

一些人对它欲罢不能，一些人却笃定地认为它是垃圾食品，有人说吃了不易消化，更有甚者说它含有致癌物质。



垃圾食品、不易消化、油脂有害……

## 方便面被冤枉了很多年

加班、外出旅游，来碗方便面吧。方便面作为一种简易食品，日常生活中还真少不了它，长时间不吃有时还挺怀念那种味道。说到方便面，可谓褒贬不一，一面是一些人对它

的深深喜爱，另一面则是各种传言五花八门，有传言说方便面是垃圾食品，还有称方便面吃了不易消化，更有甚者，说它里面含有有害物质，会致癌损害人体健康，事实究竟如何呢？

### 1 垃圾食品？关键看你怎么吃

“方便面是垃圾食品，一定要少吃点儿。”生活中，经常会听到这样的说法。

“食品本身没有‘垃圾’之说，只是加工方式不同，但搭配不合理确实会出问题。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授沈群在接受采访时说。

沈群表示，不同的加工方式让我们吃到不同风味的产品，方便面本身就是主食，一种食物本身不可能提供所有人身体所需的营养。像小麦缺乏赖氨酸，鸡蛋是优质蛋白，可是却不含膳食纤维等。因此，要选择不同的搭配方式来汲取不同食物的营养成分。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红也表示，方便面其实很简单，无非是把精白面粉，先蒸煮成熟，然后用棕榈油快速炸制，脱去表面附着的油脂，加上料包，然后装袋而成。其主要原

料是精白面粉加上油脂，营养价值介于炸油饼和油炒面（不加糖）之间。它是良好的能量食品，在同样的重量下，可以提供比馒头米饭更多的热量和脂肪。在有些紧急情况下，如旅途、野外、救灾或抢险等场合，方便面可以暂时给人们补充能量，挽救生命。

“方便面并非一无是处，说它是垃圾食品，主要在于人们通常将它作为替代一餐的食物，而其所含的营养成分，又担不起满足一餐营养的责任。”范志红说，就像人们一顿饭不会只吃馒头、米饭一样，但经常用方便面打发一餐，这就会造成营养不平衡和多种微量营养素缺乏的问题。

事实上，方便面也是主食的一种。范志红建议，如果一定要用它代餐，则最好加一个鸡蛋或少量豆制品、蔬菜，饭后还可以吃一些水果，使其营养平衡得到改善。

### 2 32小时不消化？属无稽之谈

此前，一个美国科学家，通过胶囊内镜的方式拍摄了“加工食品”与“无添加物食品”被吃进肚子里的情况对比，结果发现，手工拉面在32小时后已经完全被消化，方便面则仍保有残余，尚未完全消化。他声称，方便面之所以难以消化，是因为其中加了抗氧化剂等多种食品添加剂，长期食用有害健康。

“方便面吃完32小时不消化，这属于耸人听闻的说法，完全是夸大其词。如果真的是32小时不消化，干吗还要吃下一顿啊。”范志红反问。

对此，沈群指出，上述试验拍摄所使用的胶囊内镜对每个人每次所能记录下的影像时长最多只有8小时，无法对面条消化情况进行连续32小时的记录。而且拍摄中所记录的一共只有两个样本，并没有经过严格的试验设计，很难得到科

学结论。

“方便面与传统手工面食主要成分没有区别，不会造成消化吸收的问题。”沈群说，方便面的制作在和面、醒面、切条等这些工序上和传统厨房做面条加工基本一样，不同的是因为工业化规模生产，传统的面盆换成了不锈钢容器，手工揉搓换成了机器搅拌、压延。

沈群表示，无论热风干燥方便面还是油炸干燥方便面，干燥温度均低于大多数传统油炸食品的加工温度（麻花、馓子、油条等）。所以，不会产生比传统食品更难消化吸收的问题。

“消化过程的不同并不意味着导致了食品安全问题，更不代表会对人体造成健康危害。”沈群强调，“不能完全消化”不能与“有害健康”画等号，否则类似金针菇、木耳等不易消化的食物都不能食用了。

### 3 棕榈油有害？不天天吃不用担心

方便面对身体有伤害，是因为它里边含有有害物质，如棕榈油，长期食用会造成人体血清饱和脂肪酸摄入过量。事实果真如此吗？

范志红表示，炸方便面使用的确实是棕榈油，它是从棕榈的果肉中提取出来的油脂，其中饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸约各占一半。不过，它和棕榈仁油、椰子油不同，饱和程度比后者降低了35%。椰子油几乎是饱和脂肪酸含量最高的一种天然油脂，所以它比牛油还要“硬”。而棕榈油在气温温暖时仍然能够基本上保持液态，它富含胡萝卜素和生育三烯酚（一种天然维生素E，生物活性比合成维生素E高），营养价值较动物脂肪高。

范志红解释，棕榈油中所含的棕榈酸是一种饱和脂肪酸，有调查显示，棕榈酸在红细胞膜上的含量与肥胖等一些慢性疾病患病风险有一定正相关性。但这个“锅”也不能只让方便面背，很多其他食品，如肉类、饼干、点心等食物在制作时都会使用到棕榈油，所以还要看吃的量。“如果拿方便面当饭吃，每天都食用，两餐之间再吃一些饼干、薯片、沙琪玛之类的零食，那摄入的棕榈油总量确实令人担心。否则，就不足为惧。”范志红说。

