

味精谣言满天飞，你中招了吗？

味精，是人们日常烹饪中不可缺少的调味品。但是，近年来，在微信朋友圈中，“味精吃多会致癌”、“味精吃多会致傻”、“味精吃多会导致脱发”等说法，让许多人的神经再次绷紧。味精，这个曾经在餐桌上不可或缺调味品已经被越来越多的家庭所冷落。日常生活中，味精能不能吃？应该如何吃？记者近日就此进行了采访。

■ 本报记者 侯赛

过半消费者 对味精有抵触心理

据央视一项调查显示，超半数消费者对味精有抵触心理。其中多数消费者表示，因为味精中含致癌物，可问是何种致癌物时，消费者又答不上来，那么味精究竟是什么做的呢？

据海南省中医院营养科专家符光雄介绍，味精的主要成分是谷氨酸钠，是以粮食为原料，以微生物发酵、提取、精制而成的产品。人体的味觉器官中存在着氨基酸特异性受体，而当味精被人们食用后，刺激位于舌部味蕾的氨基酸受体，就能使人们感到可口的鲜味，从而使味精发挥增进食欲的作用，并且诱导消化液的分泌，促进食物的消化吸收。

味精进入肠道被吸收而分解成的谷氨酸，是人体需要的氨基酸之一，参与机体组织的形成与修复，参与各种重要的生理功能。其中，在肝脏中参与糖代谢以及肝脏的解毒过程，降低血液中

有毒的氨的浓度；在大脑中参与蛋白质及糖的代谢，可在一定程度上改善大脑及神经中枢的功能。

因此，味精对人体健康是有一定益处的，一些蔬菜水果，也天然含有谷氨酸钠，比如葡萄汁、番茄酱、豌豆，都有百分之零点的谷氨酸钠。现在，国际粮农与卫生组织已将味精列为推荐使用的食品添加剂。

研究未证明 味精能产生危害

微信上，很多人说家里从来不吃味精，吃味精掉头发等。还有人说是味精是用化学方法制成，吃了不健康。甚至，一些加工食品也把“不加味精”作为卖点。味精真的对人体有害吗？

符光雄表示，针对味精安全性的研究很多，但没有发现它能产生危害，特别是1999年中国发酵工业协会委托中国中医研究院对味精进行了大鼠毒品实验，分别用人类用量的100倍、50倍、25倍，发现没有任何不良反应，这个实验结论充分表明食用味精是安全的。

那么，在中式、日式的高温烹饪下，味精会不会安全？国际食品添加剂委员会、第十九届委员会总结20年的科学研究结论，在1988年前后得出一个基本的结论，使用谷氨酸钠（俗称味精）是完全安全可靠的。

针对网上一些文章信息说吃味精掉头发、过敏性鼻炎、皮肤病、甚至高血压等。在人们日常食用的食物中几乎都含有谷氨酸，如果存在这样的过敏人群，那几乎所有的食物都吃不了。所以，不管味精、鸡精，造成过敏的可能性或风险几乎是不存在的。

食用味精有五忌

虽然味精是安全可靠的，但也并不意味着可以随便吃。味精吃多了，或者吃的方法不对，同样可能对身体产生一定的负面影响，而一些菜里是不宜放味精的。

符光雄建议，味精最好等菜煮好熄火后即时加入，因为这样既能保持味精的鲜味，在不到100℃的情况下，焦谷氨酸也不会产生。如果含有味精的菜饭需要加热，那么可以放入蒸锅中熏



蒸，因为蒸锅中熏蒸的温度不足100℃。

食用味精要注意五忌：

一忌高温使用 烹调菜肴时，如果在菜肴温度很高时投入味精，就会发生化学变化，使味精变成焦谷氨酸钠。这样，非但不能起到调味作用，反而会产生轻微的毒素，对人体健康不利。科学实验证明，在70℃-90℃的温度下，味精的溶解度最好。

