

# 专家称泡面比包子有营养 “垃圾食品”要华丽逆袭?

## 江苏专家:相比垃圾食品,“垃圾搭配”更须警惕,长期吃泡面肯定不行

昨天,一则“方便面营养优于包子”的消息,让无数吃货震惊。难道一向被称为“垃圾食品”的方便面,也要逆袭了吗?这个结论出自天津科技大学营养专家团队的一份最新研究报告,报告指出,从食物的营养均衡比考量,方便面优于馒头、米饭等传统主食。 现代快报记者 刘峻



方便面一向被视为“垃圾食品”

### 天津专家

#### 方便面营养非常均衡

天津科技大学校长王硕教授指出,在一般的情况下,人们可以通过食用多种不同的食物,并加以烹调,来达到各种营养素的均衡。但如果是方便食品,就需要其本身就能够具备相当程度的均衡。

专家们分别对15种即食餐

食的营养成分进行采样与分析,结果显示,凉皮、炒河粉、方便面等一般消费者认为较不营养的食物,反而在三大营养素的能量均衡度上居于前列。其中,方便面的能量相当接近推荐比例,比起部分食品(如包子)更为均衡。

#### “方便面属垃圾食品”系谣言

王硕进一步分析说,从食物的性价比考量,一款优质的方便面产品明显高于汉堡、速冻水饺等同类快速食品;从食物的营养均衡比考量,方便面也优于馒头、米饭等传统主食;从食品安全的角度考量,具有品牌信誉的方便面也比各类摊点餐食或外卖盒饭更有安全的保障。以往贴在方便面上的“垃圾食品”标签

不但没有证据支持,反倒是不科学的谣言。

尽管方便面在宏观营养素质上具有均衡的优势,适合作为正餐的能量来源,不过专家也提醒,在享用方便面带来的便利之余,消费者应该适时搭配蔬菜、水果,补足其他常量与微量营养素的需要,同时多喝水,使膳食结构更为合理健康。

### 江苏专家

#### 相比垃圾食品,垃圾“搭配”更须警惕

江苏省省级机关医院营养师蔡晓真告诉记者,如果天津这个研究成果真的得出“方便面比包子更有营养”这个结论,这应该是“不懂营养”的人说的话。营养学里,从来不说一种食品比另外一种食品更有营养,也从来不说某种食品最有营养,因为这样的单一对比毫无意义。营养学更强调的是膳食平衡。

南京一位营养专家也告诉记者,比较通俗的说法就是,没有垃圾食品,但是有很垃圾的“搭配”。

蔡晓真说,方便面有优点,作为一个快餐食品,在人们饥肠辘辘之时,提供了人体所需的高热量。但是它的缺点同样很明显,那就是缺乏人体必须的维生素、含有各种添加剂、含盐高等。之所以人们长期说方便面不“营养”,是

指以方便面为主要食品的情况,长期单一食用一种只提供高热量、不提供维生素的食品,当然不行。

专家告诉记者,日常饮食中,尽量多选择食物,少选择食品。这是因为食物多为天然形态,比较新鲜,而食品多含有添加剂,糖、盐含量高。在提供能量的同时,其他成分容易摄入过量。方便面也是这样的情况,吃多了的结果是碳水化合物和脂肪、盐摄入过多。

营养学上强调平衡膳食,除水和油盐外,每日需摄入三大类食物才能保证营养均衡。第一,是提供能量的谷薯、杂豆类。第二主要是提供蛋白质的肉蛋奶,大豆及制品,包括鸡蛋、鱼虾等。第三主要是提供维生素和微量元素,含矿物质的多种新鲜蔬菜和水果。

## 这个防癌食品“红黑榜” 医生们都在学习,你也来看看 非淀粉蔬菜和水果,是公认的最佳防癌食物

昨天,全省近百名临床一线医生、营养学专家汇聚一堂,参加由中华预防医学会主办的“营养与疾病预防”全国医生营养继续教育培训班。中国疾控中心营养所副所长马冠生说,人生病的原因中,生活方式与行为占了60%。现代快报记者了解到,这个培训班的教材也很不一般,列出了各种食品与癌症之间的关系。

会上公布了美国一项大样本的研究。研究调查了50万名50~70岁居民的饮食情况,随访10年后发现,饮食最健康(最符合美国膳食指南)的人群,比最不健康的人群胰腺癌发生率降低15%,而如果膳食营养不均衡,蔬菜水果摄入不足,红肉或动物类食品摄入过多,长期摄入发霉食品,或长期饮酒、高盐饮食、喜吃烟熏、烧烤、腌制、烫食等不良习惯,则会增加多种癌症发生风险。

