油炸快餐、薯片、方便面、戒指糖……

零食戒不掉，换种健康吃法吧

今日女报/凤网记者 李诗韵

“蛋糕薯片冰激凌，火腿烧烤口香糖，老板，再来份泡面。”这些人们眼里的“垃圾食品”，孩子们看到心情倍儿爽，家长们也常拿它们逗孩子开心，殊不知，这些能逗人开心的“朋友”却是健康的大敌。

近日，成都市第一人民医院肿瘤科一名5岁患有肝癌的小女孩离世了，主任医师的解释让所有人大吃一惊——没有肝癌家族史的女孩竟是被长期爱吃方便面、火腿肠等零食的习惯残害。看到这儿，或许你想问，上述零食早已经成为生活的必需品，既戒不掉又吃不放心，该如何是好？看来，我们得好好向营养专家学学怎样将零食吃得相对健康！

数据告诉你>>

近日，“iearth—爱地球”发布的《中国9城市儿童食品添加剂摄入情况调查报告》显示，有九种孩子常吃的零食含添加剂最多。

报告指出，1/10的儿童每天食用含添加剂零食3次以上，6%的儿童每天饮用饮料超过3瓶。而在夏天，每天吃冰激凌的儿童更是高达26%。该调查还对33个类别的489种食品的配料表及所含食品添加剂进行了取样统计。其中方便面、乳饮料、薯片、冰激凌、饼干等食品所含的添加剂最多。

其中，一包方便面最多可有25种食品添加剂，常见的有谷氨酸钠、焦糖色、特丁基对苯二酚等，儿童长期食用，可能导致低钙血症；火腿肠里有亚硝酸钠、山梨酸钾等添加剂，其中亚硝酸钠可能在体内生成致癌物亚硝胺；薯片里可能含有的添加剂包括谷氨酸钠、5’—鸟苷酸二钠等，都是被禁止用于婴幼儿食品的。

专家告诉你>>

三类零食能影响智力发育

特邀专家：唐大寒（中南大学湘雅二医院营养科主任）

反式脂肪类零食：油炸快餐、薯片等

吃过肯德基、麦当劳的人都知道，油炸快餐一旦进食过量，就会有恶心想吐的感觉，然而这绝不是吃撑的原因，而是与快餐里含有的大量反式脂肪酸有关。

目前，国外快餐业使用人造反式脂肪相当普遍，通常它被用于制作炸薯条和甜甜圈等食品。一些能使面点酥松的油脂、人造黄油和用于油炸的食用油均可能含有人造反式脂肪。

反式脂肪酸对人体的影响是什么？最直观的就是能让血液变得粘稠。长期摄入反式脂肪酸，很可能引发肠胃癌变、老年痴呆等疾病。而孕妇过度食用，还会将反式脂肪酸通过胎盘和母乳传给宝宝，从而造成幼儿缺乏必需的脂肪酸，甚至造成幼儿大脑脂质缺乏，影响他们的智力发育。

唐大寒建议，方便面、薯片、薯条、快餐、烘焙面包等零食要尽可能少吃，它们是反式脂肪酸含量最高的几款零食。

膨化食品：虾条、爆米花等

近年来，膨化小食品因其具有酥、脆、香、甜等味道特点，颇受儿童喜爱。不过，膨化食品中存在较多有害金属元素铅或铝，并不健康。

膨化食品含铅、铝比较高的原因有：一是加工这类食品往往要加入膨松剂之类的添加剂，有的膨松剂(如明矾和碳酸氢钠)就含有较多的铅或铝等重金属；二是食品在加工过程当中是通过金属管道的，金属管道里面通常会有铅和锡的合金，在高温的情况下，这些铅容易气化，气化后的铅就会污染这些膨化的食品。

经常吃膨化食品对儿童的伤害是很大的。当“铅从口入”时间久了，会慢慢潜伏于血液和骨骼中，很难自然代谢出来。儿童处于生长发育阶段，对于铅的吸收量是成人的数倍，而孩子对铅的排泄功能比较弱，这就更容易蓄积体内。当有害重金属累积到一定量的时候，就会对人体的神经、消化、造血等系统造成明显损害，尤其会导致认知障碍或思维能力下降，甚至有可能影响孩子的终生健康。

铝元素摄入过多主要会损害大脑功能。比如：会干扰人的思维、意识与记忆功能，引起神经系统病变，表现为记忆减退、视觉与运动协调失灵、智力下降，严重者可能痴呆。

人工色素类零食：戒指糖、彩虹蛋糕等

如今，色彩绚丽的零食深受儿童喜爱。然而，这类含有色素的“彩色食品”却潜伏着危害人体健康的隐患。

众所周知，人工合成色素自身或其代谢产物具有毒性，而且，其在保存过程中还可能混进砷、铅或其他有毒的中间产物，长期进食，则会影响智力发育和神经行为。尤其对身处发育阶段的儿童，人工合成色素阻碍了大量的优质蛋白质和类脂等营养元素的吸收，影响大脑发育。

