



## 制作

### 香料吃多会威胁健康 化学合成有安全隐患

卤味色泽鲜艳诱人，味道香醇软熟，荤素皆有，即买即食，给人们带来了方便，受到老百姓的青睐。

卤水的配方对于卤味的安全有着很大影响。卤水的配方一般堪称商业秘密，里面到底添加了何种调味品不得而知。除了常见的生姜、八角、桂皮、茴香、花椒、胡椒等多种香料的应用外，可能还有一些化工合成的配料。

卤味中添加的天然香辛料确实有活血、祛寒、除湿、发汗之功，特别是生姜，具有健胃、止吐、利胆的作用。

然而，现代医学研究显示，当调味料大量使用时，也有可能对健康造成威胁。如生姜等香料中的黄樟素，在动物实验中被证实大量添加时可引起肝脏病变。

由于香料大多性燥，大量食用会导致口干、咽喉痛、精神不振、失眠等副作用，还可能

鸭脖、鸡爪、猪耳朵，做成卤味之后更受欢迎。实际上，卤味就是在卤汁中煮制而成的菜肴，大多数情况下被作为下酒菜，甚至零食来食用。然而，最近却有因吃卤味而食物中毒的新闻传出。那么，卤味到底安不安全？怎么吃才更健康呢？

销售等现象。对于这些问题，吃货们应该在购买、食用卤味前就考虑到。

## 食用

### 卤味吃之前不会加热 无法灭杀其中有害细菌

夏秋季环境温度比较高，在吃卤味食物和各种冷盘凉菜的时候要特别小心。沙门氏菌最喜欢的繁殖温度是人体体温37℃，不过，只要在20℃以上的室温下，它的繁殖速度就比较快。

因为卤味、熟食、凉菜等吃之前通常不会加热，所以细菌入口的可能性就更大。

盛装生食和熟食的碗盘必须分开，装完生食必须认真洗净，不能简单冲一下就用。在冰箱里也要避免把生熟食放在同一个区域。

如果不是马上端上桌吃掉，那么所有食物半成品和成品都必须放冰箱保存。微生物通常喜温怕冷，在冰箱里的繁殖速度和产毒速度会变慢。沙门氏菌就是一个典型，少量几个菌没法闹事，要繁殖到一定的菌数才能致病。

# 卤味适量吃



# 加热可杀菌

诱发胃肠炎等疾病。

纯粹化学合成的香料则价格低廉，应用于菜品中，会产生对身体无益的副作用。而为了追求卤味颜色鲜亮，滥用色素、亚硝酸盐等添加剂，也为卤味带来了不小的安全隐患。

## 销售

### “放的久”致细菌繁殖 售卖点卫生问题需注意

卤味店遍布于大街小巷，不少摊点十分简陋，缺乏相应的低温冷藏、灭菌、防尘、防蝇等卫生设施，特别是流动性摊点在户外销售，卤菜极易变质。

此外，卤味、熟食之类，基本上不会“现吃现做”。无论家里还是超市餐馆，通常是一次制作很多，然后连续吃上几餐，甚至几天。因此细菌繁殖的时间相对充足。常温下细菌繁殖迅速，会让亚硝酸盐含量剧增。亚硝酸盐摄入量过多会有损身体健康。

另外，不少卤菜经营者缺乏卫生意识和习惯，操作时生熟不分，不穿戴工作衣帽，有将未售完的卤菜回锅后再

## 建议

### 尽量买一次吃一顿 配上蔬菜水果一起吃

购买卤味的时候，尽量通过正规的卤味店，以保证菜品的质量。因为正规的卤味店里，对于菜品加工、冷藏等环节均有相应的保证，原料来源也相对正规。

另外，卤味不要一次买得太多，够全家人吃一顿即可。如有剩余，要注意冷藏。而从冰箱里拿出的卤味、熟食、豆制品之类一定要加热杀菌再吃。蒸、烤或用微波炉加热均可，只要时间不过长，口味就不会受太大影响，但安全性却能提升不少。

少量食用卤菜，对身体并无害处，还有活血祛寒的效果。但是如果大量食用，且吃得过多过频，则对健康无益。

在食用卤味的同时，最好多吃些水果和蔬菜，以保证有充足的维生素和矿物质摄入。因为水果蔬菜中的维生素C是亚硝酸盐转变为亚硝胺的天然阻断剂，能在一定程度上阻断亚硝胺的形成，对身体起到良好的保护作用。

# 孩子喝饮料 避开这几类



## 碳酸饮料 破坏食欲有损牙齿

可乐、雪碧、汽水等碳酸类饮料中，多含有小苏打，会中和胃液，还容易产生胀气，常常破坏孩子的食欲。尤其是可乐，含有的咖啡因有兴奋作用，会干扰孩子记忆力。长期喝碳酸饮料不利于孩子的成长发育。

碳酸饮料是一种酸性的液体，在与牙齿接触时会腐蚀表层的牙釉质，会让牙齿变得越来越敏感，无法承受正常程度的冷热酸甜。而碳酸饮料中含有的酸味剂磷酸，会改变人体的钙、磷比例，进而影响钙质的吸收。

## 凉茶饮品 药不对症肠胃受损

当今市场上一些含中药成分的饮料热销，如王老吉等就以能够败火作为自己的宣传特色之一。但这类有“疗

效”的饮料并不适合孩子。

王老吉是一种凉茶饮料，主要含有金银花、夏枯草等七味凉性草药，有清火去热的功效，宝宝夏季食用基本没有什么大碍，冬季食用或多食可能会让宝宝被寒气入侵。

此外，中医中药讲究辨证施治，同一种药材饮品并不适合所有体质的人，尤其对胃肠发育不完善的小孩，其中的某些药材成分一旦药不对症，可能带来肠胃受损等健康危害。

## 含乳饮料 副作用超营养价值

很多家长把优酸乳、低乳糖奶粉和无乳糖奶粉等同于牛奶，其实它们并不一样。纯牛奶的配料只有一种——鲜牛奶，而含乳饮料的主要成分为不低于30%的牛乳和不超过70%的水，这种搭配的营养价值微乎其微，再加上香精、甜味剂等添加剂

等，实际上一瓶含乳饮料的副作用已超出了它的营养价值。其中最突出的一点就是会导致孩子肥胖。

另外，奶昔虽然也带着个“奶”字，但其中含有大量的糖，还有大量的饱和脂肪，并不适合儿童饮用。

## 功能饮料 容易让孩子依赖上瘾

出门游玩或去健身房锻炼时，人们总爱喝点功能饮料，如红牛、佳得乐等。在运动后饮用功能性饮料，能够快速补充运动出汗损失的水分和电解质。

依据《中国软饮料分类标准》，功能性饮料又被称作“健康饮料”，但这类饮料对于孩子来说，却未必健康。研究显示，一旦过量摄入功能饮料，有可能引发青少年睡眠障碍、焦虑抑郁的发生。另据专家分析，孩子喝功能饮料，更容易产生依赖性或者上瘾。

本版本/记者 蔡卫卫

日子过得越来越好，宠孩子的人也越来越多。就拿喝饮料来说，天热时有冰镇果汁、碳酸饮料，吃火锅时配凉茶、椰汁等，平时在家还有各种乳饮品……孩子这么喝下去，会不会影响身体健康呢？

实际上，饮料中所包含的部分添加物质，对成年人来说并无损害，但对于肝肾功能发育不够完全的孩子来说，是不小的负担。而且，饮料中所含的糖分还会影响孩子的食欲，引发龋齿等。