实习生 刘茜 现代快报记者 刘峻

### 食品“红黑榜”

#### 红榜 非淀粉蔬菜和水果 公认最佳防癌食物

新鲜的非淀粉类蔬菜和水果及豆类、全谷类等,已被公认为是最佳的防癌食物。如果经常摄入这些食物,能显著降低口腔咽喉癌、食管癌、胃癌、肺癌、结直肠癌、前列腺癌、胰腺癌、乳腺癌等多种癌症的风险。这些食物之所以具有抗癌作用,是因为其含有多种防癌营养素,如类胡萝卜素、维生素C、维生素E、叶酸、硒等。这些物质可以阻断致癌物质生成,帮助受损的细胞恢复,抑制癌细胞增殖,促进癌细胞凋亡等。

营养学专家告诉记者,所谓非淀粉类蔬菜,包括绿色叶菜、西兰花、茄子,另外还包括芹菜等根茎类蔬菜。

#### 黑榜 经常过量吃这些东西 患癌风险高

教材列举了5大类可能会导致患癌风险增高的食品。

1. 发霉的食物,尤其是谷类、花生、玉米等受潮很容易霉变,产生黄曲霉毒素,而黄曲霉毒素是目前发现的最强的肝癌致癌物。
2. 像猪肉、牛羊肉这样的红肉,过量摄入会增加肠癌发生的风险。建议少吃香肠、腊肉、火腿。每人每周红肉摄入量少于500克。
3. 熏烤及高温煎炸食品,烹调时,虽然美味,但是容易产生多环芳烃致癌物。
4. 添加各种人造香精色素食品,国外曾用来作为人造奶油着色剂使用的奶油黄,后来发现可诱发肝癌而禁用。
5. 其他被化学致癌物污染的食物。

### 江苏天德拍卖有限公司 徐州南洋拍卖有限公司 拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2014年9月26日上午10时,在南京市马台街70号新联创业园1号楼805室(本公司拍卖厅)公开拍卖:

1. 南京市中山北路49号机械大厦19层房地产,建筑面积约1030.42平方米。参考价:852万元。
2. 南京市洪武路359号福鑫大厦7层708-710室房地产,建筑面积约301.12平方米。参考价:401万元。

以上房产的相关权利人及优先购买权人,请在本次拍卖日前与本公司联系,逾期视为自动放弃该项权利。即日起接受咨询,现场看样。凡有意竞买者须合法有效证件并交纳100万元保证金办理竞买手续。

江苏天德拍卖有限公司 电话:13901587631 马先生 地址:南京市马台街70号新联创业园1号楼805室 徐州南洋拍卖有限公司 电话:0516-83777709 13905219786 韩先生 地址:徐州市环城路199号富源大厦5楼

## 君友装饰

免费——量房 设计 报价  
——专精二手房改造——  
专家家装,中高档别墅,办公楼,酒店,娱乐场所等设计与施工!

特别推出 二室一厅60m<sup>2</sup>  
半包价 10800元  
全包价 16800元

设计:资深设计师,为您全程服务  
价格:合理透明,做到精而不贵  
材料:公司统一配送品牌材料,绿色环保  
施工:专业施工队伍,经验丰富,技术精湛  
服务:你们微笑,我们快乐,三年质保,终身维修

总部 地址:中山北路223号建达大厦13楼1301室(农行楼上) 电话:66605159  
分部 吉林饭店 电话:13770586540

## 祖盛装饰

承诺:同类产品、价格超低、品质保证!

六项服务:  
1. 上门量房,报价全部免费服务。  
2. 免费接送看样板房服务。  
3. 水电质保五年,其它工程两年质保服务。  
4. 终身维护服务。  
5. 专家级设计师免费跟踪服务。  
6. 工地不定期免费巡查服务。

每一项装修都是精品 低碳经济绿色家装

房型	半包型	温馨型	豪华型
一房一厅(42m <sup>2</sup> )	1.08万元	1.88万元	3.08万元
二房一厅(62m <sup>2</sup> )	1.28万元	2.08万元	3.28万元
二房二厅(82m <sup>2</sup> )	1.68万元	2.48万元	4.08万元
三房一厅(102m <sup>2</sup> )	1.88万元	2.68万元	4.28万元
三房二厅(122m <sup>2</sup> )	2.28万元	3.08万元	4.68万元
四房二厅(135m <sup>2</sup> )	2.68万元	3.68万元	5.08万元

免宝宝/绿漆/莫干山木工板、金牛水管、远东国标电线、华润油漆、多乐士/立邦乳胶漆。

公司总部:中山北路88号建伟大厦2601室(太平洋百货楼上) 电话:83207511 83208411  
江北咨询电话:83248911 江宁咨询电话:15366054611 网址:www.nj2525.com