

健康热评 JIANKANGREFENG

你还在谈“剂”色变么？

本报记者 陈晶

近日，国家市场监督管理总局就《关于进一步规范餐饮服务提供者食品添加剂管理的公告（征求意见稿）》公开向社会征求意见。提起食品添加剂，不少人唯恐避之不及，认为只要有添加剂的食品就是不好的。其实，这是对食品添加剂的误解，按规定使用食品添加剂对人体是无害的，只有在违规使用下才会产生隐患。

只要合理使用，所有食品添加剂都是安全的

“食品添加剂是为了改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。食品用香料、胶基糖果中基础剂物质、食品工业用加工助剂也包括在内。”国家食品安全风险评估中心研究员韩宏伟介绍，目前，我国《食品添加剂使用标准》（GB2760）批准使用的食品添加剂有2000种左右。食品添加剂按功能分为23个类别，比如防腐剂、膨松剂、香料（香精）、着色剂（色素）等。

很多人担心食品中的添加剂种类太多，配料表中更是一大堆添加剂，这么多添加剂累计之后会不会对人体有危害？“不少人对食品添加剂有误解，事实上，只要合理使用，所有食品添加剂都是安全的。目前也未出现过合理使用食品添加剂造成健康损害的案例。”韩宏伟说，这里需要强调的是合理使用，即按照国家标准规定的使用范围和用量，并按照食品添加剂的使用原则来使用。我们国家标准对食品添加剂的使用就有“限量”规定，这个限量通常是动物安全剂量基础上再放大100倍，只要我们正常饮食，离造成健康危害的量就会有很大距离，毕竟我们不可能终生、每天都吃超标食品。食品添加剂的安全性评价已经考虑了终生、每天、大量摄入的情况，按标准规定使用的食品添加剂，一般不会产生危害。

“只要超出国标规定的使用范围，或者超出国标规定的使用量，或者违背食品添加剂使用原



则，都属于违规滥用食品添加剂。”韩宏伟说，凡是国标允许使用的防腐剂，规范使用都不会给健康带来损害。盲目追求不含防腐剂，反而可能增加风险，有些不含防腐剂的食品宣传完全是忽悠。

“另外，有些物质根本不是食品添加剂，而是非法添加物，比如苏丹红、塑化剂、三聚氰胺，只要使用就都是违法行为；使用工业级产品也是一样的，比如皮革奶中的工业明胶等。”韩宏伟补充说，大家在新闻媒体、网络上看到不少违法违规事件，其实都是违法滥用，尤其是违法添加物让食品添加剂背了不少黑锅。

“零添加”“不含防腐剂”未必更安全

现在，“零添加”“不含防腐剂”成为很多商品的卖点。不少人认为“零添加”“不含防腐剂”更安全更好，事实果真如此吗？对此，韩宏伟介绍，在现代食品工业环境中，“零添加”基本不可能，但只要规范使用食品添加剂就是安全的。

“首先，完全不使用食品添加剂的食品在现代食品工业环境中很难找到，至少整个生产环节中完全不使用加工助剂几乎不可能。”韩

宏伟举例说，即使是纯酿造酱油，在酿造过程中通常会用到酶制剂来提高发酵效率和效果，而酶制剂也是作为食品添加剂管理的。目前国内一些公司针对酿造行业具体情况研制出酿造酱油专用酶制剂，常见的有真菌α-淀粉酶、复合蛋白酶、纤维素酶、植酸酶、果胶酶等，因为酶制剂不仅可以促进酱油生产原料中蛋白质和淀粉的分解，提高原料利用率，还可以促进风味物质的形成，改善酱油的风味，是酱油创新研发的一个方向。其次，“零添加”并不会更安全。

