

你的大脑,正在被薯片“劫持”

警惕超加工食品的“陷阱”

明明不饿,却控制不住想把最后一口饼干塞进嘴里。你以为这只是“嘴馋”?最近,赫尔辛基大学医学院利用英国生物银行超过50万名的样本进行研究发现,那些吃到停不下来的零食、快餐、奶茶,可能正在悄悄改变你的大脑,让你陷入“越吃越想吃”的恶性循环。



网络配图

先搞懂:什么是超加工食品?

别以为加工食品就是不好的。我们每天吃的米饭(脱壳加工)、酸奶(发酵加工)都属于加工食品,但超加工食品,是食品工业的“终极产物”。

简单说,超加工食品就是那些配料表上,一半以上都是不认识的化学名称的食物。比如:

薯片中除了土豆,还有部分氢化植物油、味精、抗氧化剂、增味剂等;奶茶中有奶精(植脂末)、果葡糖浆、乳化剂(羧甲基纤维素钠)、香精等;速食汉堡中有冷冻肉饼(含防腐剂)、面包(含改良剂)、酱料(含增稠剂)等。

国际上对食物广泛采用的分类系统是“NO-VA食品分类”,该系统考虑了食物的加工性质、加工程度和目的,将食物分为四个等级:

1、未加工或最少加工食物

这类食物未经加工或只经过简单处理,例如干燥、研磨、蒸煮、烘烤、杀菌、冷藏、冷冻等。它们主要是为了延长食品的保存期限,如糙米、白米、

燕麦、面粉、肉类、鸡蛋、鲜奶、奶粉、茶、咖啡、饮用水等。

2、经过加工烹饪的原料

通过从第一级食物或天然食物中提取而获得,例如从植物中提取的橄榄油、牛奶提炼出的奶油、从甘蔗提取的糖或糖浆以及从玉米或其他植物中提取的淀粉等。

3、加工食品

通常是第一级和第二级食品的组合,主要目的是提高食品的保存度和风味,例如各种罐头食品、现做面包、起司等。

4、超加工食品

除了糖、盐、油之外,还添加了多种化学成分,例如防腐剂、甜味剂、色素等食品添加剂。这些食品旨在使外观更吸引人,味道更浓郁,包括含糖饮料、玉米脆片、饼干、蛋糕、香肠、薯条、微波即食食品等。

这种反应更强烈。

研究发现吃超加工食品会影响大脑里一条叫“终纹”的神经通路(它连接着负责调节食欲的下丘脑和处理情绪的杏仁核)。这条通路的结构变化,可能会让大脑的“失控进食”行为更明显——比如明明不饿,却忍不住想吃,尤其想吃高糖高脂的超加工食品,形成“吃超加工食品—脑区结构改变—更想吃超加工食品—脑区更受伤”的恶性循环。

4、“隐形杀手”推波助澜

除了脑伤害,还有其他伤害。

炎症:超加工食品里的部分添加剂会破坏肠道菌群,引发全身炎症。血液里的炎症因子会顺着血管跑到大脑,直接伤害神经细胞,导致大脑认知能力下降。

血脂异常:坏胆固醇升高、好胆固醇降低时,大脑的血管会被“堵住”,神经细胞得不到足够的营养,慢慢变“瘦”变“弱”。

高血糖:长期高血糖会像“糖水”一样浸泡神经细胞,让它们失去功能。这也是为什么糖尿病患者更容易记忆力下降。

即使吃不胖,常吃超加工食品也可能让大脑受伤。

天然营养,还能让大脑慢慢找回“正常的食欲信号”。

如果只是偶尔吃没关系,但千万别让它成为习惯。当你下次再拿起零食时,或许可以想想:是你真的想吃,还是被“改造”过的大脑在“喊”你吃?想清楚这一点,你就赢了第一步。

(注:文中提及的“伤害”指长期过量摄入的潜在风险,符合国家标准食品添加剂在安全剂量内无健康危害。)

据人民网

你点的外卖是预制菜吗?

