

# 奶茶含大量反式脂肪酸毁人健康?

快到冬天了,这些谣言还在热传……来听听专家怎么说

奶茶含有大量反式脂肪酸毁人健康、吃泡发食物就会引起中毒、瓜果香甜是因为加了甜蜜素……10月已过,天气是冷了,但谣言的热度没有完全冷下来。尤其是关于吃的那些谣言,看了不禁让人发出疑问:还能不能愉快地吃喝了?现代快报记者就此采访专家,为你答疑解惑。

现代快报+/ZAKER南京记者 阿里亚

## ●●● 谣言1

奶茶含有大量反式脂肪酸,毁健康

专家:只要不多吃,对健康的影响是可控的

“冬天的第一杯奶茶”火了,关于奶茶的传言也在朋友圈传递:奶茶含有大量反式脂肪酸,正在毁掉年轻人的健康。

江苏省营养学会营养师颜晓东说,含有反式脂肪酸是奶茶被诟病的主要原因。据了解,反式脂肪酸并不属于非法添加物质,也不是食品添加剂,而是食品企业生产部分氢化脂肪时产生的一种衍生物。当以氢化脂肪作为原料或辅料生产食品时,产品中就会带有反式脂肪酸。

“绝大部分奶茶实际上并不含有奶粉,或者很少含有奶粉。所谓的奶茶,其实主要成分是奶精。奶精又称植脂末,是以氢化植物油为主要原料的产品。”颜晓东介绍,奶茶之所以喝起来有很醇厚的口感,正是因为含有氢化植物油。

“反式脂肪酸对健康的危害是长期积累的结果,只要不多吃,对健康的影响就是可控的,关键是要控制量。”颜晓东说。

现代快报记者了解到,世界卫生组织(WHO)2003年建议,人体反式脂肪酸的供能比应低于1%。而2013年发布的《中国居民反式脂肪酸膳食摄入量水平及风险评估报告》显示,我国居民通过膳食摄入的反式脂肪酸供能比仅为

0.16%。其中,城市居民的摄入量和供能比要高于农村居民。但是,绝大多数人日常反式脂肪酸的摄入量都没有超过建议标准。

“不过还是建议大家,尤其是青少年少饮用奶茶。”颜晓东说,“奶茶里的糖是很大的问题,世界卫生组织推荐,每人每天摄入糖应不超过25克。然而,一杯奶茶中通常含有70克左右的糖,远远超过了健康的标准。”

## ●●● 谣言2

吃泡发食物就会引起中毒

专家:只要制作严谨和正确储存,就可避免中毒

近日,“酸汤子”中毒事件发生,很多人因此开始担心各种被泡过的食物的安全性,拒绝一切浸泡过的食物,生怕中招。

“家庭自制的发酵食品确实存在潜在风险,制作时需严谨,做好消毒工作。”颜晓东表示,发酵的过程很容易造成污染,产生一些高风险毒素。要想避免中毒,合理浸泡和正确储存非常关键。

颜晓东建议,黑木耳、河粉、米粉等食物尽量当天现做现吃,避免长时间浸泡。有实验表明,泡发超过6小时,黑木耳的边缘就会开裂,不仅严重影响木耳的品质,也使木耳更易受到微生物污染。

“特别是要避免食物长时间储存在冰箱里。有时候老百姓觉得放在冰箱就比较安心,但是冰箱不是保险箱,适应低温的细菌还是可以照常存活。”颜晓东说。

## ●●● 谣言3

瓜果飘香是因注射了甜蜜素

真相:甜蜜素不会对水果的甜度产生影响

有不少人发现,现在的水果好像比以前更甜了,甚至最近有传言称,这是果农为了让水果能卖个好价钱,往水果里注射甜蜜素来增加甜度。这是真的吗?

