别被食品包装上的“零添加”忽悠了

“食品越是保持原汁原味纯天然就越安全健康”，这是现在不少人的想法。当人们在超市选购食品时，“不添加”“零添加”往往成为选择标准。不过，近期国家市场监督管理总局发布《食品标识监督管理办法（征求意见稿）》（以下简称《办法》），向社会公开征集意见。《办法》明确规定，食品中不能使用“不添加”“零添加”等标识。这是为什么呢？

“食品添加剂是调味、保质的需要，现代食品生产加工离不开食品添加剂，真正‘零添加’的食品几乎不存在，所谓‘零添加’只是商家宣传的伎俩。”天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授王浩表示。

因此，一旦不得标注“零添加”等规定正式通过，将有利于规范食品标识标注，大大限制部分商家用“零添加”忽悠消费者的操作；有利于加强食品标识监督管理，保障消费者的知情权、选择权；有利于引导消费者正确认识食品添加剂，保护消费者和食品生产经营者合法权益。

现代食品生产加工离不开添加剂

随着生活水平的提高，消费者对吃的标准也越来越高，很多人一看到食品说明书上一串串不认识的化学名词就心慌，担心食品中添加剂的不规范使用会带来安全问题，甚至到了谈“添加”色变的地步。而一旦出现食品安全问题，添加剂往往就成了“背锅侠”。

“食品添加剂是食品工业中研发最活跃、发展和提高最快的部分之一。它是为改善食品色、香、味等品质，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。”王浩表示，“食品添加剂大大促进了食品工业的发展，只有使用食品添加剂才能延长食品的贮藏期，保证食品安全，为人们提供更加美味和营养的食品，满足人们不同的需求。食品添加剂是现代食品工业发展的产物，没有食品添加剂就没有现代食品工业，因此食品添加剂也被誉为现代食品工业的灵魂。”

“进入食品工业化后，经过企业加工的预包装食品，想找到不含食品添加剂的食品还是挺难的。”王浩说，有些人觉得自己在家炒菜做饭是不是就能远离添加剂了，其实炒菜做饭使用的各种调料也不乏添加剂的身影，比如酱油含有焦糖色、山梨酸钾、苯甲酸钠等食品添加剂，食盐中加的抗结剂、食用油中加入的抗氧化剂等都是食品添加剂。这就是为什么如今食用油放久了也没有“哈喇味”，食盐在夏天也不容易结块的原因。

“还有人购买食品的时候会比较配料表，觉得食品添加剂种类少的食品比添加剂多的食品更健康。”对此王浩强调，“只要是合法、适量使用食品添加剂，其加入的种类多少并不影响食品的质量和安全。”

写了“零添加”也不一定没有添加剂

“如果是未添加不合法的添加剂，那就像咸鸭蛋包装上写着‘未添加苏丹红’一样，它本就不应该出现在产品里，更不应该出现在包装上，因为产品里不含非法添加剂是厂家的责任与义务。”王浩分析，而如果“零添加”指的是未添加合法的添加剂，这种情况就更有意思了，国家本来规定可以添加的添加剂，产品上却大写加粗标明未添加，就会对消费者造成误解，认为这些添加剂有害。

“此外，还有部分商家标识并不会说是未添加什么具体物质，只是笼统地说未添加，让人以为这是没有任何添加剂的食品。”王浩说，比如一些本身就不需要添加防腐剂的食品，因为它们没有让腐败微生物“生儿育女”的环境，像蜂蜜（高糖）、方便面饼（干燥）、腌渍食品（高盐）等。虽然这些食物可能没有防腐剂这种食品添加剂，但是会含有其他食品添加剂，这都会对消费者造成误导。

王浩指出，真正的问题是，有的食品包装遮遮掩掩，尽管醒目标注了“零添加”“不添加”，而实质上却添加了。也就是说，所谓“零添加”“不添加”成为商家宣传的伎俩，不仅损害消费者知情权，而且扰乱食品市场竞争秩序。因此禁止食品生产经营企业在食品外包装标注“不添加”“零添加”，不仅有助于规范和约束企业的生产和经营行为，还能充分保障消费者的知情权。

“零添加”不意味着更健康、更安全

“其实即便真的‘零添加’，也不等于一定安全、健康、营养。”王浩解释，比如食品防腐剂是食品添加剂中的一大类，用来防止或延缓食品腐败变质，延长食品保鲜期和储存期。有一些蛋白含量比较高的食品，必须要添加防腐剂来保证产品质量安全，否则更容易腐败变质。因此在适合的范围添加防腐剂，其实是对消费者食品安全的保障。

“有时候适量的食品添加剂，反而可以减少和消除食品制作过程中有害物的产出。”王浩举例说，在腌制食物时，适量添加抗坏血酸，也就是我们俗称的维生素C，可以有效降低致癌的亚硝酸盐的含量。

