

# 一周吃几次“预制菜”会影响健康？

## 营养师：真正威胁健康的是这4种饮食模式

近日，罗永浩公开吐槽连锁餐饮品牌，引发社会各界讨论。

“午餐，点了个外卖”“晚上，煮一包速食汤”“周末想偷懒？冰箱里还有预制小龙虾”……我们的日常，正在被预制菜“包围”，随之而来的，是朋友圈里愈演愈烈的“添加剂恐慌”。

吃一顿会不会超标？一周吃几次会影响健康？今天，我们就来算一笔明白账。

需要说明的是，关于“预制菜”，争论非常激烈，但大家心目中却都有各自不同的定义，或者至少是不同标准的心理界定。我们选择比较宽泛标准的预制菜定义，来讨论一下关于预制菜的健康担忧。

### 食品添加剂对健康真的有害吗？

首先，我们必须正视一个事实：现代食品工业离不开添加剂。食品添加剂并不全是“有害化学物质”。实际上，许多添加剂是从天然物质中提取的，并且所有合法使用的添加剂都经过严格的安全评估。正确认识添加剂可以帮助我们减少不必要的恐慌。

添加剂的功能：可以防止食品腐败变质（防腐剂）、改善口感（调味剂）、保持营养价值（营养强化剂）等。没有防腐剂，肉制品更容易腐败、滋生细菌；没有抗氧化剂，油脂更容易哈败；没有凝固剂、增味剂，豆腐、浓汤宝也就不复存在。

监管标准：国家标准的食品添加剂（符合GB 2760），在上市前都经过了极其严格的安全性评估，并设定了“每日允许摄入量（ADI）”。

剂量关键：所谓“脱离剂量谈毒性是荒谬的”，几乎所有物质过量都会有害，包括天然食物。

### 吃下多少添加剂才算“过量”？

对于添加剂，吃多少才算“过量”？这是所有人最关心的问题。答案是：对于绝大多数成年人，偶尔或常规食用合规的预制菜，远达不到“有害”的剂量。

浙江医院营养科章小艳副主任技师介绍，关于添加剂摄入频率和量的问题，世界卫生组织和各国食品安全机构都有明确指导。

## 耳洞不能随意打

河南一名16岁的孩子到一家生活美容机构打耳洞，因机打穿过程中消毒不到位，出血过多，孩子耳洞位置长时间发炎红肿，不得不去医院做了微创手术。

收到线索后，河南省唐河县检察院检察官立即到辖区生活美容机构走访，确认上述情况属实。不仅如此，检察官还发现辖区部分生活美容机构在显著位置悬挂“微整”“纹身清洗”“无疼穿耳”等医疗美容广告宣传口号，严重违反了《医疗广告管理办法》。

随后，唐河县检察院向相关行政机关发出检察建议，督促其加强对美容行业的虚假广告、违法开展医疗美容服务等行为的监督管理。相关行政机关高度重视，迅速在全县范围内开展专项整治活动，对生活美容机构违规“打耳洞”行为开展调查处理。对于线上线下发布虚假广告的行为，行政

所以，真正的风险并非来自“偶尔一吃”，而是来自——

- 1.长期、大量、单一地食用某一种超加工食品。
- 2.整体饮食结构失衡，把预制菜当饭吃，完全取代新鲜果蔬、五谷杂粮。

### 面对添加剂掌握这个度

浙江医院营养科章小艳副主任技师表示，现代生活中完全避免添加剂几乎不可能，也非必要，我们更应关注的是整体饮食结构。

1.分级选择：优先选择新鲜、未加工或最小加工的食物（蔬菜、水果、全谷物、新鲜肉蛋奶）；中等选择加工烹饪原料（淀粉、糖、盐、植物油）；酌情选择加工食品（奶酪、咸肉、罐头水果）；限制选择超加工食品（碳酸饮料、即食面、包装零食）。

2.学会查看食品成分表，关注：添加剂种类是否过多（特别是人工色素、防腐剂）；营养成分表中的钠、糖和饱和脂肪含量；生产日期、保质期和储存条件。

3.采用“80/20”平衡原则：80%的食物来自新鲜、营养丰富的天然食品，20%可以留给含添加剂的加工食品。这样既保证了营养摄入，又不会因过度限制而产生心理压力。

4.孕妇、婴幼儿和慢性病患者对添加剂更敏感，应更加谨慎地选择包装食品，优先选择新鲜食材。

### 真正威胁健康的往往不是合规添加剂本身

饮食健康本质上是一场与食物关系的重塑——它不是关于绝对纯净的追求，而是关于比例、意识和整体模式的平衡。真正威胁健康的往往不是合规添加剂本身，而是整体饮食模式向高糖、高盐、高饱和脂肪和低纤维方向的倾斜。多样化的饮食、丰富的植物性食物、适量的动物性食品和限制超加工食品，才是健康的关键。

希望大家能够以更加平和的心态看待食品安全问题，既不掉以轻心，也不过度焦虑。真正的饮食智慧不在于极端排斥，而在于在纷繁的信息中辨别何谓平衡，在复杂的世界里找到属于自己的简单。