“所以大家应该理性地看待食品添加剂，合理使用食品添加剂既能保证饮食安全，也能满足我们对口味或营养的需求。”韩宏伟提醒，比如传统酿造酱油不用防腐剂，但基本都是加盐，靠盐的高渗透压来抑制微生物。但即使加盐，耐高渗透压的“酱油”依然可以生长，所以很多人家里的酱油打开后也会生虫。但是有了防腐剂，我们就很少担心这种情况出现，也为减盐酱油的开发提供了可能，毕竟盐吃多了不利心血管，而酱油是盐的一个重要来源。另外，传统酿造酱油主要是用曲霉来发酵，但发酵效率低，风味也不稳定。后来人们发现同时使用酶制剂可以大大提高酱

油的发酵效率，风味也得到改善。比如，以前食用油、麻花、坚果等食品经常会有哈喇味，现在这种情况就少多了，这是因为我们有了抗氧化剂。再比如乳化剂、增稠剂让冰激凌的口感更爽滑细腻，增添了味觉的享受等。

“其实，凡是国标允许使用的防腐剂都经过了安全性评价，规范使用不会给消费者的健康带来损害。”韩宏伟强调，防腐剂的作用是防止食品腐败变质，否则有些食品还未出厂就坏掉了，甚至还可能产生毒素。比如香肠都会使用防腐剂亚硝酸盐，它的作用主要是抑制肉毒杆菌生长繁殖，而肉毒杆菌在生长过程中可能产生一种剧毒的毒素就是肉毒素，其毒性比砒霜还强。因此，合理使用防腐剂其实可以使我们的食品更安全，或者也可以反过来说，某些本应合理使用防腐剂保证安全的食品，却特意不使用防腐剂，有可能反而增加了风险。

“另外提醒大家，有些‘不含防腐剂’食品宣传并不靠谱，因为这些食物根本就不需要添加防腐剂。”韩宏伟释疑，比如蜂蜜（高糖）、方便面饼（干燥）、腌渍食品（高盐）等，本身就很难被微生物利用生长，这些食品声称“不含防腐剂”属于营销手段。

健康潮 JIANKANGCHAO

新冠病毒无症状感染者知多少

近期，新冠肺炎疫情继续呈现点多、面广、频发特点，形势严峻复杂，受奥密克戎进化分支传播能力强、隐匿传播的影响，多地疫情无症状感染者激增。无症状感染者到底有没有症状？是否需要治疗？传染性如何？

何为无症状感染者？《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》（以下简称“第九版《诊疗方案》”）指出，无症状感染者指新冠病毒病原学检测呈阳性但无相关临床表现，如发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等可自我感知或可临床识别的症状与体征，且CT影像学无新冠肺炎影像学特征者。从临床表现看，曾接种过疫苗者及感染奥密克戎毒株者以无症状及轻症为主。

如何发现无症状感染者？第九版《诊疗方案》提出，无症状感染者发现报告主要通过密切接触者、入境人员、风险职业人群、重点机构和场所人员、纳入社区管理人群等核酸检测、传染源追踪、流行病学调查、区域人群筛查等途径发现。

无症状感染者是否有传染性？有传染性。第九版《诊疗方案》明确，新型冠状病毒的传染源主要是新冠肺炎确诊病例和无症状感染者；主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播，或在相对封闭的环境中经气溶胶传播，接触被病毒污染的物品后也可

造成感染。

无症状感染者的密接是否要隔离？对于无症状感染者与确诊病例，在密切接触者及其他风险人员判定与管理、风险区域划定及防控等疫情处置措施上，要求是相同的。比如，第九版《诊疗方案》规定，将病例和无症状感染者居住地，以及活动频繁且疫情传播风险较高的工作地和活动地等区域，划为高风险区；与疑似病例、确诊病例和无症状感染者共同暴露于婚（丧）宴、餐馆、超市、商场、农贸（集贸）市场等人员密集和密闭场所，但不符合密切接触者判定原则的涉疫场所暴露人员，经风险评估对感染风险较高的人员采取核酸检测措施；病例或无症状感染者转运期间，应对其可能污染的环境和物品进行随时消毒等。

