

烧烤腌制等10类食品是垃圾食品？ 世卫组织辟谣： 没发过这样的榜单！

2003年以来，一份名为“世卫组织公布的十大垃圾食品”的名单在国内广为流传。火腿、肥肉、罐头、冰淇淋等人们日常消费的食品均赫然在列。12年来，大大小小很多媒体都对这份名单进行过转载。去年6月21日，山东省教育厅发布公开信，提醒中小学生学习别吃十大垃圾食品。

记者近日向世卫组织求证，世卫组织明确辟谣，表示“世卫组织从未发布过垃圾食品的名单”。



此名单可能是中国人“炮制”

据《重庆晨报》2013年8月16日报道，该十大垃圾食品名单公布于“世界卫生组织第113届会议”。

但记者查询世卫组织历届会议日程发现，世卫组织第113届会议的召开时间为2004年1月份。随后记者调查发现，早在2003年，一些行业期刊中即已出现了该名单。其中，《河北企业》2003年第9期第43页、《沿海环境》2003年第12期第27页均刊登了《世界卫生组织公布的十大垃圾食品》的详细名单。

查询国外网站，记者未发现有国际权威网站或主流媒体对这份“世卫组织公布的十大垃圾食品名单”做过报道，而世卫组织的官方会议记录中，亦未出现该名单的身影。

整理发现，大量的网络转载都来自国内网站，且名单内容均为中文版本。分析认为，该名单并非来自于国外的科研机构，而很可能是来自于中国，被中国人“炮制”而成。

这份名单几乎囊括了绝大多数人们日常消费的食品，包括：油炸类食品、汽水可乐类食品、加工类肉食品、话梅蜜饯类食品、饼干类食品、方便类食品、罐头类食品、烧烤类食品、冷冻甜品类食品、腌制类食品。

世卫称从未发布过“垃圾食品名单”

针对网上的那份“世界卫生组织发布的十大垃圾食品”，世界卫生组织相关负责人上周接受记者采访时正式澄清说，“世界卫生组织从未发布过垃圾食品名单。”

世卫组织负责人向记者介绍，世卫组织一直以来就健康的日常饮食给出一般性建议，饮食应包含大量的蔬菜、水果、豆类、坚果和谷物，而减少盐、糖和脂肪的摄入等，但从未发布过“垃圾食品”的名单。

但究竟什么才是“垃圾食品”，对健康有何影响？世卫组织并未给出明确定义，其回复记者的采访中始终围绕着“三高”（即高盐、高糖、高脂肪）食品而展开。

世卫组织介绍说，有大量文件和充分的证据证明，高盐、高糖和高脂肪的饮食习惯将导致肥胖，以及高血压、心血管疾病、癌症、糖尿病等慢性疾病。因此，世卫组织给出的健康日常饮食的具体建议包括：多吃水果、蔬菜、豆制品、坚果和谷物；减少盐、糖和脂肪的摄入。同时，建议选择饱和脂肪，而避免反式脂肪酸的摄入。

科学营养界并无“垃圾食品”说法

国内食品和营养专家也表示，网络上传播的“垃圾食品名单”并不科学。中山大学预防医学研究所副所长、公共卫生学院营养学系主任蒋卓勤向记者介绍，科学营养界没有“垃圾食品”这个说法，“因食物烹饪方式不同而释放出各种物质是很正常的，不能说就是垃圾食品”。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅则称，“‘垃圾食品’这个说法本身就不是一个科学的说法，这个词并没有严格的量化定义，而是民间一种约定俗成的讲法。不在特定的情况下，直接把某样食品打为垃圾食品是不科学的。”

中国食品科学技术学会副理事长、中国农业大学食品科学与营养工程学院院长胡小松认为，“没有垃圾食品，只有垃圾吃法”。他曾对外表示，食品营养学最基本的铁律就是食物没有好坏，多了少了就叫坏，不多不少需要平衡就叫好，没有最好的食物也没有最坏的食物。比如维生素吃多了会中毒，缺少了会生病；过少或过量食用食盐，同样也会影响健康。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红说，从科学的角度讲，“垃圾食品”叫“营养素比较低，不利于长期健康的食品”更合适。

真相是这样的

●蜜饯类食物

网传：含有亚硝酸盐，在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝胺。

真相：质量合格的蜜饯类食物并非完全不能吃。当想用快捷、健康的方式摄取足量的糖分时，果脯是个不错的选择。不过，蜜饯含糖量高，患有高血糖的人尽量不要吃。

●肥肉和动物内脏类食物

网传：其所含有大量饱和脂肪和胆固醇，被确定为导致心脏病最重要的两类膳食因素。

真相：很多人把吃肥肉与高血压、冠心病、肥胖症等联系在一起，专家说这是误解。动物肝脏中含丰富的铁、锌等矿物质和微量元素，人体对其吸收率远高于植物来源的矿物质和微量元素。

●火腿肠等加工肉食品

网传：这类食物含有一定量的亚硝酸盐，可能有导致癌症的潜在风险。

真相：美国华盛顿大学的微生物学家费里克·范恩表示，“我们已经不再认为硝酸盐全都是有毒且致癌的，反而意识到它们对维持体内平衡扮演着重要角色。”最近瑞典和英国的科学家提出，适量的硝酸盐对人类可能有益。

●腌制食品

网传：腌制中可产生大量的致癌物质亚硝胺，导致鼻咽癌等恶性肿瘤发病风险。

真相：范志红认为，泡菜腌制中所加入的鲜美、鲜辣椒、大蒜、大葱、洋葱、紫苏等配料均可帮助降低亚硝酸盐水平，腌制数个月的酱菜亚硝酸盐含量很低。只有腌制几天就食用的暴腌菜，以及杂菌污染大、腌制时间不足的泡菜、酸菜才有促进致癌的问题。