据杭州网

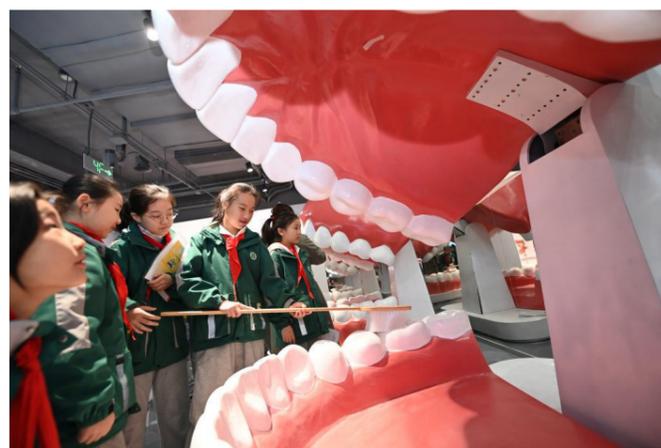
机关督促经营者改正，通过发布《医疗美容防欺诈风险告知书》、讲解相关案例等方式，对经营者进行普法。

专项行动开展以来，相关行政机关已摸底排查生活美容机构500余家、下架涉虚假广告60余条，对41户经营者下达责令整改通知书，注销7家、立案调查3家。近日，唐河县检察院和相关行政机关经回访，确认相关问题已整改到位。

检察官提醒，“打耳洞”是美容外科一级项目，应当在取得《医疗机构执业许可证》的医疗美容机构中，由专业执业医师在符合标准的环境下规范操作完成。实际生活中，少数既不具备提供医疗美容服务资质，相关从业人员也不具备执业医师资格的生活美容机构，却提供起了“打耳洞”服务，市民应仔细甄别，不能随意打。

据《检察日报》

## 横刷？还是竖刷？你可能一直刷错牙



陕西省西安市新城区通济坊小学的学生在西安交通大学口腔医院口腔科普教育基地学习正确的刷牙方法。

新华社记者 李一博 摄

“一直早刷晚刷，足够重视，为啥牙齿还是老出问题？”时不时响起“警报”的牙齿健康，让不少一天两次“按时足量”刷牙的网友疑惑不解。

### 横向“拉锯式”刷牙，错！

“众多牙病患者都存在牙齿楔状缺损问题，而长期错误地横向‘拉锯式’刷牙正是罪魁祸首。‘越用力刷牙越干净’是个误区，这个举动就像拿砂纸磨损牙颈，对牙齿造成的损伤不可逆。”北京大学口腔医院预防科主任医师荣文笙说。

为何刷牙不能横向“用力过猛”？专家介绍，牙釉质是人体最坚硬的组织，是保护牙齿的“盔甲”，但其厚度呈“山峰—山谷”分布，即牙冠部（咀嚼面）最厚，牙颈部（牙龈边缘）最薄。横向刷牙时，刷毛与牙齿形成45°角切割力，长期作用就像用钢锯反复摩擦薄弱的“山谷”。

“错误的横向‘拉锯式’刷牙不仅没办法保护牙齿，反而会加速牙齿损伤，造成牙龈萎缩、牙釉质剥脱、牙本质敏感等问题。临床发现，多数人对于刷牙这件‘小事’仍然做不好。”荣文笙说。

### “牙缝”清洁到位，很重要！

除了习惯性横向“拉锯式”刷牙，牙缝清洁也是很多人日常口腔健康维护时极易忽视的问题。“小缝隙”虽不起眼，但清洁不到位的话，完全可能会给口腔健康带来“大隐患”。

荣文笙说，许多人日常习惯侧重牙齿表面清洁，喜欢刷“顺手”的地方。而对于牙齿缝隙处往往忽视，清洁难以触达牙龈边缘、牙间隙等部位，这一清洁“盲区”往往成为牙菌斑滞留重灾区，给“蛀牙刺客”邻面龋发生以及牙周疾病的发展提供了繁衍温床。

牙周病是影响我国居民口

腔健康最常见的慢性疾病之一，也是造成牙齿缺损以及“老掉牙”的关键，若不及时干预，损伤不可逆；邻面龋患病率高、隐蔽性强、影响大，多数情况下发现时牙齿已龋坏，甚至已经龋坏了两颗牙。

“预防牙周病以及邻面龋的发生，最基本原则是尽可能彻底清除牙菌斑，而最简单有效的预防方式同样都是正确且有效的刷牙，除了刷‘面’，使用牙线等工具清理干净‘缝’也很关键。”荣文笙说。

### “有效刷牙”，最关键！

口腔健康关乎全身健康。日常生活中，坚持规律刷牙，特别是用正确方式刷牙仍是去除牙菌斑等维护口腔健康最有效的方式。如何才算是“有效刷牙”？专家提出如下建议：

第一，刷牙尽可能做到“面面俱到”，别有遗漏部位，上下左右、里里外外均要刷到。

第二，须重点清理牙间隙及窝沟处，“牙缝”日常配合牙线、牙间隙刷、冲牙器等清洁非常关键。

第三，每天早晚刷牙两次，刷牙时间不能过短，时长应至少保持3分钟左右，晚上刷牙更重要。

第四，刷牙方式需注意，建议参考使用水平颤动拂刷法进行。切忌横向“拉锯式”刷牙，应从牙龈顺着牙冠的方向拂刷。

第五，工具的选择上，牙刷刷毛硬度需软硬适中，不可太硬、不可太软；刷头长度最好覆盖2~3颗前牙；使用3个月或刷毛外翻时需更换新牙刷。

荣文笙说，除了日常有效护理，定期进行口腔检查很重要，建议每半年或一年到医院进行一次口腔检查，了解口腔健康状况，接受口腔卫生指导和健康教育，以及专业的口腔保健措施，做到无病早防、有病早治。

据新华网