

“美容馒头”：吃出来的老年痴呆

湘雅医院营养专家教你挑馒头

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

热腾腾的馒头，是许多人早餐的首选，但你可能没想到，精挑细选过后，外观白嫩、口感松软的馒头，也可能是“黑心”产品——8月21日，浙江省丽水市莲都区法院以生产、销售不符合安全标准的食品罪，判处制售“铝馒头”的“黑心”老板卢某拘役4个月，并处罚金人民币1.8万元。

当馒头经历“美容”，你还不能分辨出好坏吗？近日，记者走访了长沙市区的早餐市场了解到，面粉发酵通常有泡打粉发酵、酵母菌发酵以及老面发酵等几种方式。但部分无良商家为了加速制作过程、保证产品的卖相，采用了违法添加含铝泡打粉的方式，为市民的健康埋下“炸弹”……



健康身边事

“明天计划”开启，湖南首批散居孤残儿童接受手术

今日女报/凤凰网讯 批受助散居孤残儿童首例在该院接受免费治疗的患儿。

据悉，7月8日—10日，湖南省儿童医院“明天计划”专家组来到衡阳、邵阳、郴州、永州、怀化等地，为当地散居及福利院孤残儿童开展手术适应症医学筛查。确诊患有先天性心脏病的郴州孤儿小润（化名）幸运地成为首批来省会长沙接受手术治疗的救助对象。

新学期即将到来，郴州7岁患有先天性心脏病的“孤儿”小润（化名）最大的心愿，就是早日拥有健康的身体，和其他孩子一样背上书包去上学。

8月26日，小润在湖南省儿童医院心血管内科接受免费心脏病介入手术，圆上学梦。记者从湖南省儿童医院了解到，小润也成为“明天计划”湖南首

“肾移植妈妈”圆梦省妇幼



今日女报/凤凰网讯（记者 李诗韵 通讯员 李俞辰）当尿毒症将魔手伸向怀胎6月的准妈妈时，她好似遭遇了晴天霹雳……好在，8月24日，与病魔抗争数年后的31岁“肾移植妈妈”最终在湖南省妇幼保健院圆了母亲梦，生下健康的宝宝。

2010年，来自邵阳市的蒋女士怀孕6月时，发现肾炎，不得不终止妊娠。后来诊断为“尿毒症”，她于2011年3月接受了肾移植手术。今年3月，一张“宫内妊娠70余天”

的B超单让她喜极而泣。考虑到身体原因，家属、医生都建议她慎重考虑。蒋女士考虑再三，毅然决定留下这个孩子。

然而，蒋女士怀孕28周时，B超显示“羊水指数为0”，这意味着胎儿肾脏发育存在问题。先后辗转多家医院，均被告知存在问题，这让她几乎绝望。今年7月，蒋女士带着最后一丝希望来到湖南省妇幼保健院，通过“补液、改善微循环、降压”等治疗后，羊水开始增多，情况好转，蒋女士于7月31日出院。

8月21日，医生为蒋女士施行剖宫产，1.8公斤的儿子出生后马上被送到了新生儿重症监护室监护，给予呼吸机辅助呼吸等治疗。目前，宝宝生命体征平稳，监测肝肾功能正常。

忽视小伤口，男子险“失声”

今日女报/凤凰网讯（通讯员 丁宁 朱文青）日常生活中遇到跌倒、划伤引起的小伤口，你会重视吗？8月24日，记者从长沙市中心医院了解到，刮伤、划伤等“小事”也能出大问题。近日，长沙市中心医院收治了2例因小伤口引发“破伤风”的病例，急诊科主任李长罗提醒市民，当被一些锐器（比如针、铁钉、竹签、玻璃等）不小心刺伤，以及不慎摔伤时，即使伤口较小，也不

能忽视。

59岁的文先生（化名）一周前不慎摔伤膝部，导致左膝关节外侧受伤。当时他并未重视，只是简单的用清水冲洗伤口。一周后，他突然出现张口困难、言语不清的症状，家人这才把他送到长沙市中心医院急诊科就诊。根据他的病史及典型的症状，医生诊断为“破伤风”，并收入急诊监护室救治。目前文先生仍在监护室密切观察中。

1 现状 | 十多道工序才能做出一个健康馒头

“松软的馒头大部分都加过‘料’。”8月22日，当记者来到长沙市蔡锷北路一家包子铺，向老板咨询馒头的制作过程时，他给出这样的答案。所谓的“加料”，老板解释，这是包点作坊的行业潜规则：“消费者都喜欢好看好吃的馒头，如果不添加含铝泡打粉，短时间内做出的包子馒头，压根不会松软。”