“还比如很多人爱吃的风干腌制肉类、发酵类食物、豆制品，在制作过程中，易产生能释放剧毒毒素的肉毒杆菌，极少量就能使神经麻痹，进而引起呼吸衰竭，造成死亡。”王浩表示，而这类食品在食品工业化生产中，有专业技术人员负责控制添加剂的用法和用量，生产也有标准流程，以减少有害物质的产生。在生产过程中和进入市场前，还要根据国家标准，对产品进行质量检测。

“规范使用食品添加剂，本来就有保障安全的作用，‘零添加’并不会在安全性上有更多优势。”王浩说。　　据《科技日报》

体寒的人吃点肉桂

肉桂香辣气厚，是厨房中的一种常用调味料，炒菜时稍加少许，能使菜肴香味四溢，促进食欲。但你可能不知道，性味温热的肉桂还是一味“养生保健品”。

中医认为，肉桂味辛甘、性热，归肾、心、脾、肝经，有温肾助阳、引火归元、散寒止痛、温通经脉的功效。对于因脾胃虚寒出现的胃脘冷痛、腹痛腹泻，男性阳痿，女性宫寒腹冷痛等问题，肉桂均有一定改善和治疗作用。

很多人在伏天里贪图凉爽，喜欢长时间待在空调房、爱吃冰镇西瓜和冰淇淋，这些做法会导致寒邪入侵、损伤阳气。此时，不妨在食物中放些肉桂，借助伏天人体阳气最旺盛之际来以阳克寒。这对某些属于寒证的疾病最有效，可达到冬病夏治的功效。推荐一款食疗方：肉桂煲羊肉。取肉桂5克、羊肉500克、调味品适量，羊肉洗净、切块，与肉桂一同炖熟后调味服食。

需要提醒的是，肉桂并非人人适用。其性热，孕妇、阴虚火旺、月经过多、盆腔炎、咽痛及有其他热病的人群应忌食。

种植牙也要好好刷

随着口腔修复技术的发展，种植牙因其不会破坏邻牙形态、防止牙槽骨萎缩吸收、形态逼真、美观舒适、异物感小等优点，受到越来越多患者的青睐。但这并不意味着安装上种植牙就一劳永逸了。

牙齿是通过牙龈、牙周韧带和牙槽骨等牙周组织，将牙根牢牢固定于牙槽骨内，而牙周炎会导致牙齿松动乃至脱落。种植牙将模拟牙根的种植体固定于牙槽骨内，除了无法恢复牙周韧带的感受外，其他与正常牙相似。也正因此，种植牙也会因不良口腔卫生导致的细菌感染，造成其周围牙龈、牙槽骨发生慢性炎症，即种植体周围炎。若不及时治疗，就会造成牙龈退缩，种植体暴露甚至脱落。所以，要想种植牙寿命更长，仍要搞好口腔卫生。

1. 重度牙周炎患者不建议进行种植牙修复，无牙周炎者术前要进行彻底的牙周治疗（即洗牙），戒除吸烟等坏习惯。

2. 种植牙修复后要养成良好的口腔卫生习惯，保持口腔清洁：选择合适的牙刷，掌握正确的刷牙方法；种植牙之间、种植牙和天然牙之间的间隙要重点清洁，可使用牙线、牙间隙刷、水牙线等进行清洁；必要时可辅助使用漱口水，但不能用其替代刷牙；不用种植牙咬硬物。

3. 种植牙修复后每6~12个月一定要去医院复查，及时发现早期感染，必要时还需要拍牙片；定期洗牙能去除菌斑、结石，以保证种植牙的使用寿命。　　均据人民网

义乌市口腔医院赵磊：深耕医术　服务一方

“医生，我下面这些牙齿缺失很多年了，最近发现剩余的牙齿也出现松动，这会不会影响以后的生活啊？”日前，一位中年女性患者来到义乌市口腔医院赵磊医生的诊室咨询。据她介绍，最开始出现牙齿缺失后，由于对看牙医有恐惧心理，遂咨询了很多医生，一直没有下定决心治疗，直至最近症状加重才在朋友的介绍下来到赵医生处就诊。

通过专业检查，赵磊建议患者行即刻种植固定义齿修复，并向患者详细介绍了治疗方案以及治疗过程。通过耐心、细致的沟通，患者逐渐打消恐惧，最终决定接受手术。

种植手术之前，赵磊做了详细的方案设计和充分的准备工作。手术当天，在数字化技术的引导下，经过2个小时的微创手术，精准地在患者下颌植入了6颗种植体。术后2小时，临时假牙制作完成，确保患者术后一段时间可正常进行常规饮食。赵磊介绍，3个月的愈合期后，即可开始进行最终假牙的制作，假牙安装后，患者的生活质量可以得到较大改善。

