

»这样有危险

功能性饮料掺酒喝,可能危及生命

■一项研究表明,一瓶功能性饮料含有的咖啡因,可能比一杯咖啡的还要多

■咖啡因及饮料没标明的一些成分与酒精混饮易使人喝过量,引发潜在危险

昨天,一家门户网站的《红牛等能量饮料存潜在风险,混合酒精或危及生命》这则新闻引起了人们的关注。新闻的开头写着,在体力不支的情况下,喝提供能量的饮料能够帮助人们重新投入到工作或者学习中。但是一项新的研究显示,每1瓶功能性饮料含有的咖啡因,可能比1杯咖啡的还要多。此外,咖啡因和其他成分混和,可能会形成潜在风险,与酒类一同饮用尤其危险。

但到了下午,这则明确提到红牛的新闻却很快被删除。不过,关于各种功能性饮料存在健康风险的热帖却丝毫未减。

□本版组稿 快报记者 安莹 刘峻

看看 功能饮料有哪些成分

从瓶身的功效成分来看,主要是牛磺酸和咖啡因

昨天,记者来到南京新街口的几个大超市,红牛、力保健、日加满……这种提神抗疲劳的功能性饮料加起来有七八种。从瓶身的功效成分来看,主要是牛磺酸和咖啡因。红牛平均每罐的牛磺酸是125毫克,咖啡因是50毫

克。力保健每一百毫升含有牛磺酸1000毫克,无水咖啡因20毫克。日加满中的牛磺酸和咖啡因都要稍微低一些,每一百毫升分别含有381毫克和9.6毫克。

超市饮料区的理货员对记者说:“天气冷了,喝饮料的人

少了,在夏天的时候,每天红牛都不够卖的。”

南京市卫生监督所专家告诉记者,咖啡因是合法的添加物,不仅在功能性饮料里,在碳酸饮料里也是允许添加的,一般来说,每公斤0.15克以下都算是可以的。

比比 谁的咖啡因含量更高

一瓶功能饮料含有的咖啡因,可能比一杯咖啡的还要多

在超市,功能性饮料往往都会打上“健康饮品”的标签,如果与酒一同饮用被认为是“危险的行为”。而记者了解到,眼下,许多时尚的饮酒方法恰恰被专家认为是不健康的“混搭”。

据最新消息称,一项新的研

究显示,功能饮料中每1瓶含有的咖啡因,可能比1杯咖啡的还要多。此外,咖啡因和其他成分混和,可能会形成潜在风险,与酒类一同饮用尤其危险。休斯敦得州大学医学院的希金斯说:“我们

知道的是,1瓶能量饮料通常含有1/4杯糖,以及高于1杯浓咖啡的咖啡因。”他领导的研究报告刊登在本月号“梅约医院学报”。研究发现,16安士能量饮料约含70-200毫克咖啡因,相比之下,8安士咖啡约有40-150毫克咖啡因,多寡视不同冲泡方式而定。

听听 专家怎么说潜在危害

与酒精大量混饮,甚至会对心智状况产生不良影响

南医大二附院营养专家梁婷婷告诉记者,功能性饮料不建议大量天天饮用,因为微量元素的补充是有限度,超过这个限度,对人不健康。梁婷婷告诉记者,最不提倡的就是功能性饮料+酒精的饮法。首先,白酒中含有乙

醇,而功能性饮料所含的咖啡因是一种兴奋食品,两者混饮很容易使人喝过量;其次,无论是酒精还是咖啡因,某种程度都是一种兴奋类食品,对血管都有扩张的效应,如果大量混合饮用,确实对人体健康影响不可忽视。

休斯敦得州大学医学院的希金斯表示,饮料标签没列出的成分,例如草药兴奋剂瓜拿纳(瓜),氨基酸牛磺酸,以及其他草药等,可能与咖啡因互相产生影响。这些交互作用,会对心脏、血压甚至心智状况生成不良的影响。

想想 还有哪些混饮的例子

碳酸饮料与酒精混饮,会加大肝脏压力

除了功能饮料加白酒的混搭方式,记者发现,还有不少眼花缭乱的搭配方式,仅跟雪碧能“混搭”的就有红酒、牛奶、果汁、二锅头、醋等21种喝法。对此,专家说,酒精将近80%在小肠内吸收,碳酸饮料在体内释放出二氧化碳

化碳气体,造成胃高压,加速了胃排空,也加速了酒精向下入小肠。因此加速酒精在体内吸收,加大分解酒精的肝脏压力。

梁婷婷说,比如干红,少量饮用对人有一定保健作用,但加雪碧后,削弱了其保健作用。雪

碧属于碳酸饮料,碳酸本来对胃粘膜就有刺激,易造成胃胀气。而酒精也一样,两者结合后会加重对胃粘膜的刺激,引起胃酸过多。另外,干红添加雪碧后,就会破坏其中的有益成分,让喝酒成了一件彻头彻尾的糟糕事。



漫画 俞晓翔

»小贴士

咖啡该怎么喝?