随后，记者走访了长沙市开福区内多家包点店铺，大多数包点店铺的老板都认为添加少量铝的“美容”馒头并不会影响健康。一家名为“德园”包子铺的老板邓杨就告诉记者，一般而言，小店铺更容易做出“美容”

馒头，“要在短时间内创造利润，就得加工”。

“从口感上说，‘美容’馒头会更好，不过健康隐患大。”邓杨介绍，按常理说，如果从食品安全的角度讲，发酵粉发酵和老面发酵没有其他化学添加，有利于消费者的健康。而从口味上讲，老面发酵这一传统做法，能增加面粉中的蛋白质，分解植酸，促进消化吸收，口味更好。然



而，老面一般要6—8个小时才能发起来，一天最多做两批馒头，不利于商家盈利。

除了耗费大量时间，邓杨认为复杂的工序也是让很多小店铺选择“美容”馒头的原因。“用老面做馒头很难控制，对发面师傅的技术要求太高了。”邓杨说，老面发酵后的打碱环节很难，凡是打碱后PH值不能保持到7.2水平的，都是不合格的，没发酵好，就等于白费力气。另外，压面、出脐、拍皮子等工序后，师傅还需要将馒头放到烤箱加加温，通过二次发酵，如此处理后蒸出来的馒头才会更蓬松、更柔软。

2 专家 | 摄入铝过量容易患老年痴呆

什么是含铝泡打粉？8月24日，记者从中南大学湘雅医院营养科了解到，泡打粉是一种化学复合疏松剂，馒头、包子，面包等面食添加后，就能快速发泡，变得蓬松，因此被作为食品添加剂广泛使用。目前，市面上分为含铝泡打粉和不含铝泡打粉两种。

“泡打粉主要有效率高、卖相

好和成本低三个优势。”中南大学湘雅医院营养科主任医师刘坚介绍，商家如果在面食制作过程中，使用含铝泡打粉可以快速发泡，能省去传统发酵所需要的长时间，制作效率更高且做出来的馒头面包个头大，更好看。另外，泡打粉相对其他几种发面方式要来得便宜，而且泡打粉一般的用量是面粉的

1%~3%，用量上也比较省。

然而，这类含铝泡打粉究竟有多伤身体？刘坚介绍，含铝物如沉积在骨骼中，可使骨组织密度增加，骨质变得疏松；沉积在大脑中，可使脑组织发生器质性病变，出现记忆力衰退，甚至痴呆。此外，若沉积于皮肤，则另皮肤弹性降低，皱纹增多。

我国居民铝摄入量超标

国家禁用含铝泡打粉，事出有因。众所周知，铝是人体非必需的微量元素，大多数天然食品中的铝含量并不高，人们吃进去的铝主要还是来自含铝食品添加剂。

记者从国家食品安全评估中心方面了解到，根据2014年国家食

品安全风险评估的预算法评估结果显示，我国居民因消费添加含铝添加剂的食品而摄入的铝为每日每公斤体重1.25毫克，即每周的摄入量为每公斤体重8.75毫克。而联合国粮农组织和世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会将铝的

“暂定每周耐受摄入量”确定为每周每公斤体重2毫克，这相当于一个60公斤重的成年人每周吃120毫克铝依然是安全的。然而，中国有不少人的铝摄入量已经超过这个数。

3 支招 | 四招辨别“美容”馒头

如何避免买到“铝超标”的馒头呢？刘坚提醒消费者，添加了膨松剂的馒头从外观、手感和口感上都能辨别出来的，一般来说，有以下四种方法：

首先，不能以貌取人。看上去都是蓬松、发白的产品，不会是老面发酵的，所以挑选馒头，尽量

选择颜色偏乳黄的，避开纯白馒头。

第二，用手捏。老面发酵的馒头捏一下不会缩作一团，会很快还原。而泡打粉制作的馒头捏紧后就不容易还原。

第三，靠眼力。看是否为老面馒头，要看其面皮内部蜂窝气

孔是不是大小不一，加酵母粉的馒头一般蜂窝会比较小，更有嚼头。

最后，尝一尝。老面做的馒头入口后，是无味的，一直咀嚼才能发现味蕾中有甜味。而使用添加剂的馒头初尝可能是甜味，过一会儿会感觉口腔发酸。