无症状感染者是否需要治疗？国家卫生健康委在对试行第九版《诊疗方案》修订要点时介绍，奥密克戎变异毒株患者以无症状感染者和轻型病例为主，大多不需要过多治疗。对此，试行第九版《诊疗方案》进一步完善了病例分类收治措施，第九版《诊疗方案》规定，无症状感染者参照轻型病例进行管理，在方舱医院进行集中隔离医学观察，做好病情监测，符合确诊病例诊断标准后，及时订正为确诊病例。（陈晶）

营养膳食 YINGYANGSHANSHI

长期喝纯净水会导致身体缺钙？

或是出于对自来水的口味、洁净度的担忧，或是单纯为了方便省事儿，越来越多的人特别是年轻人，会将纯净水作为主要的饮用水来源。办公室饮水机上的桶装水也好，随处都能买到的瓶装水也罢，干干净净、单纯透明的纯净水，让人喝起来省心、安心又放心。然而，不知从何而来的一句“常喝纯净水容易导致缺钙”，让很多人开始闹心。

实际上，纯净水一般以自来水为水源，通过各种手段过滤掉有害物质，在这个过程中，的确也一并将钾、镁、钙、铁和锌等人体必需的矿物质元素给去掉了。不过我们摄入饮用水的主要作用，是为了给机体补充水分，纯净水也不例外。所以，我们的机体是否缺钙，与多种因素有关，除了钙元素的摄入量之外，还包括年龄、雌激素水平、机体生理和病理状况、维生素D的营养状况、用药情况、膳食中是否存在抑制钙吸收的膳食因素等等。

换句话说，钙的摄入量是影响钙营养状况的主要因素，但并非唯一因素。人体中，钙元素的来源主要是膳食提供。从钙的摄入量来看，2013年中国营养学会推荐的成人每日钙摄入量为800mg，达到这个水平就能维持机体钙稳态及相关的健康效应。在众多食物

之中，奶及其制品、花生、黑芝麻、紫菜、黑木耳、小白菜等多种食物的钙含量丰富且吸收率相对较高，尤其是奶及其制品是膳食钙的良好来源。

至于饮用水，虽说对钙元素等矿物质的摄入能起到一定的贡献，但贡献程度依据水质硬度的不同，存在着比较大的差异。世界卫生组织建议，最适宜的生活饮用水硬度约为170mg/L，其中钙元素只占到40%。按照每人每天饮用约1.2L水的平均水平来计算，正常情况下从饮用水中摄取的钙最多100mg，明显低于膳食提供的钙含量。

既然影响机体钙营养状况的因素那么多，而饮用水显然也不是钙元素的主要来源，目前尚没有研究表明纯净水与缺钙之间存在着必然的因果关系。但由于纯净水在加工过程中，确实会在去除有害物质的同时过滤掉矿物质，因此纯净水偶尔喝喝没关系，但也不推荐作为日常饮水长期饮用。从科学、经济和卫生的角度综合考虑，白开水还是最适合人体的饮用水，我们也提倡以白开水作为长期主要的饮用水。

（华中科技大学营养与食品卫生学副教授 唐玉涵）

五官诊室 WUGUANZHENSHI

眼前总有黑影怎么回事？

“医生，我最近发现眼前总有黑影飘动，是怎么回事？会影响视力吗？”经常有患者来到眼科门诊问诊，其实，患者出现这样的症状往往是眼睛患上

了“飞蚊症”。那么，“飞蚊症”的病因是什么？出现“飞蚊症”又该怎么办？“飞蚊症”又叫作玻璃体混浊，是指人眼玻璃体中出现了不透明的物质，导致视网膜模糊或眼前飞蚊、黑影、云雾样飘动。由于症状可能会使患者感觉眼前有小飞虫在飞行，所以叫“飞蚊症”。