不仅如此，摄入过量合成色素还可引起过敏症，如哮喘、喉头水肿、鼻炎、荨麻疹、皮肤瘙痒以及神经性头痛等；某些人工合成的色素作用到人的神经，会影响神经冲动的传导。

图/昵图网

专家帮帮忙>>

戒不掉的零食，换种吃法

特邀专家：夏群英（国家二级营养师）

爱吃膨化食品，巧用点心取代

膨化小食品具有香、酥、脆、甜的特点，适合我们的胃口。但长期食用不合格的膨化食品，很容易使血铅超过规定标准，产生急性毒性作用。出现精神呆滞、厌食、呕吐、腹痛、腹泻、贫血，甚至可引发中毒性肝炎。

这时，关注健康的我们需要化“敌”为“友”，巧用小方法将膨化食品的危害降到最低。

首先，喜欢香酥食物的习惯，我们可以用自家烘焙的蛋糕、饼干等取代薯片这类高油高脂的

零食，它们更利于人体消化；其次，要将危害降低，我们可以来个“膨化食品+牛奶/酸奶”的零食搭配，牛奶所含的蛋白质成分，能与体内的铅结合成一种可溶性的化合物，从而阻止人体对铅的吸收，而酸奶能加速肠道蠕动，有利于体内排铅。

爱吃方便面，别干吃先煮熟

很多成人图方便，在家备上大量的方便面，解决温饱问题。这样的习惯也让孩子“学”到了，看到方便面，不少孩子抵不住香脆诱惑，撕开就啃，殊不知，干吃的方便面其实是危害最大的。

从营养学上分析，方便面是能不吃则不要吃，倘若戒不掉，那就得讲究吃法。我们可以先用温水将方便面泡第一遍，然后过滤掉防腐剂；然后将方便面夹散搅拌，使其表层的一些涂蜡层随着水分倒掉；最后将方便面加热煮熟食用。同时，碗的选择也很重要。碗装的泡面，因为碗的材质是聚苯乙烯，为防止加热后会变形，所以添加了BHT安定剂，但遇到高温，这些物质就会溶解出来，被人体吸收，所以我们在吃泡面时，需要用陶瓷或者玻璃碗装，更有利健康。

爱吃糖果，配上多款水果

糖果类零食是纯热量食品，为人体提供热能，但营养价值很低，也是造成龋齿的原因之一，而粘性的糖果还很容易形成许多难刷的牙垢，最终演变成蛀牙。另外，糖果类零食中有些还含有超标的色素，不利健康。

戒不掉糖果，那我们就可以好好利用水果的优势了。很多人吃完糖就不喜欢吃水果，担心糖的甜味盖住了水果，其实恰恰相反。吃糖后再吃水果，能有效地清除口腔和肠道的污垢，让糖果的危害降到最低。需要提醒的是，糖后水果需要的高水分，所以西瓜、梨、椰子等水果更加适合。

爱吃冰凉零食，看温度挑配食

雪糕、冰激凌类凉食是我们夏季最喜欢吃的零食，但往往糖含量过高、色素、添加剂超标等，让我们明白“多吃无益”的道理。然而，找到一些小方法，我们就不会担心吃冰凉零食会伤身了。

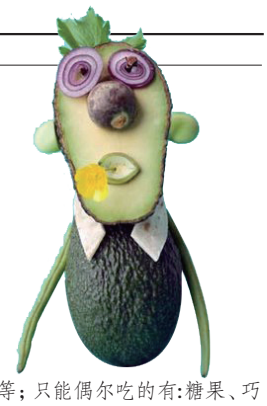
首先，吃冰激凌、刨冰等零食，我们可以看看温度。中午12点—3点，阳光充足时，吃冰凉零食不怕伤身，室外温度能中和体内外的温差，因此肠胃不容易受伤。但需要提醒，不能在饭后1小时内吃冰凉零食。

其次，这类零食要避开辛辣食物同食。医生经常对病人说，忌辛辣冰凉食物。可想而知，又冷又辣，身体吃不消。所以在吃冰凉零食后，我们可以喝点温牛奶，让身体更快调整过来。

小贴士>>

吃零食，先分个等级

特邀专家：杜松明（中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员）



尽管在我们常吃的零食中，发现很多不利健康的因素，但并不表示所有的零食都对身体不好。

吃零食不妨分个等级。可经常食用的零食有：全麦饼干、营养麦片、水果干、酸奶、自制面包等。可每周食用2—3次的有：甜饼干、冰激凌、山楂片、鸡蛋卷、布丁、动物饼干、燕麦花卷、海苔、自榨果汁等；只能偶尔吃的有：糖果、巧克力、薯片、薯条、玉米片、棉花糖、烤饼、果脯、虾条、碳酸饮料等。而方便面、火腿肠、果冻、速溶奶茶等则最好不吃。