

营养卫生

科学饮食 保障健康

朱德修 (山东省食品公司, 济南 250013)

摘 要 本文从营养学的角度指出了我国日常膳食烹饪上的误区,阐述了正确使用调味品的卫生学意义,提倡科学饮食,保障健康的新观念。

关键词 烹饪 饮食 营养 健康

食品是人类赖以生存的最基本的生活资料,生产食品的目的是为了消费。食品消费包含的内容很广泛,从营养学的角度来看,饮食是食品消费的实质内容和最终环节,它与人体健康关系极为密切,因为在正常情况下,人们只能从饮食中获得机体所需要的热能和营养物质。如果饮食不科学、不合理,就会影响人体健康,若食物受到污染、发生质变,在饮食上不讲卫生,就会对人体健康造成危害,甚至引起急、慢性中毒,以致发生死亡。所谓“病从口入”,多是因为饮食不科学所致。

随着我国经济的发展,人民生活水平的提高,人们饮食结构发生了很大变化,营养过剩或营养不平衡所引起的慢性病,已成为人体丧失劳动能力和死亡的主要因素。据我国卫生部统计,中国每天约有1.5万人死于慢性病,占全部死亡人数的70%以上。其中高血压、心脏病、癌症的发病率和死亡率居慢性病的前三位。这些病的发生无不与饮食不合理、膳食不平衡密切相关。

目前,就全国来讲,我国食物消费正处于由温饱型向小康型过渡,部分经济发达地区已经由小康型向富裕型转变,这为调整和引导食物生产和消费提供了一个极好的机遇。抓住这个机遇,按照国务院批准的《中国营养改善行动计划》和《中国居民膳食指南》的要求,科学地调整饮食结构,不仅能有效地控制慢性病的发生,而且能正确地引导食物生产,促使我国居民尽快形成科学合理的饮食消费习惯,不断提高我国国民身体素质。建立科学饮食新观念则是调整食物生产和消费结构及促进膳食平衡的基础。笔者就建立科学饮食新观念作一浅述。

1 烹饪上的误区

中国菜肴品种繁多,营养丰富,色香味具佳,烹

调方法非常讲究,十分复杂,有炒、煎、炸、烙、炖、煮、扒、扣、浸、烩、氽、滚、煨、炖、煲、蒸等18种,加上烹调前的酿、贴、卷、丸、脯、包和烹调后的拌、拼、扣等造型技艺,使食客们馋涎欲滴。但这些烹调方法是否都符合人体生理和健康要求,应科学地予以评价。下面是几种不当的烹调方法,可能会对人體健康造成不同程度的危害。

1.1 熏烤食品 是将肉类或鱼类食物放于木柴、木炭、煤炭、液化气等燃料上熏烤,熟后食用。这些燃料的不完全燃烧产物中含有强烈的致癌物质3,4-苯并芘。由于熏烤时,食物多直接与烟火接触,3,4-苯并芘属多环芳烃类物质,可附在食物表面,也可渗入食物内部。同时,肉类脂肪在熏烤中燃烧和其它含碳、氢、氧化物的热解,也会产生多环芳烃而污染食品,人长期食用此类熏烤食物会导致癌病发生。因此,采用电烤肉、鱼食物是比较安全的。

1.2 硝制食品 厨师为使肉类具有诱人的红色而独具风味,常在煮肉时添加硝酸盐或亚硝酸盐;肉制品厂为了防腐发色,也在加工中添加硝酸盐或亚硝酸盐。国家对食品中亚硝酸盐含量是有限量标准的,规定肉制品中亚硝酸钠最大使用量不得超过0.03mg/kg,肉制品中残留量以亚硝酸胺计,N—二甲基亚硝酸胺 $\leq 3\mu\text{g/kg}$,N—二乙基亚硝酸胺 $\leq 5\mu\text{g/kg}$ 。这些化学物质如果违反国家标准过量添加,摄入后与体内仲胺结合,转化成强致癌物质亚硝胺,易引起人体消化器官癌。因此,食品中添加硝酸盐或亚硝酸盐,必须严格执行国家标准,这样不仅对人体无害,还可增进肉制品风味和防腐。应该指出的是厨师在菜肴烹调中是不允许使用的。

1.3 腌制食品 腌制食品指腌制蔬菜和腌制肉品。腌制蔬菜中亚硝酸钠来源,一是鲜菜中普遍含有硝

酸盐和亚硝酸盐,但因含量较少且在洗涤烹调中下降 50%~74%,不至引起人体损害,但蔬菜在腐烂变质或在腌制过程中,亚硝酸盐含量增高,例如青菜在腌制过程中亚硝酸盐含量可达 74mg/kg;二是腌肉中为发色、防腐而添加适量的亚硝酸盐。因此,人们通过腌制蔬菜和腌制肉品可摄入硝酸盐和亚硝酸盐。但是,蔬菜腌制时间长(以腌熟为宜),则可大量降低亚硝酸盐含量。所以,人们只要不吃用腐烂蔬菜加工或腌制时间短的腌菜和不符合国家卫生标准的腌肉,进入人体的微量亚硝酸盐不会危害人体健康。

