

## 今日食谈



随着冬季的来临,水煮鱼又火了。这道来自重庆的特色菜因其特有的超麻辣口感、浓重的颜色和油汪汪的鱼片,大大刺激了人们的食欲,成了大江南北人们普遍爱吃的一道菜。但食用水煮鱼对人的健康有哪些影响却少有人关心。曾有媒体报道:有人因猛吃水煮鱼而造成“软组织脓肿”。虽然最后医生说这只是极个别现象,但因吃水煮鱼后出现脸上长痘、上火、胃部不适等反应,却是许多人“领教”过的。下面就从食品营养的角度来分析水煮鱼是否影响健康:

## 水煮鱼的“缺陷”

## 盐

正常人每天盐的摄入量应为3-5克,但水煮鱼中盐的含量远远超出这一标准。盐超标的隐患是:

1. 过量摄盐易造成人体内水分增加。过多的水分如不能及时排出体外,会导致手脚肿胀、体重增加。女性在经期食用水煮鱼会加重水肿的程度,容易产生疲倦感。

2. 过量摄盐容易让人产生紧张情绪、血压升高,还能影响血管的弹性。

## 油

食用油含有大量的热量和脂肪。每人每天摄入30-50克油脂(包括食物中的油脂含量)即可满足机体的需求,不宜摄

入过多。烹制水煮鱼所用的油不仅用量多,而且是反复加热的。这导致的隐患是:

1. 过多摄入油导致人体脂肪摄入量。2. 油反复加热,会生成对人体有害的致癌物质。3. 破坏了鱼体内的营养成分,人食用后无法正常吸收其中的营养物质。

## 辣椒

一般人都知道,多吃辣椒会使人燥热、上火。而水煮鱼中辣椒非常多。过量吃辣椒的隐患是:

1. 对消化道有强烈刺激,严重的会使消化道出血,或者诱发溃疡,还会造成大便秘结。

2. 导致皮肤生成深部脓疮,影响容貌。

## 浓重的味道

水煮鱼浓重的麻辣口味,大大刺激了人的味觉神经,唾液、胃液分泌增多,胃肠蠕动加速,使人兴奋。浓重味道的隐患是:使人产生味觉疲劳,并对水煮鱼的特殊味道产生依赖感,越吃越上瘾。这就是有些人隔三差五就要吃一顿水煮鱼的缘故。

## 配菜

水煮鱼特有的口感,容易使人们在食用的时候,忽略了对其他食品的摄入。

水煮鱼中的配菜单一,一般只有豆芽,长期食用,可导致膳食营养不均衡。

配合麻辣的鱼肉,大多数人会过量饮用可乐、啤酒,一方面觉得痛快,一方面也可以减轻口中的麻辣感。但这些饮料都是不宜过多饮用的。可乐中的糖分含量非常高,还含有使神经系统兴奋的咖啡因,并非健康饮品。啤酒饮用过量,其中的酒精会加重人体肝脏负担。

通过以上分析,我们在爱上水煮鱼的美味时,要注意以下几点:

1. 别过量食用水煮鱼,特别是那种隔三差五便要来一盆的“上瘾”者更要注意适可而止。

2. 水煮鱼是高蛋白、高热量的食物,虽然天气寒冷的季节吃一些高能量食物有好处,但要注意搭配蔬菜、水果,以免造成维生素缺乏。

3. 因吃水煮鱼造成第二天排便不畅时,多吃一些萝卜可以“解围”。

4. 吃水煮鱼后有时会出現咽喉痛、上火,应该喝菊花茶化解一下。如果常吃水煮鱼,每天至少要喝1000毫升的水来缓解火气。文/阿联

## 市售茶饮料、水果罐头质量不乐观

国家质检总局抽查显示:前者合格率为86.5%,后者合格率为71.8%



本报讯 近期,国家质检总局产品质量监督司提供的一份资料显示,市售茶饮料和水果罐头质量不乐观,抽样合格率分别为86.5%和71.8%。

茶饮料的主要质量问题有:

1. 部分产品中咖啡因和茶多酚等重要理化指标不合格。茶多酚和咖啡因指标是茶饮料标准中的强制性条款,含量必须达到相应水平,否则就不能称为茶饮料。本次抽查中有5种产品的咖啡因、茶多酚指标不合格,占不合格产品总数的71.4%。

2. 少数产品菌落总数超标。

3. 部分产品超范围使用食品添加剂。国家标准规定,茶饮料中不得使用防腐剂苯甲酸和山梨酸。此次抽查仍发现有2种产品超范围使用防腐剂。

4. 部分产品标识标注不规范。存在的主要问题是部分产品中含有食品添加剂,但没有按照国家规定在标签上标注。另外,部分产品标识标注缺少必要的产品属性名称。

水果罐头的主要质量问题有:

