## 

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/11/13 14:10

有位爱吃零食的同事很喜欢爆米花,笔者曾劝她少吃为好。不久前,她得意地对笔者说:这回我可以放心地吃爆米花了。因为"美国科学家已经证实,爆米花是一种健康食品"。

爆米花曾被归入垃圾食品行列

一直以来,爆米花都是被专家经常告诫要少吃的食物,因为它含"铅"。

爆米花机在加热时必须密封,这样内部才能产生较高气压使玉米爆裂。当给爆米花机加热时,爆 米花机内部分铅会以铅蒸气和铅烟的形式大量溢出,直接污染食品,而当迅速减压时,这些铅又很容 易被爆裂后非常疏松的玉米花吸附,并随着食用进入人体。

铅是一种有毒重金属,它的毒性作用主要是损害神经系统、造血系统和肾脏。食物铅污染所致的中毒主要是慢性损害作用,主要表现为贫血、神经衰弱、神经炎和消化系统症状。儿童本身属于敏感和易感人群,对铅的解毒功能弱,常吃含铅较高的爆米花极易发生慢性铅中毒,造成食欲下降、腹泻、烦躁,尤其会影响其生长发育,导致智力下降。

所以,爆米花被归入了"垃圾食品"的行列。

## 理论上爆米花有利健康

不久前,美国科学家在华盛顿举行的美国化学协会年会上宣称,爆米花是一种健康食品,含有丰富的抗氧化剂多酚。进行该研究的美国斯克兰顿大学的化学家乔·威森博士说,在爆米花中所发现的抗氧化剂水平之高令人非常惊讶,"一杯爆米花所含的抗氧化剂与一只苹果一样多"。抗氧化剂近年来备受国内外学者关注,它是清除体内自由基的重要武器。

多酚是植物性化合物,酚类化合物的保健功能主要是抗氧化、调节血脂、保护血管、预防肿瘤,还有类雌激素的作用,对于减轻妇女更年期的反应具有较好效果。爆米花的主要加工原料是玉米粒,除了抗氧化物质,玉米中的叶黄素对保护视力非常有益。玉米在爆裂时,其表皮起到了一定的保护作用,所以营养成分也不会流失太多。

由此可见,爆米花并不是想象中的那样"垃圾"。

## 自己制作的爆米花才是安全健康的

之所以说爆米花在"理论上"是健康的,是因为纯粹的爆米花确实能带给人很多有益之处,但我们平时在外面几乎吃不到这样纯粹"原味"的爆米花。尤其是街头摊点的爆米花多使用铸铁的爆米花机加工甚至用铝锅炒爆米花,这样生产出来的爆米花安全隐患更多。

另外,为了爆米花有个好卖相和多口味,街头小贩常会使用氢化植物油制成的植物奶油代替黄油

,而且还会加上各种各样的香精和色素。有了它们,爆米花会好看好吃,但反式脂肪酸对人体健康非常有害,会增加罹患心脏病、糖尿病的危险。而那些香精,且不说其是否来路不明,即便是正规企业的正规产品,其添加量也不能随心所欲。所以,如果您真的喜欢吃爆米花,一不可常吃多吃,二尽量让炒爆米花的师傅不放油脂和香精,就吃原味的。

超市里有一种微波炉爆米花,食用方便,但微波炉爆米花散发出的香味中含有一种被称为二乙酰的物质,少量的该物质对人体没有危害,但如果经常接触过量的此类物质会给人体带来健康危害,引发支气管疾病。所以,最好少吃微波炉爆米花,或在打开包装袋时,先散一下气味,直到几乎闻不到奶油味时再吃。

因此,真正健康的爆米花是自己制作的。市场上有专门用于炒爆米花的爆裂玉米,买回去在锅中放点植物油,放入玉米粒,微火,待锅中"嘭嘭"的爆裂声消失后,想吃甜的加点糖就行了,同样美味,关键是健康。 文/丹若