1.4 高糖食品 糖是一种营养剂,适量吃糖可补充人体热能,但多数情况下吃糖是为了调味。有关专家认为,人每日每公斤体重糖摄入量控制在 0.5g 左右,即一个 60kg 体重的人,每日摄糖量不超过 30g。吃糖过多对人体是有一定危害的。有位日本学者称,儿童吃糖过多能造成骨折、脊柱侧弯及癌症三大危害。成人吃糖过多会使身体发胖、易诱发冠心病、高血脂症、高胆固醇症。长期吃糖过量,可对胰脏产生一定损害,影响胰岛分泌功能,使体内血糖浓度失调,引发糖尿病。因此,应控制糖摄入量。

1.5 畜禽褪毛 有的小屠宰场或个体屠宰户,用沥青、松香、石腊溶化后浸在畜禽表皮上,冷却后剥去涂加物,可以将毛去净,但沥青、松香、石腊中含有多环芳烃类强致癌物质,通过浸渍表皮渗入肉中而危害于人。

2 正确使用调味品

2.1 食盐 食盐是烹调的主要调味品。其味咸性寒,有清热、解毒、凉血、润燥、滋肾、通便、消炎等功能,不可或缺。但食盐是由氯和钠两元素构成,研究发现,过量摄入食盐因其高钠,可导致高血压、中风、冠心病、白内障等心脑血管疾病,对血压的影响尤为明显。常食高盐食品还容易引发癌症。世界卫生组织建议,每人每日盐摄入量以不超过 6g 为宜。事实上,人体对钠的需要量每日 2g 就够了,相当于 5g 食盐的钠量。因此,日常生活中应少吃盐含量过高的食物,烹调中应弃咸求淡。

2.2 糖 糖有砂糖、果糖、饴糖、蜂糖四种,是烹调中不可缺少的调味料。适量使用糖调味,可以使食物保色、和味、提鲜、增色、适口,还具有温中、祛寒、润肺、生津、健胃、安脏、益气的作用,但过量摄入糖,则可引发心脏血管疾病,对人体造成危害。

2.3 酒 酒味辛性热。黄酒是烹调中重要的调味料,具有和味、提鲜、去腥、适口的作用。一般调味用

量很少,对人体无不利影响。《本草纲目》记载,“酒少饮则和血行气,痛饮则作神耗血损胃之精,生痰动炎”。适量饮酒能兴奋神经、舒筋活血。饮酒过量,常使人醉倒,这就是酒精中毒。据测试,当人体血液中酒精浓度达到 0.2% 时,中脑受到抑制,处于酒醉状态;当人体血液中酒精浓度达到 0.3% 左右时,产生酒精中毒性痴呆;血中酒精浓度达到 0.55% 时,人就会处于休克状态,丧失知觉;血中酒精浓度达到 0.6%~0.8% 时,就有致死的可能。一般说来,每日饮白酒以 60° 计,不超过 30ml 为宜,一般果酒、黄酒以不超过 60ml 为宜,啤酒以一瓶为宜。

2.4 酱油 酱油味咸甘性平,是烹调必需的的常用调味品,也是人体无机盐的重要来源。酱油是由盐、有机酸、香料、色素和多种氨基酸组成,既有咸味又有鲜味和香味。烹调中加酱油,既可改善菜肴风味,提鲜增香,又可增加菜肴色泽,还具有一定营养价值。但是如果使用不符合卫生标准的原料勾兑的非酿造酱油,或酱油中氯丙醇含量不符合卫生标准,或变质、发霉的酱油,对人体即可造成危害。

2.5 醋 醋味酸性温,在食物中有增味、软化植物纤维和促进消化的作用。同时,还溶解动物性食物中的骨质,促进钙、磷的吸收。所以醋是烹调中重要的调味品之一。当我们在烹调蔬菜时放点醋,不仅味道鲜美,还可以去腥去膻,而且还可以保护 Vc 在酸性环境中不易被破坏。同时,醋又具有解毒作用。但如果食醋量过大,对胃有一定刺激作用,因此,有胃病的人食用醋不宜过多。

2.6 香辛料 香辛料是肉制品加工和家庭炖肉时常用的调味品,分天然和化学合成的两大类。香辛料品种繁多,常用的有花椒、大茴香(八角或大料)、小茴香、桂皮、小豆蔻、肉豆蔻、五香粉、胡椒粉、辣椒、咖喱粉等。它们一般都是含有香味,无毒,具有一定营养价值。使用香辛料的目的是除去某些原料的膻味和腥味,增香增色,刺激食欲。

