

对于无法母乳喂养的宝宝来说,奶粉是他们最重要的口粮。然而,德国“食品观察”组织最近发布的检测报告显示,4种德国的奶粉中有3种检测出芳香烃矿物油;在12种购自法国和荷兰的奶粉产品中,有5种检测出芳香烃矿物油。这些受影响奶粉中的芳香烃矿物油含量在每公斤0.5毫克至3毫克之间。

很多爸爸妈妈看到这个消息后非常担心。奶粉中为什么会有矿物油?它对宝宝有什么样的危害?已经买回家的奶粉中有矿物油吗?以后还能放心给宝宝吃奶粉吗?为了解答爸爸妈妈们的疑惑,今天我们就好好聊聊矿物油的知识。

# 奶粉中检出矿物油 还能放心吃吗



## 矿物油是一个大家族

矿物油(MOH)是一类脂溶性物质。“一类”代表着矿物油并不是一种物质,而是一个庞大的家族。

矿物油可分为饱和烷烃矿物油(MOSH)和芳香烃矿物油(MOAH)。而按照黏度又可分为低黏度、中黏度和高黏度三类,一般规律是碳原子越多,分子量越大,黏度越

大,毒性越小。

矿物油既有工业用途,如用于汽油、柴油等;也有在食品中应用的,食品中最常见的就是石蜡。除此之外,生活中很多化妆品都有矿物油,比如各种保湿油、卸妆油、护肤品等,其实都有矿物油,矿物油在药品中也有很多应用。

## 食品中的矿物油主要来源于食品包装

那么,奶粉中为何会有矿物油?事实上,在食品工业中,矿物油是可以使用的,一方面是作为食品添加剂使用的,一方面在包装材料中也广泛使用。

联合国食品添加剂联合专家委员会对食品级矿物油做过详实的安全性评价,确定了某些矿物油可用于食品。

欧盟允许用于可可、巧克力制品以及其他糖果制品,包括口气清新类糖果、口香糖。

美国也允许矿物油在糖果、焙烤食品、大米等食品中使用。

中国允许矿物油作为加工助剂使用,常作为消泡剂、脱模剂、防粘剂、润滑剂等在发酵食品、糖果、薯片和豆制品的加工中,如糖果、鸡蛋的被膜剂。

## 奶粉中微量的矿物油不会危害宝宝健康

对于爸爸妈妈来说,最关心的还是是否安全,毕竟奶粉可是宝宝的口粮。其实,从目前来看,大家不用太担心。

首先,尽管矿物油难免会进入我们的食品,但是在食品中检出的矿物油一般含量都不高,可能的风险还是很低的。

其次,矿物油是可以作为食品添加剂使用的。与其他允许使用的食品添加剂一样,只要是符合国家标准、合理使用矿物油都是安全的。

矿物油是一种脂溶性的物质,可在人体内的脂肪组织内蓄积,所以人们担心它是否会危害身体健康。

2012年,联合国食品添加剂联合专家委员会将矿物油分为高黏度矿物油和低黏度矿物油,提出高黏度矿物油的每人每天安全摄入量是0至20毫克/公斤体重。

欧洲食品安全局则认为毒性与矿物油的黏度有关,并设定高黏度矿物油和中黏度矿物油的安全摄入量

为12毫克/公斤体重。

当然,矿物油的组成太过复杂,不同类型的矿物油相差很大。而现实的矿物油又可能是不同结构的混合物,简单套用这个指标也不合理。

欧洲食品安全局的专家评估报告中指出,矿物油的实际摄入量在0.03至0.3毫克/公斤体重的范围,儿童的摄入量要高一些。纯母乳喂养的婴儿,摄入量大概在0.3至0.5毫克/公斤体重的范围。一般而言,这些矿物油中大概有15%至35%是“芳香烃矿物油”。从这个数据来看,欧洲婴儿每天摄入的芳香烃矿物油大约在0.05至0.18毫克/公斤体重的范围。

检测中芳香烃矿物油含量最高的奶粉含量是3毫克/公斤,按照这个量推算,可以得出,通过奶粉摄入的矿物油,并不比纯母乳的婴儿摄入的矿物油更多,所以说,可以认为这点矿物油并不会对宝宝的健康产生危害。

