

配料表“干净”，就意味着更健康吗？

“0添加蔗糖”“不加防腐剂”“只有几种成分”……近年来，这些打着“配料表干净”旗号的食品备受青睐。

它们真的更健康吗？本次邀请专家解读，并告诉你挑选食品要“双表”一起看。

“配料表干净”成宣传卖点

近日，记者走访北京朝阳区多家超市看到，在酸奶、肉制品和调味品等货架上，“配料表干净”成为常见的宣传卖点。

一些产品把“0添加”“0添加糖”“0脂肪”等字样印在包装正面，它们大多被摆放在货架的显眼位置，价格往往比同类产品高。很多店员在推广时，特意强调“配料表特别干净”“没有太多看不懂的成分”。

记者在调查时发现，很多消费者把配料表长短当作判断食品是否健康的重要标准。在他们看来，食品配料表越短、添加剂越少，越有利于健康；有些消费者告诉记者，挑选时会避开带有“胶”等字样或者自己不熟悉配料的食品；还有消费者表示，自己虽然养成了查看配料表的习惯，但主要关注配料种类多少，很少比较营养成分表。

配料表简短不等于健康

以上几种简单的判断方法，往往是误区。

配料表简短不等于营养更好配料表简短的食品也可能高盐、高糖、高脂，比如某款号称“配料表干净”的杂粮小零食，脂肪含量高达36%，比油炸方便面（18%~24%）还高。

长配料表也可能是合规营养强化食品，比如，婴幼儿配方奶粉中添加了多种维生素、矿物质和其他营养成分，以支持婴幼儿的成长。

添加剂种类多不代表风险更高评价食品添加剂安全性，关键要看是否符合使用范围和限量，以及消费者的实际摄入量，不能以品种多少简单判断。

配料表反映使用了哪些成分，并不显示各种添加剂的实际用量。食品生产中，多种防腐剂、甜味剂、着色剂和香精复配使用十分常见。不同成分可

能产生协同作用，在达到相同工艺效果的同时降低用量。

以肉制品为例，单独使用山梨酸钾时，最大用量为每千克1.5克；与乳酸链球菌素复配后，两者用量可分别降至每千克0.67克和0.3克，总量减少约三成。因此，配料表更长不等于添加剂总量更多。

“0添加”食品未必更健康“0防腐剂”往往具有误导性。以香肠为例，其生产过程中通常需要使用防腐剂亚硝酸盐，以抑制肉毒梭状杆菌的生长。若不添加，肉毒梭状杆菌可能会大量繁殖，产生剧毒的肉毒素，1微克肉毒素就足以致命。

再比如，蜂蜜（高糖）、腌渍食品（高盐）等食品，由于自身特性不适合微生物生长繁殖，本就不需要添加防腐剂。

此外，“0添加糖”“0脂肪”不等于“0热量”。比如，“0添加糖”的饼干、面包，在制作时要用到面粉、黄油等，热量很高；很多乳酸菌饮料，虽然是“0脂肪”，但糖含量接近15%，热量依然不低。

新版《食品安全国家标准预包装食品标签通则》（GB7718—2025）将于2027年3月16日起实施，届时预包装食品不得再用“不添加”“不使用”及其同义语特别强调配料。

选购要两张表一起看

建议挑选食品时，把配料表与营养成分表结合起来看。

应重点关注其具体使用的配料及其排列顺序。配料表中各项成分的排序依据重量占比，排在第一位的成分是该食品中含量最多的。若糖、油脂靠前，即便配料表很短，也不代表产品健康。

要重点关注“营养素参考值（NRV）%”这一项，它表示吃100克（或100毫升、每份）该食品，所摄入的某营养素占全天所需量的百分比。比如某牛奶每100毫升蛋白质的NRV%为6%，若单盒规格为200毫升，一盒就可满足每日12%的蛋白质摄入需求。

据《生命时报》

加剧缺氧 激活炎症 诱发痉挛 打鼾关联很多病

很多人觉得打鼾是“睡得香”，殊不知震耳的鼾声背后，可能潜藏着阻塞性睡眠呼吸暂停。它不仅是睡不好，更是多种慢性呼吸系统疾病的“帮凶”，悄然影响着全身健康。

该病的典型表现之一就是打鼾，特征是在睡眠中咽喉、软腭等上气道软组织反复塌陷，患者常在鼾声中突然“没声了”，隔几秒又爆发出一声巨响，导致间歇性缺氧和睡眠碎片化。阻塞性睡眠呼吸暂停除了鼾声大、有停顿，晨起口干头痛、白天嗜睡、注意力涣散、夜间憋醒也是典型信号。普通人群患病率为9%至38%，肥胖、中老年、长期吸烟饮酒、扁桃体或腺样体肥大者高发，尤其是慢阻肺、肺纤维化等呼吸疾病患者，发病率更高。