所以，味精投放的最佳时机是在菜肴将要出锅的时候。若菜肴需勾芡，味精投放应在勾芡之前，根据高温不应放味精这个道理可以得知。

二忌低温使用 温度低时味精不易溶解。如果您想吃拌菜需要放味精提鲜时，可以把味精用温开水化开，凉

后浇在凉菜上。

三忌用于碱性食物 在碱性溶液中，味精会起化学变化，产生一种具有不良气味的谷氨酸二钠。所以烹制碱性食物时，不要放味精。如鱿鱼是用碱发制的，就不能加味精。

四忌用于酸性食物 味精在酸性菜肴中不易溶解，酸度越高越不易溶解，效果也越差。

五忌投放过量 过量的味精会产生一种似咸非咸、似涩非涩的怪味，使用味精并非多多益善。一般情况下，每人每天食用味精不宜超过6克，否则，就可能产生头痛、恶心、发热等症状，过量食用味精也可能导致高血压。老年人及患有高血压、肾炎、水肿等疾病的病人应慎重食用。



银杏果 “笑里藏刀” 多吃易中毒

■ 本报记者 侯赛

每到秋季，金色的银杏树上硕果累累，俗称白果的银杏果开始大量上市。很多人都喜欢吃这种果子，因为它口感清香，营养丰富。可是最近，网上一则新闻报道，浙江2岁男孩欢欢一口气吃了20颗白果，结果不治而亡。

白果真的有那么毒吗？为什么会让孩子死亡？海南省中医院营养科专家符光雄表示，银杏是古老的裸子植物，跟很多果仁一样，白果中也含有氰甙等有毒成分，氰甙在人体内可以转化成吓人的氢氰酸。这是一种剧毒化学品，根据《危险化学品安全管理条例》受公安部门管制。

“孩子中毒是因为过量食用白果造成的。”符光雄表示，银杏果性平、味甘、略苦涩，有毒，中毒后的症状每个人反应不一样，轻的可能就是一些恶心、呕吐、胸闷、头晕，有一点乏力这种表现，重则昏迷、抽筋、瞳孔散大，严重者可能会死亡。

“很多人因为白果营养丰富，趋之若鹜，殊不知银杏果是一种中药材，一般不适合当做干果类零食吃，过量食用可导致致命。”符光雄建议，应尽量少食白果，控制在10颗以内。儿童食用白果比成年人更加容易导致中毒，年龄越小死亡率越高，如果食用的白果是自家炒制或用微波炉烘烤，极有可能会只有七八分熟，生白果的毒性比熟白果的毒性更强。

如何预防白果中毒呢？符光雄提醒，日常生活中食用白果，可以将白果碾去皮，除去肉中绿色的胚，经长时间的浸泡，并烧熟、煮透再吃。同时，要教育和看管好儿童，不要生吃白果。即使熟的白果，也不可一次吃得太多，以防中毒。

■ 本报记者 王培琳

初秋时节，很多人都会出现腹泻、腹胀、消化不良、食欲不振等病症。因此，秋天想要不生痾，还得从保养开始。可多吃点扁豆、豇豆、薏苡仁等健脾利湿的食物，以帮助脾胃消化。

在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六邪气”中，中医最怕湿。海口市中医医院消化内科主治医师李枝锦说，湿气夹寒则成为寒湿，湿气夹热则成为湿热，湿气夹风则成为风湿，湿气可侵袭人体脏腑、皮肤、关节……为什么现代人的病那么复杂难治？很多时候就是因为脏腑功能失调而生的内湿，与外感六淫之湿胶着、黏腻难祛。

进食过于油腻 易导致湿气郁结

中医认为，体内郁结湿气大致有三个原因：进食过于油腻、滋腻；跟时节，季节有关。譬如南方的夏秋季节湿气较重，人们就容易受湿气侵袭而郁结体内；与自身脾胃功能有关。若人的脾胃功能不好，水谷不能正常运化，就容易产生湿气。