实际上,甜蜜素是国际通用的食品添加剂。它价格便宜,是蔗糖价格的1/3,但甜度却是蔗糖甜度的30倍至40倍,于是它被广泛应用于饮料、甜品、果汁等食物的加工领域中。

但是,在水果表面打甜蜜素,丝毫不会对水果的甜度产生任何影响。这是因为甜蜜素溶于水但不溶于油脂,即便是在水果表面喷洒甜蜜素,甜蜜素也不会进入到水果内部,也就不存在增加甜度的可能性。

既然不存在被注射甜蜜素一说,那水果怎么越来越甜呢?

现代快报记者了解到,果实甜度的高低与植物叶子的品质关系较大。植物在生长阶段拥有的高效能叶子越多,制造的养分越多,树体储存养分的效能越高,果实的品质就会得到相应提升。随着种植科学的不断突破和创新发展,植物生长的各个有利条件得到了更全面的提升和保证,水果的品质和口感,自然也随之得到了提高。

# 39元 穿专业老人鞋!

由江苏城市频道、南京十八频道等8大权威媒体、九防健步老人鞋品牌共同打造  
造的“九防健步品牌老人鞋特卖会”在建康路277号广电惠民生活馆火爆进行中...

3万双九防经典流行老人鞋以低于工厂材料成本价惠民直销!

## 大品牌为何低价格?

熟悉九防健步老人鞋的朋友都知道,九防老人鞋可是央视推广品牌,而且还是由86年《西游记》里猪八戒的扮演者马德华老师代言的。有一些朋友就要问了:大品牌的老人鞋价格都是透明的,也是非常贵的,还从来不打折!为什么这次特卖会上的折扣力度能够做到这么大?价格能够做到这么低呢?一起去听听工厂代表是如何说的?

“今年工厂也面临着很多困难,实体店销路受阻,导致大量鞋子库存积压。这样的情况下,企业想保障工人工资,需要大量的流转资金。这次跟广电惠民生活馆合作,就是想借助媒体,把库存鞋款变现,便宜、亏本卖我们也愿意,原来几百块钱的鞋子,我们现在几十块就卖,甚至连材料成本费都不够。感谢大家帮助企业渡过难关,感谢大家对九防健步老人鞋的支持!”

## 为何选择九防健步鞋?

九防健步老人鞋,专业老人鞋知名品牌,央视推广品牌!九防一体,柔软舒适更安全!防碰、防摔、防滑、防崴、防压、防磨、防震、防夹、防累!一只鞋没有三个鸡蛋重,鞋子超轻,穿在脚上像没穿鞋一样,可以任意弯折,甚至拧成麻花装进杯子里。鞋子超软:和脚丫子接触的地方都是软的,不磨脚、不卡脚、鞋身加宽5毫米,脚趾在鞋尖能自由活动不挤脚,鞋身加高3厘米,适合各种变形脚,不磨脚面,不压脚趾!保护脚踝不崴脚,高弹加厚鞋垫,表面按摩灸设计,走路就能按摩脚底,舒适不累脚!



冬款  
上柜

吊牌价:398元  
成本价:169元



吊牌价:299元  
成本价:199元



吊牌价:498元  
成本价:79元



吊牌价:498元  
成本价:79元



吊牌价:498元  
成本价:39元



吊牌价:498元  
成本价:39元



吊牌价:286元  
成本价:89元



吊牌价:199元  
成本价:99元



吊牌价:498元  
成本价:39元



吊牌价:269元  
成本价:69元



吊牌价:286元  
成本价:89元



吊牌价:286元  
成本价:99元



吊牌价:249元  
成本价:69元



吊牌价:249元  
成本价:69元



吊牌价:286元  
成本价:89元



吊牌价:199元  
成本价:99元



形象代言人 马德华

郑重承诺 所有鞋款均是商场、专卖店正品,品质保真,假一赔十,一年内开胶断底,免费换新鞋。 惠民电话 025-66065188 惠民地址 广电惠民生活馆(南京夫子庙建康路277号)