在沈群看来，棕榈油符合国家关于食用油的相关标准，其不容易氧化，在餐饮业、食品工业和油脂化工业中用途很广。

至于方便面里含有一种“多菌灵”的农药，吃了会致癌这种说法，专家表示更是荒谬。多菌灵是一种广谱杀菌剂，主要用在农作物的杀菌方面。对于方便面来说，多菌灵毫无用处，这是因为方便面的面饼是无须除菌的，调料是采用辐照的方式抑菌的。

“离开剂量谈毒性都是耍流氓。”沈群说，天然的食物并不等于无毒，很多我们常见的食物中都含有微量的有毒成分，之所以没有造成危害，是我们按照正常的摄入量来说，对人体不产生影响。只要保证残留量符合国家标准，就不足以对人体产生伤害。

据《科技日报》

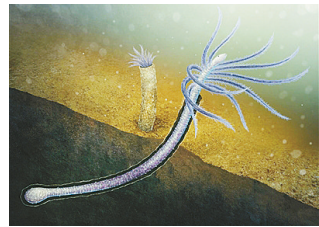
## 自然界

### 火把虫形态太奇特 原是叶足动物丢了腿

寒武纪澄江生物群中的火把虫，因形态奇异而备受关注。近日，云南大学云南省古生物研究重点实验室、英国埃克塞特大学和伦敦自然历史博物馆的研究人员合作，摸清了火把虫的奇特形态竟是一种叶足动物为了适应底栖管居生活而将身体后部腿肢退化形成的。这也是动物进化史上组织器官适应性退化消失的最早例子。

火把虫是寒武纪澄江生物群中比较稀有的一类蠕形动物，生活在距今5.18亿年前的海洋底部。它有一个细长的蠕虫状身体，身体前端有5对触手，身体末端膨大。由于其形态怪异，30多年来古生物学家对该物种的分类位置一直存有争议。早期研究认为它是环节动物、触手冠动物、舌形动物，或是从无腿的环神经类蠕虫向有腿的泛节肢动物进化的一个过渡类群。

经过长年化石标本的积累，研究团队在新的化石标本里发现了与火把虫身体保存在一起的管状构造，证明火把虫是一种底栖管居动物，而其身体膨大的末端起到了锚的作用将虫体固定在



火把虫复原图。

管内。同时，研究人员还发现了火把虫头部成对的眼睛等新的形态特征。结合这些新发现，并通过系统发育分析方法，人们终于弄清了火把虫的“身世”。

研究结果显示，火把虫隶属于寒武纪叶足动物的啰哩山虫科。叶足动物是一类已经灭绝的早期蠕形动物，俗称“有腿的蠕虫”。火把虫在适应管居生活的过程中发生变异，丢失了身体后部原本用于运动和攀爬的腿肢，但保留了身体前端用于取食的腿肢。

此项研究证明在早期动物进化阶段，组织器官适应性退化消失的事例就已经发生，并进一步展示了寒武纪海洋生态系统的复杂性，而正是早期生物的适应性辐射，成就了寒武纪生物多样性的爆发。据《科技日报》

## 科技前沿

### 儿童睡眠时间较长 心智得分更优

“睡眠时间较长的儿童，在认知能力与心理健康方面总体要比睡眠时长较短的儿童要好。”近日，复旦大学脑智能科学与技术研究院院长冯建峰领衔国际合作团队，在脑神经机制层面揭开了儿童发育时期睡眠时长与脑结构、认知能力和心理健康的相互作用关系。相关成果已发表于权威期刊《分子精神病学》。

团队利用统计分析方法，对近11000名儿童睡眠时长进行分析发现，睡眠时长与眶额叶皮层、前额叶、

颞叶、楔叶以及缘上回等脑区的皮层面积呈正相关，表明睡眠时间与儿童的认知能力、心理健康（尤其是抑郁症状）显著关联，睡眠时间较长的儿童在认知能力与心理健康方面总体好于时长较短的儿童。

“与睡眠时间9至11小时的儿童相比，睡眠少于7小时的儿童行为问题总分平均要高出53%，而认知总分平均低了7.8%，这凸显了充足睡眠对于儿童认知和心理健康的重要性。”冯建峰表示。

据《北京日报》

### 减少气泡新技术 让钢筋水泥更“长寿”

日本一家企业最近发明了可减少钢筋混凝土中气泡的新技术，据称可将原本使用寿命约100年的钢筋混凝土的使用寿命提高到200年以上。

传统混凝土在浇筑时会混入空气形成气泡，导致混凝土凝固后表面出现孔洞。在长期的风吹雨打中，雨水和盐分等会从孔洞渗入混凝土内部并腐蚀钢筋，导致混凝土出现裂缝等问题，影响使用寿命。

据日本《读卖新闻》报道，日本石川岛播磨重工集团发明了一种可减少混凝土中气泡的新技术。该公司使用独立研发的特殊设备在浇筑前震动混凝土，并施加压力排出空气，将由气泡导致的孔洞减少了约70%。实验显示，雨水等对这样浇筑的混凝土的渗透速度大大减缓。这家企业计划在隧道侧壁等基础设施建设中使用这一新技术。

据《北京日报》