## 奶粉中的矿物油不是“非法添加”

值得一提的是,奶粉中的矿物油不是“非法添加”的,添加它对于厂家来说毫无好处。

奶粉中的矿物油是奶粉加工过程中带来的,有可能是来源于“加工助剂”,也可能来自包装材料。我们无法避免,只能尽量减少,相关标准中对食品包装材料中矿

物油的迁移量是有限制的。

最后总结一下,从目前的科学数据来看,食品中可能存在的矿物油对于健康的风险很小,大家不用太担心,奶粉该吃还是得吃。此外,奶粉则应注意在正规渠道购买。

文/阮光峰(营养师)

寒冷的冬天里,稍有不慎,“感冒”就会来造访。对于流行性感冒来说,吃药对缩短病程作用似乎并不明显,许多药物只能起到缓解症状的作用。很多人就想通过饮食调理来治愈感冒。下面,我们就来说说,感冒时的饮食该注意什么,哪些说法是有科学证据的。

# 感冒了,吃点什么好?

## 鸡汤

### 清淡的鸡汤可以帮助缓解感冒

小时候,妈妈就千叮万嘱咐,告诉我“感冒不能喝鸡汤”,鸡汤会导致病情加重。直到我长大后能看懂了科学文献,才发现已经有相关的研究证实,鸡汤可以缓解感冒期间胸部和头部的流感症状,抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,还有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛感,咳嗽的次数也会相对减少。研究表明鸡汤有促进干扰素产生的作用,对抵抗感冒病毒是有帮助的。

虽然煮汤的时候,鸡肉中的蛋白质只有很小一部分进入鸡汤,但可溶性含氮物如氨基酸、小肽、肌酸、肉碱、肌醇等物质溶出比较多,它们容易消化吸收,不会增加人体负担。其中还溶出了鸡肉中的钾元素和多种B族维生素。再说,热乎乎的汤有利改善鼻咽喉部的血液循环,缓解鼻塞,减轻喉咙痛,还能帮你的身体补充大量的水分。

看来,再也不用担心感冒的时候错过鸡汤这样慰藉身心的美味了。如果加入少量白萝卜片、胡萝卜片、胡椒粉、芹菜碎、香菜碎等香料和蔬菜,增加一些植物化学物质,还能让鸡汤抗击感冒的作用更好。

不过一定要注意,鸡汤要清淡,尽量不放盐或者少放盐。盐太多了,反而会适得其反。此外,多余的脂肪并无帮助,可以把表面的油撇掉再喝。

## 牛奶

### 感冒喝牛奶会加重流鼻涕和咳嗽症状

很多人觉得,牛奶营养丰富。感冒时喝一杯热腾腾充满奶香的热牛奶还能让自己睡个好觉,缓解病情。不过,有不少的研究证明,喝牛奶会加重某些感冒症状,尤其是对流鼻涕、痰多的感冒患者不利。

英国赫特福德郡利斯特医院的研究团队对因感冒导致呼吸道黏液分泌增多的患者进行了实验。从第三天开始至第六天,一半人每天喝350毫升全脂牛奶,其余人喝350毫升豆奶。牛奶和豆奶中都添加了调味成分,参试者无法区分自己喝的到底是牛奶还是豆奶。患者们每天记录下自己的症状,给呼吸道黏液分泌程度评分。结果显示,所有参试者前两天黏液水平都有所降低,而在接下来的四天里,喝豆奶的人黏液水平继续降低,喝牛奶的人流鼻涕和咳嗽症状显著增加。

该研究参与者、利斯特医院耳鼻喉专家亚当·弗洛什解释称,牛奶中所含A1β-酪蛋白能激活调控黏液生成的蛋白质表达,使鼻腔和喉咙中的黏液增多,从而加重感冒症状。

不过,感冒期间却是可以喝酸奶的,前提是得喝含有活菌的酸奶。根据发表在《国际免疫药理学》杂志上的一项研究,含有活菌的酸奶不仅能帮助缓解喉咙痛,还能增强你的免疫系统。

