

传言 1

? 馋嘴是一种病 想吃什么身体就缺什么

医生说,痴迷某种食物,确实有依据,但和身体隐疾无直接关系

“老想吃巧克力,说明体内缺乏B族维生素;想吃甜食,可能是胰岛素缺乏;想吃肉,说明体内缺乏氨基酸或铁等矿物质不足。”前些天,这一则微博在网上热传。从想吃的口味,看一个人的身体存在的隐疾,这科学吗?医生们并不认同这些观点。他们表示,生活中如果痴迷一种食品,还真是有依据的,但和体内缺乏什么元素没有直接关系。
 现代快报记者 吴怡 刘峻

吃货们对号入座,吐槽“什么都想吃,已放弃治疗”

“①老想吃巧克力:体内缺乏B族维生素,尤其是维生素B6和B12;②想吃甜食:可能是胰岛素缺乏;③爱吃咸的、口味重的食物:这些人大部分处于肾上腺疲劳状态;④想吃辣的食物:过度紧张;⑤想

吃肉:体内缺乏氨基酸或铁等矿物质不足。”这条微博让吃货们惊讶,也引发吐槽一片。网友“lynne咪咪猫”说:什么都想吃,已放弃治疗。而“地狱之牛”总结道,想吃什么都是一个理由,饿的。

馋嘴与体内缺乏元素无直接关系

江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东说,编写这条微博的人将事情简单化了,可能因为肉类中富含蛋白质和氨基酸,就觉得想吃肉食是因为身体缺乏氨基酸;而糖尿病患者胰岛素分泌不足,由于严格控制甜食而变得很想吃,因此有些人就会觉得想吃甜食意味着胰岛素缺乏,“如果真那么神奇那以后不需要什么检查仪器了,弄个巧克力、蛋糕、肉在病人面前一晃,看他啥反应,然后就可以诊断这缺那了。”

南京市第一医院消化科主任医师袁捷和江苏省人民医院内分泌科主任医师何畏表示,临床上,也

没有病例证明,想吃哪种口味的食物是因为体内缺乏某种元素。

江苏省人民医院营养科主任李群表示,吃什么食物,与体内缺乏什么元素,没有直接关系。在临床上,有一种疾病叫异食癖,由于体内缺锌、铁,造成患者吃泥土、墙灰等病症。当然,这些异物不含有锌、铁等等元素,这只是一种病态。

南京市中医院营养师吴欣耘说,吃辣的和过度紧张关系不是特别大,如果吃东西时总要求越辣越好,证明味蕾敏感度降低了,而且你会经常因菜肴不够辣而食欲缺乏或感到身体疼痛,这是因为辣椒具有帮助消化和镇痛的作用。

无法抵挡的诱惑

为什么会想吃巧克力和肉?

很多人有这样的感觉,有时昏昏欲睡的时候,吃点巧克力,心情立即好了起来。李群说,这跟甜食能直接供给大脑营养有关系。一旦血液中的葡萄糖含量降低到一定水平以下,大脑就会工作效率低下,比如注意力难集中,昏昏欲睡。所以这个时候补充点甜食,大脑会迅速有了精神,另外巧克力含有可可碱和咖啡因,有提神的作用。

不过,如果甜食吃多了,会刺激胰岛素分泌、消耗维生素,会导致人感觉更疲倦。所

以,吃巧克力等甜食要适可而止,还要适当补充点小米、红枣等维生素丰富的食物。

而很多人一闻到甚至一想到红烧肉,就迫切想吃到。这并不是因为我们缺什么,而是肉类的香气、口感,让人无法抵御。肉类风味主要来自烧煮过程中发生的复杂反应。有研究表明,肉类挥发性化合物达到了1000多种。

吴欣耘说,不同的做法导致不同的香气和风味,所以有的人爱吃红烧肉,有的人就爱吃烤肉,个人喜好而已。

有此一说

国外研究:下午3-6点,馋瘾最大

美国味觉和嗅觉研究机构莫奈儿化学感觉中心玛西亚·列文·派尔特博士发现,突然非常想吃某种食物,绝大多数发生在下午3-6点。因为此时我们体内的血糖在降低,人开始变得慵懒。为了重新打起精神来,吃点东西就成了不少人的选择。

压力大、女性月经前期也容易嘴馋。多项研究表明,压力大的时候,人们对食物的抵抗能力会下降,容易多吃。甜食尤其能刺激大脑分泌更多的血清素,缓解我们的焦躁不安。女性月经前胃口大开,也与此相关。女性通过吃东西来缓解经前综合征导致的情绪低落。

传言 2

? 苹果农残最多,鳄梨最安全

权威园艺专家认为,网上这个榜单不适用于日常生活

最近,网络微博热传一份农药残留榜单。苹果成为农药残留黑榜的第一位,草莓、葡萄也名列前茅,让不少网友看了之后表示“很怕怕”。现代快报记者采访了权威园艺专家。对方表示,别紧张,这个榜单对公众来说,指导意义不大。
 现代快报记者 刘峻