湿气郁结于体内不同地方，会产生不同症状：郁结于关节，会四肢酸痛，身重而痛；郁结于肺腑，会头昏头重；郁结于脾

胃，会胸中郁闷、腹胀胀满、恶心欲吐、食欲不振；郁结于膀胱，会小便异常等等。

如何判断自己体内是不是有湿呢？李枝锦表示，判断自身是否湿气郁结，最便捷的方式是看大便。如果大便不成形，长期便溏，常为体内有湿；如果大便成形，但大便完了之后总会有一些粘在马桶上，很难冲下去，这也是体内有湿的一种表现。如果有便秘，并且解出来的大便不成形，那说明体内的湿气已经很重了。此外，也可以观察舌头，若黄中带腻，那是体内有湿的表现。黄得越厉害，或者腻得越厉害，说明湿气越厉害。

日常祛湿健脾胃为先

在日常生活中祛湿可以从以下几方面做起。第一，祛湿要健脾胃为先，脾胃为运化水湿的中枢。食疗祛湿的方法主要有三种：健脾祛湿、芳香化湿、淡渗利湿。中医认为茯苓性味甘淡平，入心、肺、脾经。具有渗湿利水，健脾和胃的功效。白术具有明显而持久的利尿作用。

芳香化湿可以砂仁与冬瓜煲汤，藿香、佩兰等泡水代茶饮。砂仁是一种芳香性药材，具有化湿开胃，温脾止泻的功能，与利湿的冬瓜同食，能起到良好的祛湿效果。

淡渗利湿可以用小米或者薏米

秋季养生关键在祛湿



红豆。薏米，性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、红豆，性平味甘酸，有健脾止泻、利水消肿的功效，将薏米和红豆加水煮熟后食用，可以利尿、除湿。

还可以选择淮山、党参等放到煲汤材料中，或煲成粥、煮水喝，都可利尿、除湿。这种方法对水肿的人尤其有效，但不适宜尿多的人食用。

第二，多运动。运动可以缓解压力，促进身体器官运作，加速湿气排出体外。跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动，都有

助活气血循环，增加水分代谢。

第三，尽量避免湿气较重的环境。人体内产生湿气，除了自身代谢问题以外，很大部分与环境有关。经常在潮湿、阴冷的环境中，就容易导致湿气入体内。

李枝锦表示，祛湿还可通过按摩曲池穴进行调理。曲池穴对于化解体内湿邪气有比较好的作用，经常按摩它，不仅能去湿清热，还能疏风解表、疏通经络。

入秋不妨吃点杂粮粥养胃暖身

■ 本报记者 侯赛

众所周知，粥中原料多、色彩杂、营养全，煮后黏软细烂，暖胃好消化。据相关报道，美国哈佛大学曾对10万人进行长达14年的研究发现，每天喝一碗约28克全谷物熬成的杂粮粥，可降低5%的死亡率和9%患心血管疾病的几率。这也是健康长寿的关键。

海南省中医院营养科专家符光雄表示，寒冷天气喝上一碗杂粮粥，暖胃又暖身，尤其适合早晚食用。起床后，身体经过一晚的呼吸损失了部分水分，喝粥既补充了营养，又起到了补水作用；晚饭喝粥，脾胃舒服，还有助睡眠。

符光雄建议，熬杂粮粥时，最好经常变换花样，不要只喝一种，以保证营养全面。每次选原料可根据不同杂粮所含的营养、每个人的养生需求进行搭配。比如燕麦中的β-葡聚糖具有非常好的控制血脂和血糖作用；绿豆中的多酚类物质能清肝解郁，豆类含有丰富的膳食纤维能帮助脂肪和胆固醇代谢；山药能健脾胃；玉米有利于清湿热；黑芝麻能缓解便秘；糯米可以养胃但升糖指数较高，不适合糖尿病患者食用等。

此外，还可以根据季节进行不同搭配，比如秋季干燥，适合喝润燥的百合山药粥；冬天需要驱寒，更适合使用红豆、桂圆等较暖的食材。熬粥时，应



注意以“杂”为主的原则，建议取几种谷物类食材，几种豆类食材，再加上红薯、南瓜等，颜色尽可能多一些。如果有人不适应杂粮粥粗糙的口感，可以适当加些大米。有些豆子不好“开花”，可以提前用冷水浸泡，其他食材在下锅时，也要按是否好熟的程度依次加入。

