

## 提前品年味 小心灌香肠

□记者 崔宏远 通讯员 宋伟

春节临近,市民都在为准备年货忙活着。灌制的香肠、腊肠作为市民餐桌上重要的美食,也进入了销售高峰期。但18日,有媒体报道称,湖北宜昌有市民在灌香肠的时候发现,用于灌肠的肠衣并不是动物肠衣,而是类似塑料薄膜的东西。市工商局经济检查支队一大队大队长宋伟提醒市民,除天然肠衣外,以胶原蛋白为主要材料的人工肠衣也可使用,但要正确辨别真假肠衣。

宋伟介绍说,灌肠用的肠衣主要分为天然肠衣和人造肠衣两大类。天然肠衣弹性好、保水性强,是家畜大、小肠经刮制而成,可食用;而人造肠衣分三类:一是纤维素肠衣,不能食用;二是胶原蛋白肠衣,性质与天然肠衣相似,可食用;三是塑料肠衣,用聚乙烯膜等制成,不能食用。

除了天然肠衣外,以胶原蛋白为主要材料的人工肠衣使用最为广泛。宋伟表示,天然肠衣和人工肠衣各有优劣势,天然肠衣的优点在于口感好,但难于批量、标准化生产;而人工肠衣的最大优点则是可用于机械化操作,品质更可控。

宋伟根据工作中的实际经验提醒市民,灌香肠可用三步选择法,即一选调料,二选猪肉,三选肠衣。灌香肠调料很重要,尽量选择品牌产品,这样做出的灌肠味道好,质量值得放心。选猪肉时一定要选择卫生健康的猪肉,到正规摊点购买,这样出现问题后也容易得到赔偿。针对日前在宜昌出现的劣质人造肠衣灌香肠事件,市民选肠衣可用肠衣灌水的方法分辨人造肠衣与天然肠衣。依据是肠衣灌满水后,天然肠衣表面现出明显的血管经脉;人造肠衣则十分光滑,没有任何痕迹。

宋伟还提醒市民,在灌制香肠时,最好选择环境卫生较为放心的店铺,查看其卫生许可证件,在现场亲眼看着灌制,以防黑心肉贩使用下脚料,或者偷梁换柱,灌制黑心香肠。

## 工商部门提醒： 谨慎选购腊味

许多市民办年货时都喜欢选购腊味食品,但消费者大多不知道怎么辨别优劣。近日,市工商局经济检查支队一大队大队长宋伟提醒消费者选购腊味食品时,应注意食品安全。

所有包装腊味必须获得QS认证才能进入市场。因此,市民购买包装腊味时如果看到有QS认证就可放心购买;如果购买散装腊味,则要多留个心眼,可通过看、摸、闻的方法去鉴别。

看 优质腊味不论包装、散装均有明显的商标、品名产地、生产日期等标签内容,产品色泽光润,呈自然红色或枣红色;劣质腊味一般无标签内容或含糊不清,色泽灰暗,大小不一。

摸 优质腊味手感干爽,肠衣紧贴,弯曲有弹性,切面肉质光滑无洞,质感好;劣质腊味手摸湿润,容易弯曲,受湿易发霉,切面肉质松散。

闻 优质腊味切面香气浓郁,肉香味突出;劣质腊味切面有的还散发出陈腐和酸败味或有明显化学试剂气味。

# 买食品,请先看其“简历”

□记者 朱娜 实习生 王敏

进超市买食品,你都看什么?看口味,看包装,还是看保质期?其实,包装袋上往往印有食品的“简历”,它介绍了食品安全度、配料、口味及营养成分等。专家称,买食品时先看“简历”,有助于选择更适合你的食品。

### 没几个人会看食品标签

到超市购买食品,主要看食品的外包装、生产日期、保质期等,你是否查看过食品标签?哪种食品更适合你?

西工区魏先生说:“我到超市买东西最多看一下保质期,别的很少看。至于食品标签上的东西,就算我想看也看不明白。”

“给孩子买食品时,有心想看一下食品标签,可是一大堆专业名词让人晕头转向。比如NRV是啥意思,蛋白质有啥作用,这么多添加剂,吃多了对身体是否有坏处。”市民王女士说,“反正也看不懂,干脆也别看啥标签了,直接按孩子喜欢的口味买吧。”

采访中记者了解到,食品的口味及包装的外观、色彩是影响消费者购买的首要因素。其次,消费者才会关注食品的生产日期和保质期。至于食品的营养成分、配料表等,很少有消费者注意。他们对食品的选择还停留在“是否新鲜”、“是否在保质期内”。

市中心医院营养科主任王朝霞介绍,除生产厂家、生产日期和保质期外,食品包装袋上还包含很多重要信息。比如食品安全标志、配料表、营养成分表等内容。如果能看清标签再选食品,人们就能根据自身的健康状况,选择适合自己的食品。

### 明明白白“标签”的心

怎样才能看懂复杂的食品标签适当选择食品呢?下面营养专家来为您解读。



家来为您解读。

我市营养师王玉玲说,食品标签主要包括安全标志、配料表、营养成分表和营养声称等内容。食品首先要无毒无公害,因此看食品标签时应先看食品安全标志。它主要包括质量安全、无公害农产品、A级绿色食品、AA级绿色食品和有机食品等5种。质量安全是食品进入市场的最低安全标准;无公害产品是有害物质含量在规定标准内的食品;A级绿色食品是指在生产过程中允许使用限量化学合成物质的食品;AA级绿色食品是指不允许使用任何化学合成物;有机食品是指在生产加工过程中禁止使用农药、化肥、激素等化学合成物,且不允许使用基因技