连日来,预制菜话题引发全民关注。想知道你点的外卖是不是预制菜?先来了解预制菜究竟是什么。

预制菜的范围

2024年3月,市场监管总局等六部门就联合印发《关于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展的通知》,其中规范了预制菜范围。

预制菜也称预制菜肴,是以一种或多种食用农产品及其制品为原料,使用或不使用调味料等辅料,不添加防腐剂,经工业化预加工(如搅拌、腌制、滚揉、成型、炒、炸、烤、煮、蒸等)制成,配以或不配以调味料包,符合产品标签标明的贮存、运输及销售条件,加热或熟制后方可食用的预包装菜肴,不包括主食类食品,如速冻面米食品、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治、披萨等。

国家高级公共营养师、首都保健营养美食学会理事李东烨表示,预制菜有四个特点:一是经过工业化预加工,因此餐饮后厨小规模制作的菜肴不属于预制菜;二是加热或熟制后方可食用,开袋即食食品,以及可直接食用的蔬菜(水果)沙拉等凉拌菜也不属于预制菜;三是预包装,企业生产预制菜应当依法取得食品生产许可,符合国家有关法规,要有统一的包装和标签,无包装的餐饮半成品不在预制菜范畴;四是菜肴属性,仅经清洗、去皮、分切等简单加工未经烹制的净菜类食品,属于食用农产品,不属于预制菜。

“中央厨房半成品”是预制菜吗

根据上述《通知》,中央厨房制作的菜肴,即所谓“中央厨房半成品”,亦不纳入预制菜范围。李东烨表示,预制菜的食品标签必须标注为“预制菜”,可以在市面上销售。而餐饮企业中央厨房的菜肴,只针对自家门店,属于企业内部供应,不能进入市场流通。“此外,中央厨房可加工制作的品类范围更广,除成品菜肴外,排除在预制菜外的净菜类食品、主食类、凉拌菜等,都可以是中央厨房的半成品。”李东烨说。

据《科普时报》

为啥37℃的洗澡水觉得凉 37℃的气温却热到抓狂

你是否发现,当人体在37℃的气温下,会燥热难耐,而洗澡水温是37℃时给人感觉却是凉凉的?

江苏大学附属第三人民医院皮肤科主任钱冠宇解释,人体正常的体温通常在36℃~37℃,对外界温度的变化较为敏感。人体主要通过皮肤,以辐射、出汗蒸发等方式散热,来维持体温稳定。但皮肤对冷热的判断,并不是只看温度数值,身体热量的“得失速度”更为关键。

“水是优质的热量传导介质,导热效率是空气的24倍。”钱冠宇介绍,洗澡时,哪怕水温跟人体核心体温一样,水流过皮肤时也会带走热量。皮肤一旦感觉到热量丢失太快,就会感觉“凉飕飕”的,冲澡时的水流越急,凉感就会越明显。

而高温天气下,即便气温跟人体核心体温差不多,但没有了体内外的温差和高效的热传导介质,皮肤的辐射散热功能就不太管用了。如果此时空气湿度再高一点点,能为人体降温的汗液就难以蒸发,皮肤仅剩的散热功能也会随之“停摆”。“而此时,我们身体持续产生的热量根本散发不出去,燥热也就在所难免了。”钱冠宇说。

据《科普时报》

怎么跳出这个“陷阱”?几个实用小技巧

1、学会看配料表:避开“添加剂大户”

买东西前花10秒看配料表,如果前3位出现“氢化植物油”“果葡糖浆”“人造奶油”,或者添加剂超过5种(比如防腐剂、增味剂、色素扎堆),果断放下。

2、用“轻度加工”替代“超加工”

想喝甜的,用鲜榨果汁(加少量水)替代奶茶;想吃零食,用烤红薯、煮玉米替代薯片;赶时间,用全麦面包和煎蛋替代汉堡。这些食物保留了更多