需要提醒的是，糖尿病患者喝粥时容易引起血糖波动，最好搭配膳食纤维丰富的蔬菜，减缓吸收速度。喝粥时要细嚼慢咽，尽量拉长喝粥的时间，也可以减缓升糖速度。切记不要加入糯米、白米、大黄米、黏小米这类

血糖反应过高的食材，少用枣和葡萄干等甜味食材，更不要加糖。可用燕麦、大麦来增加黏稠感，因为它们富含有利于控制血脂和血糖的β葡聚糖，餐后血糖反应较低。容易胃胀气的人，建议熬粥时少用易产气的黑豆、绿豆等豆类，加些糙米、大黄米等养胃食材。

专家提醒，老人消化吸收能力较弱，除了尽量选择小米等容易消化的粗粮，适当减少粗粮的量，还可以粗粮细做，把杂粮粥煮得软烂一些。为保证足够的营养，老人吃饭不能只喝粥，应合理搭配蔬菜和肉类。

链接

推荐秋季养生粥

推荐一：小米山药粥
秋季来临，大多数人都易出现脾胃不和或者消化不良等肠胃病。而此时，就需要小米山药粥这一款有利于脾胃消化的粥来食补。山药性温，不热不燥，能健脾益胃，而且帮助消化。再加上小米本身就可以促进消化，这两者搭配起来，就能更好地健脾益胃。

推荐二：葱白小米汤
海南此时的温度时高时低，不少人因为变化多端的气温而患上感冒。可以在家熬煮一些葱白小米汤来防治感冒。葱白和生姜本身就是治疗感冒的好食材，平时感冒时喝姜汤，就可见生姜治疗感冒的功效了。感冒后还可以用小米熬粥，再去掉上层的粥油，加入葱白、生姜，再熬煮片刻即可。喝下以后，捂上被子出一身汗，感冒就会好很多。

推荐三：养颜补血粥
秋季干燥，不少人会出现气虚、皮肤长痘或者脸部干燥等各种问题。所以，秋季除了防感冒，保养脾胃外，还要注意补足气血和注意皮肤的保养。可以多食用由大米、大黄米、苡米、黑香米所熬成的补血养颜粥，这款粥特别适合女性食用。

生活百科

天气转凉，吃这些食物易伤胃

天气转凉，昼夜温差逐渐加大，肠胃也易出状况。肠胃工作量大，如果进食了不适宜的食物，很可能“罢工”。在“肠胃保卫战”中该注意哪些食物的“入侵”呢？

寒凉果蔬类 气温降低后，胃肠道对寒凉果蔬的适应力下降，如夏天常见的拍黄瓜、糖拌西红柿等凉菜及西瓜、梨等凉性水果应少吃。夏天过后，很多人的脾胃较虚弱，秋季再多吃寒凉蔬果，就可能伤及脾胃。

生冷海鲜类 海鲜性寒，生食海鲜蛋白质不易消化，食用过多易导致肠胃消化能力下降。食用海鲜时应蘸姜汁等调料，中和海鲜的寒凉，并注意给肠胃保暖。

甜腻多脂类 一些人天一凉就忙着摄入大量高糖、高脂肪、高蛋白的食物。但吃过多的肉类，会导致厌食、腹泻，引起肠胃功能紊乱。过食甜食则会影响人体免疫力。如巧克力、冰激凌等甜食有较高热量，会增加肠胃负担，还会加大龋齿、肥胖的风险。

辛辣刺激类 秋季天气相对干燥，人胃火旺盛，尤其不适合多吃辛辣刺激的食物，否则对脆弱的肠胃无异于“火上浇油”。辣椒、花椒、胡椒、生姜等食物都属于热性，食用后容易上火，带来便秘、咽喉肿痛等问题。

油炸烧烤类 油炸烧烤类食物一般高盐高油，很难被肠胃消化吸收，加重肠胃负担。研究表明，食物在油炸烘烤过程中会产生苯并芘、亚硝胺等致癌物，加上天气干燥，身体较缺乏水分，这些致癌物易在胃肠道蓄积，影响肠道健康。（桑久）

5个简单方法预防“烧心”