1. 违规使用合成色素。国家标准规定,水果罐头除装饰用染色樱桃罐头可使用胭脂红色素外,均不得添加合成色素。此次抽查发现,有4种产品检出柠檬黄,1种产品检出苋菜红,1种产品检出胭脂红。

2. 违规使用防腐剂和甜味剂等食品添加剂。国家标准规定,水果罐头不允许加入防腐剂和甜味剂。抽查中发现有11种产品使用了甜味剂糖精

钠,有2种产品使用了防腐剂。

3. 固形物含量和净含量不合格。在本次抽查中发现有8种产品净含量不合格,2种产品固形物含量不合格。

本次共抽查了北京、天津、山西、黑龙江、上海、江苏、浙江、安徽、福建、山东、河南、广东、四川、重庆、贵州15个省市37家企业生产的茶饮料52种,合格45种;天津、河北、上海、浙江、广东、福建、辽宁、山东8个省市59家企业生产的水果罐头71种,合格51种(不涉及出口产品)。(周讯)

茶饮料产品质量国家监督抽查结果部分质量较好的产品及其企业名称

企业名称	产品名称	商标	规格	生产日期(批号)
徐州娃哈哈饮料有限公司	娃哈哈冰红茶(柠檬味茶饮料)	娃哈哈	500毫升/瓶	2004-02-15
可口可乐装瓶商生产(东莞)有限公司	雀巢冰爽茶	雀巢	480毫升/瓶	2004-05-09
北京燕京饮料有限公司	燕京绿茶(低糖饮品)	燕京	500毫升/瓶	2004-06-13
昆山统一企业食品有限公司	统一乌龙茶(无糖)	统一	500毫升/瓶	2004-06-23
北京广东健力宝饮料有限公司	冰绿茶	健力宝	500毫升/瓶	2004-05-16
天津顶津食品有限公司	康师傅冰红茶	康师傅	490毫升/瓶	2004-07-08

茶饮料产品质量国家监督抽查结果部分质量较差的产品及其企业名称

企业名称	产品名称	商标	规格	生产日期	主要不合格项
青州市强得力酒业(饮料)有限公司	特力绿茶	特力	500毫升/瓶	2004-03-29	标签、茶多酚、咖啡因、山梨酸、苯甲酸
合肥市肥东华力饮料有限公司	绿茶	威臣	500毫升/瓶	2004-05-01	标签、茶多酚、咖啡因、菌落总数
中山市长健食品有限公司	冰红茶	果康	500毫升/瓶	2004-04-01	茶多酚、咖啡因

水果罐头产品质量国家监督抽查结果部分质量较好的产品及其企业名称

企业名称	产品名称	商标	规格	生产日期
福建省泉州喜多多食品有限公司	喜多多精选枇杷	喜多多	567克/罐	2004-05-27
莆田市莆禧食品工业有限公司	糖水枇杷	秀屿	425克/罐	2004-05-10
湛江市枫之然食品有限公司	椰晶果		600克/罐	2004-06-20
浙江黄岩第一罐头食品厂	糖水枇杷	全滋味	567克/罐	2004-05-18
浙江黄岩第二罐头食品厂	亚太蜜桔	自然の恋人	480克/瓶	2004-04-29
大连理想食品有限公司	甜蜜金杏	林家铺子	360克/瓶	2004-06-10
大连魁氏罐头食品有限公司	魁氏·糖水黄桃	魁	770克/瓶	2004-05-16
山东枫之然食品有限公司	金黄桃罐头	枫之然	450克/瓶	2004-07-15
临沂市康发食品饮料有限公司	黄桃罐头	康发	530克/瓶	2004-07-16
河北今明后食品有限公司	糖水梨	今明后	880克/瓶	2004-05-22
河北理想企业集团有限公司	糖水洋梨	兆宝	668克/瓶	2004-07-01

水果罐头产品质量国家监督抽查结果部分质量较差的产品及其企业名称

企业名称	产品名称	商标	规格	生产日期	主要不合格项目
雷州市英利得宝罐头果脯食品厂	热带杂果	英宝	850克/罐	2004-06-18	山梨酸、糖精钠、苋菜红
雷州市兴隆罐头厂	金菠萝	广康	600克/罐	2004-06-18	净含量、糖精钠、柠檬黄
福建省莆田城厢区丰华食品厂(福建省莆田)	糖水荔枝		567克/罐	2004-07-05	固形物、净含量、糖精钠
漳州市龙文区兴美食品罐头厂	健林精选菠萝	健林	370克/罐	2004-06-16	糖精钠、柠檬黄
漳州市龙文区华林食品厂	糖水荔枝	华泰	660克/罐	2004-07-01	苯甲酸、糖精钠

注:排名不分前后。

(国家质检总局产品质量监督司提供)