术的食品。

配料表是食品标签的另一个重要组成,它说明了食品的主要成分。王玉玲介绍说,配料表中各种成分是按照其在食品中所占分量多少来排序的,含量多的排在前面,含量少的则排在后面。比如你看到一种面包的配料表是小麦粉、鸡蛋、酥油、奶粉等,就明白它的主要成分是什么了。

营养成分表为消费者提供了食品营养成分信息。其中主要包括能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等4种核心营养素及其含量,有的食品还标明了饱和脂肪酸、胆固醇、糖、膳食纤维、维生素及矿物质。

营养声称是随着人们对营养健康逐步重视而登上食品包装袋

的,它说明了食品的营养特性,如“高钙”、“低脂”、“无糖”等。

此外,在食品营养成分表中常常能看到NRV%的字样,意思是营养素参考值百分比。它表明了食品中所含营养素占人体每日建议摄入量的比例。比如某苏打饼干的营养成分表中,能量一项对应的NRV%为22%,它说明这袋饼干的热量占人体每天所需热量的22%,也就是说4袋到5袋这样的饼干就能满足一个人一天所需的热量了。人们可以通过这个比值来判断营养摄入量是否得当。

### 量体裁衣选食品

每个人对食品的需求不同。如果你想减肥、美容或预防疾病,看懂营养标签能帮你找到捷径。

如果你需要瘦身,可以选择“低脂”、“高纤维”的食品,即每100克固体中脂肪含量不高于3克,膳食纤维含量不低于6克的食品。

如果你想补充钙质,则可选择“高钙”食品,即每100克固体中钙含量不低于240毫克,每100毫升液体中钙含量不低于120毫克的食品。

如果你是慢性病患者,就更要关注食品营养标签。高血压患者应限制钠的摄入量,避免食用钠含量超过200毫克的食品。

心脑血管疾病患者应注意食物中的氢化油和椰子油的含量,这两种成分对心脑血管疾病患者有不利影响。

糖尿病患者在选择食品时,应先看砂糖的含量。只有在每100克(毫升)食品中,所有单糖和多糖的总含量不高于0.5克时,才能被称为“无糖”。此外,糖尿病患者对碳水化合物的选择也要注意,可以选择含有燕麦、荞麦等的食品。

## 先兆流产不一定是坏事

□记者 朱娜 实习生 王敏

**新闻回顾** 日前,重庆市一孕妇早产生下一名脑袋只有鹅蛋大、手臂只有成人小指粗、体重仅610克的超级“袖珍宝宝”。小家伙在医护人员的帮助下,闯过一道道生死关,奇迹般地存活下来。如今,她已经可以自主呼吸,体重也有所增加。

十月怀胎,瓜熟蒂落才是自然圆满。可是,临床上有一部分新生儿“提前报到”。孕期高血压、糖尿病等疾病以及未知的感染均是导致早产儿增多的原因,早产儿的身体健康也会受到一定影响。

### 我市早产儿渐增

据相关媒体报道,南京、广州等城市的早产儿数量近年迅猛增加。市妇女儿童医疗保健中心新生儿科主任赵柏丽介绍,近年,我市早产儿数量有所增加,且出现胎龄越来越小的趋势。前几年,30周以下的早产儿很少见;而近两年,26

周的早产儿频繁出现,仅2009年,救治的26周的早产儿就有5名。

为何“心急”的宝宝越来越多?赵柏丽说,多种原因导致了早产儿增多。现代人生活节奏快,孕妇精神压力大,生活中接触到较多的辐射和汽车尾气等有害物质等都有可能成为早产的诱因。多胞胎和试管婴儿的增多,也造成了早产儿增多。此外,早产与孕妇自身素质有关,如果孕妇患高血压和糖尿病以及宫颈口过松、子宫壁较薄等都会引起早产。

孕妈妈们怎样做才能让宝宝们如约而至呢?赵柏丽表示,不要过早怀孕,最好在适当孕龄怀孕;不要频繁人流,一般情况下,流产2年后再次怀孕较好;2年的休养对孕妇和胎儿都有好处;不要在传染病流行期怀孕,这样既不利于胎儿健康发育,又容易导致早产。孕妈妈应早睡早起调节心情,尽量避免劳累及精神压力,有助于预防早产。

### 早产儿生存有隐忧

医疗技术不断发展,虽然早产儿存活率在提高,但是也带来了新的问题,早产儿成活后的生活质量如何?

“早产会使新生儿面临许多问题。”赵柏丽说,“首先,早产会使新生儿的生存变得危机重重,他们必须经过悉心护理和治疗,闯过呼吸关、感染关、营养关才能存活。其次,由于过早降生,器官发育不完全,很有可能留下后遗症。如32周以下的早产儿,脑血管发育还不成熟,很容易发生颅内出血,造成智力障碍甚至脑瘫。而且早产儿日后的抵抗力以及身高等都会受到一定影响。”

其实,有些孕妇出现先兆流产并不一定是坏事。低龄龄早产或先兆流产,有可能是母体对异常胚胎自动识别和自然淘汰的表现。因此,如果发生低龄龄早产或先兆流产,医生一般不建议强行保胎,而应根据个体情况的差异作出适当的判断。

### 知识链接

#### 早产儿 体重几千克才安全

当看到自己那像小猫一样的早产儿,每个做爸爸妈妈的心都不由地提到了嗓子眼。那么,早产儿体重达到几千克才可以安全呢?

作为一般的标准,出生时体重2000克以上的早产儿长到2700克;出生时体重2000克以下的早产儿长到2500克左右,又没有格外的异常时,就可以出院回家了。

按时间算,如果出生时体重只有1500~2000克的早产儿,体重长到2500克,一般需要一个半月左右的时间。值得注意的是,尽管早产儿体重已长到2500克以上,但还是比足月儿的抵抗力弱,所以绝不能疏忽大意。