胃酸反流造成“烧心”，可能会导致口臭甚至是咽喉痛。美国《预防》杂志为人们总结了以下几个方法预防“烧心”：

了解你的食物敌人 会触发消化问题的食物范围很大：辛辣的食物、巧克力、薄荷类、柑橘类、番茄类、芥末、辣椒和洋葱都可能刺激食道黏膜。但引起反流的最主要饮食因素是什么？就是大量的脂肪类饮食。脂肪使封闭食道下段的括约肌软化，导致胃酸反流。

警惕饮料 碳酸饮料、果汁、酒精甚至是咖啡都有可能引起烧心。咖啡因也会使括约肌放松，让胃酸有机会在喉咙出现。把对你造成影响的饮料都记录下来吧！

减掉一些体重 超重的人往往也有消化问题。增加的体重指数与增加的反流情况相联系，尤其是在躯干型肥胖胖子大的人身上。最好的调节方式就是减少脂肪食品摄取来减重。锻炼也很重要，但是像弯身骑车这种锻炼反而会加重反流。

喝水去除反胃 喝多些水，尤其是在进餐过程中，有助于冲洗食道表面的胃酸。

调整入睡时间 人们在吃得过饱直接躺下容易烧心。至少要等几个小时再睡觉。如果你经常受烧心之苦，可以试着在床头板下放置木质或混凝土的砖块，这可让你在睡觉时保持倾斜的体位。头高于床6英尺，这样胃酸就不易流动了。（宗文）

板栗炖猪蹄 滋阴活血抗衰老

霜降时节养生的重点，就是为即将到来的冬天做准备。一是要避免剧烈运动，以便进入冬天的静养阶段；二是饮食方面要做好养血活血的工作。板栗炖猪蹄具有滋阴活血抗衰老的功效，读者不妨一试。

食材：板栗400克，猪蹄2只、生姜片、葱段、盐、味精各适量。

做法：1.先将猪蹄用清水浸泡，去掉残毛，除去蹄甲，刮洗干净，用刀斩开；2.将板栗去除外壳，洗净；3.砂锅置于火上，加入适量清水，放入猪蹄，煮沸后撇去浮沫；4.放入板栗、生姜片、葱段，中火炖2-3小时；5.煮至猪蹄熟烂，加盐、味精调味即可。

板栗性温、味甘；归脾、胃、肾经。板栗的成熟期为9-10月。板栗含糖类、蛋白质、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、维生素B2等成分。具有健脾养筋、滋阴补肾、活血理血等功效。现代研究表明，板栗中富含的类胡萝卜素，具有较好的抗氧化、预防癌症的作用，还能降低胆固醇、防止血栓、抵抗衰老。气管炎哮喘、肾虚、腰酸、腿脚无力者宜经常食用。但是，糖尿病患者忌食；婴幼儿、消化不良、脾胃虚弱者不宜多食。（桑文）

血糖高连累肠胃 糖尿病人如何保养肠胃？

血糖控制不好，不仅会侵害心脏、眼睛、肾脏等器官，也会“连累”胃肠。专家指出，长期高血糖会引起胃动力异常，引发胃病、便秘等胃肠疾病，糖尿病人平时要注意营养平衡，加强锻炼，学会“保养”胃肠。

专家表示，日常生活中，糖友可以用以下几招来“保养”胃肠：

1、血糖控制不佳是发生糖尿病胃肠疾病的主要因素。所以，最重要的就是严格地控制血糖，将血糖控制在理想水平。

2、平时少吃多餐，尽量不增加胃部负担。特别是老年糖友，本来胃功能就处于退化阶段，暴饮暴食对胃肠道健康没有任何好处，因此饮食上应少吃多餐、低脂饮食、匀浆化食物为佳，每天可吃5-6次小餐，以控制餐后血糖，并促进胃排空。

3、留意有无低血糖。由于胃轻瘫并不容易被发现，有些糖尿病患者出现长期的饱胀、消化不良，就会下意识减少进食量，长期下去容易发生低血糖。特别是使用口服降血糖药及胰岛素的患者，一旦出现饥饿导致的心慌、手抖、出汗、全身乏力时，应立即停用降糖药物，到医院查明是否存在胃肠道异常。（圣石）