“飞蚊症”在中老年人、有“三高”疾病或高度近视人群中比较常见，分为生理性和病理性。生理性“飞蚊症”是人眼正常的老化现象，多数是由于随年龄增长玻璃体不全后脱离导致。病理性“飞蚊症”可能是某些疾病的首发症状，比如，视网膜裂孔和视网膜脱离最初常表现为单眼突发的“飞蚊症”，如果不加以重视可能会错过这个早期的信号，使病情加重、预后变差。而玻璃体积血也就是俗称的眼底出血，也经常表现为“飞蚊症”加重，“飞蚊”显著地增多或变大、变为成片的黑影，如果能够早期发现会对疾病的治疗

有很大帮助。另外，眼内炎、急性视网膜坏死等炎症性疾病也会出现“飞蚊症”。因此，发现“飞蚊症”后不能轻视。

当你感觉到“飞蚊症”时，特别是单眼发生的“飞蚊症”，应该去眼科门诊进行常规的眼底检查，如裂隙灯、眼压、眼底照相、OCT及B超等，以排除眼部病变的可能。如果经过排除眼部疾病后，发现是单纯的生理性玻璃体混浊，常规上是不需要进行治疗的。这就如同人长白发一样，是人眼正常的老化过程，不会影响视力，逐渐适应后不影响正常生活。

但是，我们也要注意观察“飞蚊症”的变化，如果出现黑影增多伴有闪光感，甚至出现视力下降或固定黑影遮挡视野，应当及时在眼科门诊复查。总结来说，“飞蚊症”很常见，发现后需要到眼科就诊，排除眼部疾病。单纯的生理性“飞蚊症”不需要药物治疗；病理性的“飞蚊症”需要积极检查并治疗原发疾病。

（首都医科大学附属北京友谊医院医师 田慧文）

食话食说 SHIHUASHISHUO

“0糖”背后隐藏的秘密

“喝不胖的气泡水”“甜蜜好生活，自然0卡0糖”……“0糖”已经成为很多商家售卖产品的“一招牌”。而对于有着减肥、少糖需求的消费者来说，管它“0糖”真假，听着挺炫酷，看着很洋气，那就尝尝吧。

所谓“0糖”，字面意思就是无糖。食品包装上，经常能看到印有“无糖”或者“不含糖”的字样。根据我国食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》的规定，无糖一般是指这个包装里每100g或100ml固体或液体食品中的含糖量不高于0.5g。这里说的“糖”，一般是指葡萄糖、半乳糖、果糖这样的单糖以及蔗糖、乳糖、麦芽糖、海藻糖等双糖。而国际通用的无糖概念中，“糖”还包括玉米糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等淀粉水解物糖。

现实中，商家说的“无糖”，并不是完全没有糖。如果你曾经留意过，会发现有些产品上狡黠地写着“不额外添加糖”，或者“无蔗糖”不加推敲的消费者看不出“无蔗糖”和“0糖”的差别，但最后“总是要还的”，明白过来，这样的“小聪明”就难以得到原谅。还有很多食物原料里本身就含有糖，如水果、蜂蜜、乳制品等，“不额外添加”就已经含糖了。

说了是“0糖”，可为啥味道还是甜甜的？原因在于添加了甜味剂。目前食物中常见的甜味剂按来源可分为天然甜味剂和人工合成甜

味剂。与糖相比，甜味剂一般不含热量或热量较低，不会引起血糖升高，不易引发龋齿，只要按照国家食品添加剂的规定剂量添加，也是可以保证安全的。

那么，在追求口感和保持身材之间，“0糖”饮品真的完美吗？其实，它们多多少少有些缺点。比如，木糖醇一直受到糖尿病患者的青睐，但其实它仍含有一定的热量：2.4kcal/g，比蔗糖少40%热量。大量食用后还可能造成轻度腹泻的情况，建议单次食用量不超过50g。不光是木糖醇，大部分糖醇类甜味剂都可在大肠内发酵分解，过量食用可能会导致肠鸣和腹泻。每种人工合成甜味剂也都有最大耐受量，并不是可以大量食用的。另外，人工甜味剂甜度较高（甜度是蔗糖的几十倍到上千倍），但有些甜味不够纯正，带有苦味或金属异味，口感也与糖和天然甜味剂有一些差别。