所以,如果你感冒症状比较严重,应考虑少喝牛奶,适当喝一点酸奶,暂时还可以选择豆奶或豆浆来替代牛奶的营养。

## 热水

### 感冒时应注意少量多次喝水

多喝水,也是从小到大听到的“感冒小锦囊”之一,很多人都听烦了“喝杯热水吧”这个陈词滥调的说辞。但是,多喝水其实是有道理的。

多喝水能加速新陈代谢,使尿量增加,加快代谢废物的排出;多喝水能增加汗液的蒸发,增加小便的排泄散热,使体温降低,有利于缓解发热症状;多喝水能补充因呕吐、腹泻、发热而造成水分消耗,或因为进食较少造成的液体不足,从而利于身体恢复;多喝水能保持口腔、鼻黏膜的湿润,缓解感冒带来的不适症状。

所以,感冒时要保持身体一直处于“水合”状态。要多次少量喝水,既能保持身体电解质的平衡,又不会对肾脏造成负担。

如果喝白水觉得实在没什么味道,喝点温热的淡红茶、淡柠檬水、很淡的热汤、稀的小米粥汤等,作为补充水分的来源,也是很好的。

国外不少文章推荐感冒的人经常含服小冰片,能保证每次不会喝大量的水,又能缓慢持续地补充水分。不过随身携带一个保温杯,时不时啜饮一口热汤热水,也是不错的。

## 大蒜

### 大蒜提取物可增强免疫细胞功能 缓解感冒

大蒜能杀菌防病,几乎是东西方人民都接受的事实。千百年来,大蒜常常被人们用作许多疾病的“替代药物”。

美国佛罗里达大学的一项研究发现,给成人流感患者服用大蒜补充剂后,这些人的流感症状严重程度、患病天数以及感冒和流感的发病率都有所下降。研究人员认为,这可能是由于大蒜提取物可增强免疫细胞功能,降低感冒的严重程度。

不想服用补充剂的话,生吃大蒜也会有好处。除了大蒜之外,葱、洋葱等也有和大蒜类似的含硫化合物,所以有些人感冒后想吃大蒜蘸酱……只要吃着愉快,也是可以的。

## 维生素C

### 新鲜的蔬菜水果

#### 对抗击和预防感冒有益

快感冒了吃几片维生素C,已经是不少人的常规操作,但是又有一些研究说,维生素C根本不能预防感冒。

对此,美国国家卫生研究院卫生与公众服务部给出的建议是:对于大多数人来说,定期服用维生素C只能轻微地缩短感冒的时间和减轻感冒的严重程度,并不能减少感冒的次数。

然而,加拿大安大略省渥太华大学综合医学

中心医学主任Nahas等人根据通过系统回顾研究得出的结论,还是推荐维生素C补充剂来预防普通感冒。

之所以研究结果如此不一致,原因之一可能是受试者的身体状况和营养状况不同。病毒感染是一种应激,为了支持免疫系统和应激反应,身体的确需要消耗更多的维生素C。

有些人身体里有足够的维生素C储备,也许并不需要额外大量补充;但另一些人可能储备不足,或日常摄取不够,或因为压力和疲劳日常损耗较大,补充一些维生素C可能会有益处。

虽然对于服用大量维生素C补充剂预防感冒的事,科学界还没有达成一致,但是增加摄入富含维生素C的天然食物,仍然是一个靠谱的忠告。新鲜的蔬菜水果不但富含维生素C,还含有其他的抗氧化物质,对增强免疫能力,抗击和预防感冒都是有好处的。

所以,感冒的时候如果能吃下东西,可以优先吃些新鲜蔬果。如果吃不下蔬菜,还可以喝点自制的新鲜蔬果浆,冲点纯番茄酱的汤,喝些新鲜柠檬片泡的水,挖些猕猴桃果肉,至少也能有所帮助。