苹果、草莓、葡萄上黑榜

这条微博标题是“苹果农药残留最多!草莓也一定要洗干净”,其中提到的榜单总共有两个,一个是黑榜,一个是红榜,黑榜中,苹果、草莓、葡萄、西芹、桃子排名前五,是最容易农残超标的蔬菜水果。红榜前五名则是,鳄梨、甜玉米、菠萝、卷心菜和豌豆。

其实,这个榜单是美国方面发布的。据美国《赫芬顿邮报》报道,美国环境工作组(EWG)近日公布了“2014年果蔬农药残留排行榜”。被

世界公认为长寿果的苹果,再次登上农药污染最严重12种农产品之首。EWG是一家非营利性倡导机构,每年都会发布受农药污染最严重的农产品排行榜。据了解,该排行是根据美国农业部对48种水果蔬菜的农药残留物分析数据得出。

看到这份榜单的网友大呼,太可怕了,被誉为长寿水果的苹果居然是第一位的。不过,也有网友表示,这是美国方面发布的,不太适用于我们生活。

专家:这个榜单太绝对化

南京市农委园艺处高级园艺师臧国成表示,这个榜单不太适用于我们,太绝对化了。

比如苹果,越到成熟期越好吃,就越会招惹一种“钻心虫”,有的确实要使用农药。而农药一般7天左右即可以分解。最关键的是,现在很多苹果都用套袋技术,根本不是“裸长”,依靠一两个现象就断定所有的苹果最毒,太不科学。葡萄也是如此,现在很多都是套袋技术,将它归到“黑榜”里,不科学。

草莓归到农残高的黑榜,也有很大的争议性。江苏绿保生态生防

研究所所长王长军说,大棚草莓基本没有虫害,是病害,由于加上生长季节短,确实农残较多。如果是露天种植,那么农残相对低一些。

另外看“红榜”,甜玉米肯定使用农药,必须要用来防治虫害,看不出它为什么就上了红榜。

臧国成说,农药残留和很多方面都有关系,比如栽培技术、使用的人等等,“比如,在成熟采摘期前10天适量打药,那么基本上是安全的,农残可以分解。但是有的喷洒的人,不讲科学,多喷甚至天天喷,那当然就容易超标。”

哪些蔬果相对安全

根菜要比叶菜安全

据悉,胡萝卜、土豆、洋白菜、大白菜、生菜、香菜,用农药都较少;而豇豆、洋葱、韭菜、黄瓜、西红柿、油菜、茄子用的农药比较多。江苏绿保生态生防研究所所长王长军说,确实如此。

江苏省农科院蔬菜研究所所长羊杏平说,一般来说,叶菜要比根茎类菜的农药残留多,因为它们的叶片柔软、水分多,虫子爱吃;根茎类理

在地底下不易招虫。

臧国成说,柿子、樱桃、冬蚕豆、扁豆是不怎么需要打农药的。夏季豇豆,确实使用农药更为频繁点。

产地、时节也很重要

南京一位专家表示,出名产地的水果农药少。有的地方气候干旱,果蔬害虫少,用农药也比较少。另外,还与怎么吃有关系。比如,冬季和春秋的叶菜很安全,因为虫子少,几乎不打农药。

网友支招靠谱吗

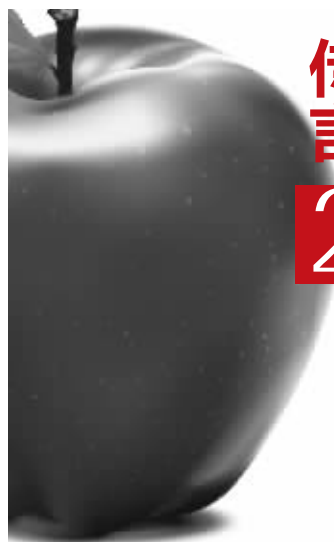
网友“@在野外遇到熊”说:“我都用洗洁精洗,基本都用流水洗半分钟。”

臧国成说,这么洗,带来的化学物质残留也许会更大,容易造成二次污染。有关专家建议,流水下搓洗半分钟是最好的办法。叶菜最好多冲几遍。也可以在水中加点面粉,短时间浸泡、揉搓后再冲洗,但浸泡时最好保持果蔬的完整,防

止农药渗入。如果过分担心农药残留的危害,可以削皮吃,比如苹果和梨去皮可去除70%以上的农药残留。

有网友认为,果蔬上的虫眼越多,越安全。

专家认为,蔬菜水果上只有虫眼,没有虫子,说明虫子被农药杀死了。而且有虫眼的蔬菜,也许施药时间离收割更近,农药分解少,残留高。



网传榜单