专家建议说,其实无论是酒还是咖啡因,适量摄入对人体是健康的。比如咖啡,如果每天两杯咖啡,有助于缓解剧烈运动后的肌肉酸痛症状,没必要定时喝咖啡,只要在运动后喝两杯,就能让肌肉恢复过来。咖啡的另一个优点,是能增强体力,这有助于你锻炼更长时间,使锻炼效果更好。当然,饮用太多咖啡,再加上激烈运动,可能会导致心动过速和兴奋,引发失眠、神经失常等症。

»这样要提醒

6种人工食用色素可致儿童过度活跃

含有食用色素都标注了没有

据悉,英国南安普敦大学于2007年,曾针对6种人工食用色素,包括酒石黄、喹林黄、日落黄、淡红、丽春红4R和诱惑红AC等进行研究。结果发现,儿童进食含上述人工食用色素的食品后,过度活跃行为有所加剧。当儿童过度活跃行为严重,更可能被诊断为过度活跃症患者。有关研究虽存有局限性,但欧盟于今年7月20日起,已要求含相关人工食用色素的食品,必须附加“可能对儿童的行为及专注力有不良影响”的字句。香港消委会检视香港市面84款饼干、糖果、汽水及咖喱,发现其中40款含有1种或以上相关色素,当中包括芬达橙味汽水、玉泉忌廉味汽水及罗拔臣咖喱粉等知名产品。消委会表示,现时香港法例容许食品生产商使用该6种人工食用色素,但包装食物如含有人工食用色素,必须在配料表上列明相关资料。

这里的饮料也有色素

昨日记者在大行宫的一家超市看到,芬达和美年达被显眼地摆在超市货架上。记者发现芬达和美年达橙味的食品添加剂中都有日落黄,其中美年达橙味汽水中除了日落黄外,还有柠檬黄和胭脂红两种食品添加剂。

南京市卫生监督所专家告诉记者,目前根据国家相关法规,是允许在饮料中添加微量的人工食用色素的。但是,目前除了日落黄之外,并没有在相关法规里找到其他五种人工食用色素。“可能由于翻译的不同,导致这样的结果。”专家告诉记者,这些添加剂的主要作用就让食品的卖相更好看一点。

关键是立法和科学食用

专家告诉记者,中国应用添加剂的历史已经很久了。早在东汉时期,就使用盐卤当凝固剂制作豆腐。目前世界各国均在批准使用食品添加剂。我国食品添加剂除了香料,大概有22个功能、300多种添加剂。国际食品法典委员会制定的国际标准,我们基本上和它接近。对于广大消费者来说,食品生产只要按照国家标准添加食品添加剂,消费者就可以放心食用。

»沐浴产品安全

两款洗浴产品被指细菌超标

昨天,有报道称,两款名牌高档婴儿沐浴及洗发露含菌超标。据报道,香港消委会抽查市面50款婴儿沐浴及洗发露,发现两款属高档产品的婴儿沐浴及洗发露含菌超标。澳洲NUK婴儿洗发露含菌量超标59倍,瑞士Balma-baby天然麦麸婴儿沐浴露则超标13.6倍。

南京的皮肤专家告诉记者,婴儿免疫力较低,含菌沐浴露或洗发露若接触到伤口或眼睛,会增加婴儿受细菌感染的机会。记者昨天在南京一些超市并没有发现这两款高档进口产品,在淘宝网上,也并没有发现有澳洲NUK婴儿洗发露的相关产品,但是却有不少香港直购的瑞士Balma-baby天然麦麸婴儿沐浴露,价格大约是105元一瓶。

公告

华润雪花啤酒2010年勇闯天涯之共攀长征之巅消费者促销活动延期,兑奖截止时间由2010年10月31日延长至2011年1月31日。

特此公告

雪花 华润雪花啤酒(江苏)有限公司
LI INA HUSKURU... SNOW... PARK...
11月“问鼎亚洲 干杯雪花”消费者赢取iPhone手机活动正在火热进行中! 详情请见产品标示!

无锡皮革城
皮衣·皮革·皮包·皮鞋

皮衣

感触世界风尚 品味皮装魅力

市场地址
无锡市锡山区东亭北路
咨询热线: (0510) 8865 3333
www.wxpgc.com