## 益生菌

### 必须具有足够的活菌数才能发挥作用

四川大学华西医院进行了一项研究,汇总分析了14个随机对照试验,以比较益生菌和安慰剂预防急性上呼吸道感染的效果。结果表明,益生菌能增强人体对流感病毒的抵抗力。在减少急性上呼吸道感染发作次数、急性上呼吸道感染发作率和减少抗生素使用方面,益生菌产品的效果优于安慰剂。

双歧杆菌是肠道有益菌群的主要组成部分之一,它可以通过调节肠道免疫系统增强人体对有害微生物的抵抗能力,对抗流感病毒也表现出对抗潜力。在实验中,感染流感的小鼠口服长双歧杆菌后,改善了临床症状,降低了死亡率,抑制了下呼吸道感染,降低了病毒滴度和促炎细胞因子水平,减少了细胞死亡。学者们认为,长双歧杆菌有潜力成为一种预防流行性感冒的益生菌。

也有研究发现,让学生持续饮用含短乳杆菌的益生菌饮品后,流感患病率有所下降。对于未接种流感疫苗的儿童来说,效果更为明显。在3至5岁有感冒症状的儿童中,每日补充该益生菌饮品,6个月后就发现明显益处,包括发烧、流鼻涕和咳嗽症状的发生率降低,这些症状的持续时间缩短,抗生素处方频率下降等。研究者认为,口服乳酸菌可能通过刺激增强肠道和呼吸道的局部免疫反应,并强化全身性免疫反应的两种机制来预防流感病毒感染。

需要了解的是,并不是每一种益生菌饮品都有同样的作用,仅限于有研究报告的某些菌种。同时,益生菌补充剂必须具有足够的活菌数,否则不能发挥作用。

## 锌和硒

### 膳食补充锌和硒对缓解感冒有好处

锌是人体中多种蛋白质和酶正常活性所需的因子,不仅影响到免疫系统功能,而且对病后恢复组织修复也具有重要的意义。富含锌的食物包括贝类、虾蟹、鱼类等水产品,瘦肉和肝、肾、心等动物内脏,以及芝麻、松子、葵花籽等坚果油籽类食物。

膳食补充硒对缓解感冒的好处也被一些研究认可,特别是对甲型流感病毒。食物中的含硒数量主要跟食物的生长环境有关,富硒地区出产的食品含硒就比较高。同一个地区的产品中,动物性食品的硒含量通常超过植物性食品。

## 维生素D

### 是否能预防呼吸道病毒仍存在争议

人们冬天容易感冒,也容易患上其他感染性疾病,是否和日光照射不足,导致维生素D水平下降有关呢?这个理论被很多人所关注,并发现维生素D与数以千计的基因功能有关。

但是,对于补充维生素D能不能预防呼吸道病毒,目前仍然存在争议。一些研究发现摄入维生素D对预防流感有益,而另一些研究得出的结论是,补充它并未取得有效成果。

一定要明白,这里讨论的是维生素D有无预防作用,并不是讨论有没有治疗作用。所以,无论预防是否有效,患了感冒之后再服用维生素D胶囊都是没有意义的。

最后,给大家一些有利于预防感冒的忠告:

- 1.日常饮食合理,吃够果蔬和蛋白质,保证微量营养素充足
- 2.适度锻炼,最好经常在阳光下活动
- 3.睡足觉
- 4.避免过度疲劳和压力

这些做法,会让我们的免疫系统更为强大,比别人不容易患上感冒。

一旦已经发生感冒,你需要做的是:

- 1.不吃油腻食物
- 2.不吃甜食甜饮料,它们对免疫系统的工作有害无益
- 3.多喝热水,以及少盐少糖少油的其他汤水
- 4.暂时不喝牛奶,可以换成豆奶或酸奶
- 5.吃果蔬食物补充维生素C和抗氧化物质,如果生的吃不下,可以煮熟煮熟,或榨汁泡水
- 6.喜欢吃葱蒜的话,都可以正常吃
- 7.虽然维生素C未必能预防感冒,但如果日常果蔬食物过少,病倒时又没法自己制作食物的话,适当补充一点也是可以的。

文/吴佳 科学指导/范志红(中国营养学会理事)

本版图/视觉中国



下载北京头条App  
让现在告诉未来