打鼾就像一场夜间发生的“无声风暴”，会悄无声息地损害着呼吸道和全身脏器，还会与多种肺部疾病形成恶性循环。

慢阻肺 打鼾与慢阻肺关系密切，两者并存时称为“重叠综合征”，其危害远大于单一疾病。慢阻肺患者本身就存在气流受限，叠加打鼾导致的夜间缺氧，会进一步激活全身性炎症反应，导致病情更易急性加重，显著增加住院和死亡风险。

难治性哮喘 打鼾是导致支气管哮喘“难治”的重要因素。打鼾患者睡眠时常张口呼吸，干燥冷空气直接刺激气道，诱发痉挛。同时，呼吸暂停造成的胸腔负压增大，易诱发胃食管反流，进一步刺激气道，使得哮喘难以控制。

肺纤维化 高达60%至80%的特发性肺纤维化患者合并阻塞性睡眠呼吸暂停。其引发的夜间缺氧会让本已存在的呼吸困难和低氧血症雪上加霜，影响生活质量，并可能加速疾病进展。

此外，打鼾还可能增加肺炎、肺栓塞风险，甚至影响肺癌患者的预后。其机制多与慢性间歇性缺氧引发的炎症、高凝状态及心肺功能负担加重相关。

应对打鼾，首先要消除“打鼾不是病”的误区。一旦出现鼾声不规则、夜间憋醒、白天极度困倦，应及时到医院做多导睡眠监测，这是诊断的“金标准”。

生活方式干预是预防打鼾的基础。一是科学减重，肥胖是打鼾最重要的可逆因素，体重减轻往往能显著改善症状；调整睡姿，可尝试侧卧睡眠；保持健康生活方式，如戒烟限酒。此外，慎用镇静催眠药物也至关重要。

据《健康时报》



脂肪肝害怕你做9件事！

脂肪肝已成为众多疾病中较常见的一种，专家提醒，轻度、中度脂肪肝患者，如能及时改变生活方式，完全有可能逆转。

脂肪肝的危害被低估了！

脂肪肝作为一个多系统的疾病，会让其他器官陷入危机。这类患者发生心血管疾病的风险是健康人群的1.5倍，慢性肾脏病的风险增加1.3倍，脂肪肝还与10种癌症的风险增加有关。

一项研究表明，45岁前若患有脂肪肝且不及时治疗，未来患各类癌症的概率会显著升高。

专家介绍，早期脂肪肝大多没有明显症状，这也让很多人忽视了干预。但脂肪肝的进展是一个长期慢性过程，若不管控，会逐步发展：单纯性脂肪肝→脂肪性肝炎（轻/中/重）→肝纤维化→肝硬化→肝癌，这个过程短则5—10年，长则几十年，因人而异。

照着做好9件事 真能有效逆转脂肪肝！

1.科学减重 减重是逆转脂肪肝的核心。数据显示，减重5%以上，可以显著减少肝内脂肪的堆积，减重10%以上，能够让大多数脂肪肝患者的肝炎和肝纤维化得到逆转。专家建议，每周减重0.5~1千克，能避免快速减肥对肝的伤害。

2.饮食调节 专家推荐采用“地中海饮食”，以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、橄榄油等为主。控制热量摄入的同时，也要保证营养均衡。

还要注意，节食减重不可取。事实上，过度节食容易导致蛋白质缺乏，身体被迫分解脂肪供能，反而可能造成肝内脂肪堆积！

3.规律运动 在控制热量摄入的同时，可以选择每天进行30分钟的中等强度锻炼，每周至少运动5天，快走、慢跑、游泳等有氧运动能有效减少肝脏的脂肪。同时，运动时还要注意形式、心率等细节。

4.严格戒酒 进入体内的酒精90%在肝脏代谢，这会扰乱脂肪代谢，导致脂肪在肝内过度堆积，进而引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎等，甚至发展为肝癌。专家建议，想要逆转脂肪肝，最好一滴酒都不要沾。

5.同步控制慢性病 脂肪肝常与高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等代谢疾病共存，必须同步进行管理。

6.慎用保肝药和保健品 保肝药和保健品可能含有肝毒性物质，千万不要随意服用。此外，对于没有肝脏疾病的正常人群来说，长期服用护肝药等反而会增加肝脏负担。

7.定期监测 专家建议，每3—6个月可以做一次肝功能检测，每半年到一年做一次肝脏超声，早发现、早干预。

8.改善睡眠与情绪 想要逆转脂肪肝，还要注意改善睡眠与情绪。睡眠小于6个小时，可能导致胰岛素抵抗升高，加重脂肪肝。

9.避免滥用药物 像红霉素等抗生素、过量的对乙酰氨基酚这类解热镇痛的药物，以及何首乌、土三七等中草药，都可能会加重肝脏损伤，要避免滥用。

来源：央视一套