西式肉制品一般采用混合粉或五香粉(由桂皮、小茴香、陈皮、干姜、大茴香、芫荽组成),在搅拌肉馅中直接加入。中式酱卤肉选用香辛料包与肉一并放入锅内酱煮。由于它们都属大辛大热的中药,温中祛寒的作用很强,因此,内热重的人慎用,以免引火发炎。胡椒粉多食会刺激胃粘膜引发胃出血。

2.7 蒜、葱、姜 是各类熟肉制品和菜肴烹调中常用的调味料,具有强烈的辛辣味。有祛除异味、增香、解毒、杀菌、消炎等功效。除作为调味品使用外,蒜、葱也是人们餐桌上生食的蔬菜,(下转第 41 页)

后打开锅盖,立即嗅其气味,或用塑料袋包扎好要检测的脂肪或肉,在沸水内煮,待脂肪融化或肉的气味被浸透出来后,立即打开嗅其气味。但需同时以商品肉作对照实验,对可疑肉一般可查出。

4 法规标准对照

对于这类公母猪产品,国家有关规程和标准早有明文规定和要求。

4.1 1959年《肉品卫生检验试行规程》第64条,关于非传染病畜禽的肉尸、内脏及其病变的处理:应将有病变的局部或全部作工业用或销毁。

4.2 GB9959.1-88带皮鲜、冻片猪肉标准规定,公母种猪及晚阉猪不得用于加工带皮鲜、冻片猪肉。

4.3 1998年2月27日颁布的《生猪屠宰管理条例实施办法》中规定,种公母猪及晚阉猪肉不得鲜销食用。

Inspection and Treatment of the Raw Sow Meat

Zhu Benzhi

ABSTRACT The sensory inspection to the shape and tissue character of raw sow, especially for sexual smell, must be conducted during pig slaughtering inspection. In addition, it should be treated according to the national regulation and standard.

KEY WORD raw sow; meat; inspection; treatment

(上接第44页)适量食用,对人体健康有益,特别是大蒜,还具有防癌抗癌功能。

3 吃得科学才能促进健康

人体所需的碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、水和纤维素,通过饮食摄入和消化吸收,维持着人体的新陈代谢和生命活动。但是,只有针对不同的时期、不同的人群,按照各类食物的营养价值组成合理的膳食,即各营养素相互之间保持合适的比例,人体营养需要与膳食摄入之间建立平衡的关系,才能使人体保持一个良好的健康状态。合理的膳食应达到以下要求:一是满足身体的各种营养需要;二是对人体无毒无害;三是食物种类及搭配、就餐习惯、就餐环境、烹调方法利于消化吸收;四是实行科学的膳食制度,养成“早吃好、午吃饱、晚吃少”的科学习惯,达到吃得科学、吃得营养、吃得卫生、吃得健康之要求,把好“病从口入”关。

中国营养学会1997年4月通过的《中国膳食

5 处理

处理是关键所在,绝不可因种种原因马马虎虎进入市场鲜销,危害消费者利益。

5.1 对未作过种用的小母猪、初产母猪经去势、追肥2个月左右,经检验无性气味,肉品质合格可鲜销食用。

5.2 对经产两胎以上的母猪,经去势、追肥后,经检验无性气味,但品质较差,可加印“母猪肉”印章标明出售。否则应作复制品,甚差者应作工业用。

5.3 对孕期猪可根据怀孕时间长短(胎儿大小)、年龄的大小、污秽性气味的轻重、肉品质状况等,可参照上述两点酌情处理。

5.4 公猪及其晚阉猪,经检验性臭轻微者,经割除脂肪、唾液腺、筋腱、皮肤等有碍食肉卫生部分可作复制品。否则应作工业用。

指南》及《平衡膳食宝塔》,为我国建立科学的膳食制度,优化膳食结构,提高膳食质量,提供了科学模式。按照《宝塔》,每人每天吃谷类食物300~500g、蔬菜400~500g、水果100~200g、鱼虾类50g、畜禽肉50~100g、蛋类25~50g、奶及奶制品100g、豆类及豆制品50g、油脂25g。同时,还要注意进食量与体力活动要平衡,保持适宜体重,吃清淡少盐的食物,限量饮酒,不吸烟,吃清洁卫生不变质的食物。长期坚持,即可保持身体健康,否则就会引发营养过剩或营养不足疾病。

参考文献

- 1 杨洁彬、王晶等.食品安全性.北京:中国轻工业出版社,1998—12
- 2 大中城市食品业职工教育研究会.肉制品加工技术.北京:中国食品出版社,1989—12
- 3 匡调元,张庆彝.体质食养.上海:文汇出版社,2001—1

Dietetic Science and Healthy Guarantee

Zhu Dexiu

ABSTRACT The misunderstanding of diet cooking in China is pointed out in the view of nutrition; the hygienic significance of correctly using flavor is stated; the new concept of dietetic science and healthy guarantee is advocated in this article.