那该怎么识别饮料或食品有没有含糖呢？一般可以查询下外包装上的配料表，看看有没有上面提到的各种糖。还有一个办法：一般“0糖”食品包装上还会有营养成分表，里面会在“碳水化合物”一栏中“糖”的部分写上“0g”的字样，这也表明该产品不含糖。如果你仅仅想靠“0糖”食品和饮料轻松减肥，很有可能会发现，体重没降低，食欲反而更好了。比如，在奶茶店选择添加甜菊糖代替替

通糖浆的奶茶，确实可以降低一部分热量。但奶茶特别是添加了奶盖的奶茶，热量仍然很高。还有，你选甜品非“0糖”不吃，糖是没怎么添加，但使用面粉、黄油、坚果等制作的甜品，含有的热量本身就不低了。更重要的是，单纯跟含糖饮料比，“0卡0糖”确实对保持身材、防治肥胖有帮助。但如果跟单纯的水相比，由于甜味剂在大脑中会产生兴奋的作用，可能会引导你摄入更多的高热量食物，从这个意义上就是得不偿失了。

值得注意的是，“0糖”产品销售的热度再响亮，也不是人人适用。就算是糖尿病患者，尽管“0糖”食品中的甜味剂确有不升血糖的特点，但这种食品是否对血糖有影响，还要看食品中的其他成分。此外，婴幼儿也不建议食用“0糖”食品和饮料。因为婴幼儿胃肠道功能比较脆弱，而大部分“0糖”食品或多或少添加了甜味剂、香精、色素等食品添加剂，长期或者大量食用都有可能造成胃肠道问题或其他健康问题。而且，“0糖”食品也不是让孩子戒掉“有糖”食品的最好选择，天然的、营养丰富的食品才是，比如牛奶、奶酪、水果、坚果等，都比含色素、香精的“0糖”食品要好。

如此看来，“0糖”即便做到了真无糖，也并非万能的。真正让我们生活甜起来的，是合理均衡的饮食、持之以恒的运动以及良好的生活习惯。（北京大学国际医院主任医师 秦桐）

减重10%可缓解七成糖尿病

对于糖友而言，除“管住嘴”和“迈开腿”外，还要适当减轻体重。近期，英国纽卡斯尔大学研究小组在欧洲糖尿病学会年会发表的一项研究表明，即使不肥胖或超重的2型糖尿病患者，只要减重10%，七成人的病情也会得到缓解。

研究小组以20名平均体重指数为24.8的非肥胖或超重2型糖尿病患者（平均年龄59.3岁，女性13人）为受试对象，连续2~4周采取每天摄取800kcal能量的减肥饮食疗法，之后4~6周采取不增加体重的饮食，共进行3次循环。结果显示，受试者达到平均10.7%的减重目标，体重指数显著降低为22.5，且减重周期结束和1年后体重未见反弹。其中70%的受试者达到了糖尿病缓解指标（不使用降糖药的情况糖化血红蛋白值小于6.5%），肝脏内脂肪从4.1%减少到1.5%，胰腺内脂肪从6.1%减少到5.0%，均显著减少，且胰腺胰岛细胞分泌胰岛素的功能也得到明显改善。

研究人员认为，2型糖尿病是与肥胖密切相关的疾病，尽管不少患者并非肥胖或超重，但可能已经超过了自身脂肪蓄积的阈值，过剩的能量除作为皮下脂肪积蓄之外，在肝脏和胰腺内也会积蓄，从而影响糖代谢，这种状态若持续下去，胰腺胰岛细胞分泌胰岛素的功能就会下降，导致糖尿病的发展和恶化。因此，即使体重稍有增加，也可能大会大幅提高糖尿病风险，从预防和治疗角度讲，体重管理和控制也适用于相对较瘦的人。（宁蔚夏）