●冷冻甜点

网传：包括冰淇淋、雪糕等，因含有较高奶油，易导致肥胖，高糖可降低食欲。

真相：范志红认为，冰淇淋中维生素的含量不少。糖类和脂肪是人体所需的营养，健康人适度食用冰淇淋是可以的。一小杯冰淇淋(50g)约90千卡，相当于一小碗米饭的热量，一天吃一小杯冰淇淋而相应减少吃其他零食的话，属于正常范围。

●烧烤类食品

网传：烧烤类食品含有强致癌物质。
真相：实验证明，如果香肠和火腿接触，成品中的苯并芘含量为每千克10.7微克；如果把烧烤架升高，让香肠和火相隔5厘米，这个值就会降到0.67。吃1000克这样的烤肉摄入的苯并芘，只跟几天的饮用水中的相当。如果改装烧烤装置，把香肠放在火的侧面，苯并芘含量只有每千克0.1微克，这样的烤法就几乎不产生苯并芘。

●奶油制品

网传：常吃奶油类制品可导致体重增加，甚至出现血糖和血脂升高，含有反式脂肪。

真相：中国农业大学食品学院副教授范志红认为，一些人造植物奶油代替天然奶油，可能含有反式脂肪酸。但由于生产工艺的改进，目前很多采用“植物奶油”、“氢化植物油”等为配料的产品反式脂肪酸含量已很低，植物脂肪中脂肪含量比纯乳脂要低得多。

●方便面

网传：油脂、盐分含量高增加了肾负担，对心血管有相当大的负面影响。加之含有防腐剂和添加剂，对肝脏等有潜在的不利影响。

真相：中国农业大学食品科学与营养工程学院院长胡小松认为，与炸薯条、汉堡包等相比，方便面中的油脂含量并非很高。调料包中的脱水蔬菜基本保存了原有蔬菜的营养，只是量较小，维生素含量稍显不足。因此在吃方便面时，可多搭配些蔬菜、水果等含维生素丰富的食物。

●罐头类食品

网传：含铅量高，在人体内不会代谢，长期食用含铅量高的食物会使人智力减退。防腐剂也对健康有害。

真相：中国罐头工业协会秘书长邵云龙认为，罐头并非“垃圾食品”。我国罐头食品质量标准完全与国际接轨，符合国际法典CAC和美国FDA要求。罐头食品的加工无需添加任何防腐剂，在我国食品安全标准中，涉及罐头食品可允许添加的各类食品添加剂，在所有食品中是最少的。

●油炸食品

网传：此类食品热量高，含较高的油脂和氧化物质，经常进食易导致肥胖；是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。

真相：北京中医药大学东方医院营养科医生魏相表示，油炸食品不能吃的观点是对营养饮食的片面理解。可乐和炸鸡，偶尔作为改善口味的食物，注意食用的量和搭配的食物，也可以是一种健康的吃法。“炸鸡的能量较高，消耗起来困难些，如果管不住嘴，那就只有迈开腿了。”

据《扬子晚报》

椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分为髓核型和纤维型两部分，病理性质不同，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体退行性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成椎间盘劳损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛、肌肉痉挛或萎缩、行动困难或肢体麻木、大小便及性功能障碍、神经系统损害等，是许多老年疾病的罪魁祸首，如行不到及时治疗，将严重影响病人的健康和生活质量。经生活和

工作造成极大的不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪、高位截瘫，甚至危及病人生命。

新式微创GRT热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新式疗法。在GRT热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在CT或C臂的直视引导下，直接将椎间盘突出部分的髓核通过靶点热凝原理使其变性、凝固，收缩减少体积，解除压迫并修复髓核和纤维环，从而实现椎间盘突出治疗。其特点是创伤小、不出血、时间短、恢复快、费用低。

宁波市海曙友好医院 诊疗科目：外科
地址：宁波市环城西路南段480号（农工商超市北）
网址：http://www.nhgk120.com 海曙新街对面

本周向宁波市民免费发放 最后500份富硒水杯+水质处理器

限时发放时间：5月3日—5月7日 5天后结束申领

医学专家们走访了巴马等长寿老人聚居地后发现，即使迈入高龄，他们仍拥有年轻的免疫系统和动脉血管，癌症发病率比西方都低。研究发现，重要的一个原因就是长期饮用弱碱性、微量元素尤其是硒元素丰富的水。

目前，在相关单位的关注下，全民健康饮用水普及行动在全国起发。向市民免费发放“富硒养生水杯”以及水质处理器。富硒养生水杯采用巴马当地潘阳河的富硒岩石烧制而



成，天天用这个杯子喝水，可以有效补充水中的矿物质、微量元素硒；同时，将水质提升为弱碱性水质，有助于提高免疫力。

在家中装上水质处理器后，通过滤芯颜色的变化则能判断家中水质的好坏。

免费申领条件：1) 常住居民；2) 因富硒杯价值比较高，优先照顾55周岁以上的老人。我市仅剩最后500个名额，本周发完！
宁波申领电话：400-799-5977 0574-27916067
(报名时间：早8:00到晚5点)

宁波市农家乐宣传主题口号 山海岛湖田园情，美丽宁波农家乐 四明八百里，阿拉农家乐

宁波市农家乐特色村

宁海县	桑洲镇团结村	13566605505
前童镇前童村	深训镇南溪村	13616571910
前童镇梁皇村		
桥头胡街道双林村		
力洋镇滨海村		
强蛟镇峡山村		
胡陈乡中堡溪村		
胡陈乡西翁村		
茶院乡许家山村		
慈溪市		
横河镇大山村		63253016
匡堰镇岗墩村		13600617799
庵东镇海星村		63485456
新浦镇腰塘村		13805818948