风湿性关节炎患者在医生指导下服用锌剂,多食含锌食品,可使炎症得到控制,从而减轻和改善症状。

## 关节炎

可能是吃出来的

肥胖食物可加重关节炎病情。肥胖食物在体内氧化过程中能产生酮体,过多地吃肥胖食物,就会增加酮体,而过量的酮体会引起代谢失调,强烈地刺激关节。美国医学教授洛卡斯曾对16名住院的关节炎病人进

行膳食调配试验,即在平时膳食中有意降低动物脂肪含量,并做登记观察,一段时间后,患者的症状均有不同程度的减轻。因此,关节炎病人平时应少吃肥胖食物,多吃新鲜蔬菜、水果和海藻食品,烹调菜肴时用植物油。

唾液缺乏可致关节炎。人体唾液主要由腮腺、颌下腺和舌下腺所分泌,每天分泌量为1000~1500毫升,酸碱度近中性。唾液中含有淀粉酶、粘蛋白和一些无机盐。唾液有利于食物在口腔内的咀嚼、水解和消化,还有清洁口腔的作用。英国医学专家霍基教授通过对29例类风湿性关节炎病人和23例健康者对比研究发现,类风湿性关节炎病人唾液分泌明显减少,从而证实:唾液减少与类风湿性关节炎发病和病情加重有关。霍基教授指出:为防止唾液减少、缺乏,在日常生活中要注意口腔的清洁卫生,预防感染,同时多吃萝卜及其他新鲜蔬菜、水果,并注意补充水分。文/黄利慧

图1-4.tif