赵磊毕业于吉林大学口腔医学院，是口腔修复学硕士，2010年来到义乌市口腔医院工作，10年间，帮助无数口腔患者解除了困扰。每天，不论有多少人来就诊，他都坚持把所有的诊疗工作完成后才下班，让患者疼痛而来、满意而去。因为这份认真与负责，他收获了许多患者的点赞与好评，还先后获得了院级“先进工作者”、义乌市第四届“最美天使”、局机关委员会“优秀共产党员”等荣誉称号。

赵磊认为，医生要更好地解决患者的病痛，必须要不断学习、总结和创新。为了提升自己的专业技术水平，2014年，赵磊赴我国口腔实力较强的华西口腔医院学习口腔种植，掌握了多种国际上较为先进的口腔种植技术，其团队所完成的临床病例曾多次在国内外的病例大赛中获奖，得到了国内专业领域专家的高度赞扬和肯定。在赵磊的带领下，医院的口腔种植水平也上升到了一个新的阶段，据统计，去年义乌市口腔医院种植体植入量达近1000颗，较2015年增长一倍。

除了经常赶赴外地、外院学习，赵磊还定期在院内举办业务学习项目，不定期邀请省内外口腔领域专家进行新理论、新技术的交流，同时开展疑难病例讨论、病例展示，使院内医护人员在完成临床工作的同时，也提升了理论水平和临床技能。

今年5月，赵磊开始担任义乌市口腔医院医教科科长职务。为了进一步培养专业人才，他紧抓医院学科建设，逐步完善医院的相关规章制度，协助院领导制定了医院学科发展规划，完成了现阶段医院相关专科的设置和组建，明确了医院学科建设和人才培养的方向，使医院由单一的口腔综合科逐步向技术更加精良的专科方向分化发展，进一步提高了医院的专业技术水平和服务质量。

在完成临床以及行政工作的同时，赵磊十分注重科研工作的开展，他先后合作参与浙江省教育厅科研课题一项，在专业期刊上发表核心文献数篇，在一定程度上提升了医院的学术水平。　　全媒体记者　柳青

女子洗澡不慎滑倒　玻璃门秒变“利器”

洗澡时脚下打滑，不慎滑倒，右手被浴室玻璃门割断动脉，造成失血性休克。来自江西的小江，因为这场事故差点丢掉性命。

今年23岁的小江，现租住在稠江街道，8月8日下午，与往常一样，下班回家后的她走进浴室洗漱。洗澡时，突然脚下一滑撞到浴室中的玻璃门，破碎的玻璃划过其右手，鲜血当即喷涌而出。小江立即拨打120急救中心电话，随后被送入义乌復元医院急诊室。

进入急诊室时，小江的情况非常凶险，伤口不断有鲜血涌流，因失血过多，她整个人口唇、面色苍白，四肢湿冷，血压低，已经处于失血性休克状态。

急诊科医护人员立即给予静脉补液积极抗休克，同时通知手足外科医生会诊，随后开通绿色通道，紧急转入手术室进行手术。

术中探查发现，小江右上肢开放性外伤：肱动脉、静脉断裂，正中神经、桡神经、尺神经断裂，肱二头肌长、短头断裂、尺侧腕屈肌断裂，随后在全身麻醉下为其行神经血管肌腱修补术。由于失血过多，手术中小江总计输入7个单位红悬（相当于1400毫升全血制备的红悬）+800毫升血浆，最终经过数小时的努力，手术顺利完成，小江转入ICU监护治疗。

“前几天我就发现玻璃门有点摇晃，本想着尽快修缮一下，没想到先发生了意外……”8月10日，生命体征平稳的小江已转入普通病房，躺在病床上，她后怕地说。

其实，每年类似的案例并不在少数，那么在生活中，对于此类事故，我们该怎样预防呢？

1. 在家中，浴室因为潮湿遇水更容易摔倒，浴室地面必须进行防滑处理，比如：铺装防滑瓷砖、防滑地垫。

2. 家中抛光釉砖因为经过玻璃打磨也很容易滑倒，在进入浴室和光滑地面行走时，一定要穿着带有防滑功能的胶鞋。

3. 家中隔断和柜门要固定牢靠，最好不要采用普通玻璃类的材质制作，因为普通玻璃承受力差，遇到外力容易碎裂，而破碎的玻璃边缘异常锋利，会对人体造成极大的伤害。

4. 如果一旦被碎玻璃刺伤，应该第一时间拨打120急救电话或就近就医，寻求医生正规的处置和治疗，切记不要盲目地抽取残留在人体的碎玻璃片，以免造成二次伤害。

通讯员　于艳艳　全媒体记者　王莉莉