香脆薯片美味的背后是什么？

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2007/04/04 13:55

打开一袋散发着迷人香味的薯片，你很难不被它金黄酥脆的外表所诱惑，拿起一片放入嘴巴，随着“喀吱”声，土豆特有的清香立刻充溢了口腔，那满足的感觉会一直传递到大脑。你也可以蘸着番茄酱、辣椒酱、烧烤酱，让土豆香和酸味、辣味、肉味等MIX后，更充分地满足你的食欲。一包薯片旋即就被你打扫得干干净净。

打开电视，广告中的流行天王、天后们也在大嚼薯片。你的生活不知不觉被炸薯片（薯条）所入侵：上网要有炸薯片，赖在沙发上看盘少不了炸薯片，去快餐店当然要点炸薯条，和朋友聚会也顺手拎上一包……

然而没有一种欲望的满足是不用付出代价的，雅虎网站上一则热帖让人吃惊，文章标题为《吃薯片等于吃汽车废气！》果真如此吗？电视上，台湾一位营养学家曾用打火机点燃一片薯片，当一团黑烟冒出，一片小小的薯片足足燃烧了一分多钟，一串又一串油脂流了出来。这位营养学家说：当土豆变成薯片时，热量增加250倍！我们还敢吃炸薯片吗？请健康专家解答。

吃薯片等于吃汽车废气！

近期，雅虎网上的一则热帖让人吃惊不已！日本电视早新闻中播出了一条消息:薯片中含有丙烯酰胺成分，具有很强的致癌性！

日本厚生劳动省从薯片中检验出高浓度的被认为具有致癌性的丙烯酰胺。此前瑞典政府研究发现：含有大量碳水化合物的谷物类，如果进行烧烤油炸等烹调处理，会生成具有致癌作用的丙烯酰胺。 以油炸土豆食品为日常零嘴的英国、法国、美国等国家纷纷进行了试验和检测，全都得出肯定结论。

在国际癌症研究机构（IARC）对致癌物质危险程度的5级分类中，丙烯酰胺被列为第2级，致癌性相当高。IARC的5级分类中，最危险的是1级，属于确认致癌物质，其次是2A和2B级，具有较高致癌可能性。1级的有煤焦油、石棉、口嚼香烟、镉元素等；2A级的有丙烯酰胺、用作木材防腐剂的杂酚油、汽车排放的废气等。薯片中的丙烯酰胺与汽车排放的废气属于对人体危害程度相等的有毒物质，所以有人说，吃薯片等于在吃汽车的废气！

另外薯片中含铝过量，如长期食用铝含量过高的膨化食品，会引起神经系统病变，表现为记忆减退，视觉与运动协调失灵，严重者可能痴呆。人体摄入过量的铝，还会抑制骨生成，发生骨软化症等。

炸薯片四宗罪

反式脂肪酸：炸薯片等香脆食品在加工中使用了氢化油或是部分氢化的起酥油，即反式脂肪酸。人体很难消化吸收反式脂肪酸，因而会使血液中的甘油三酯和坏胆固醇升高，好胆固醇降低，从

而增加得心血管疾病的危险。商家却青睐氢化油，因为它可以延长产品保质期，还可以让食物更加酥脆美味。含反式脂肪酸的氢化油成本低廉。

反式脂肪酸还会影响生长发育期的青少年对必需脂肪酸的吸收，对青少年的中枢神经系统的生长发育造成不良影响。

丙烯酰胺：还被称作“丙毒”，是一种致癌物，油煎或经烘烤的香脆食品中，普遍含有丙毒。在英国，随着丙毒与致癌关系的发现，很多家庭都对香脆食品下了禁令。

2002年瑞典斯德哥尔摩大学科学家报告，1千克炸薯条含有400微克丙毒。德国规定，每升饮用水中丙毒含量不能超过0.1微克，炸薯条所含丙毒远超过了上限！

长期低剂量接触丙毒的人会出现嗜睡、情绪和记忆改变、幻觉和震颤等症状，并伴有出汗、肌无力等末梢神经病症。高含量的丙毒能使动物罹患生殖系统癌。

油脂：薯片中的油脂含量高达35%。北京协和医院营养科副主任于康指出，经常食用香脆食品，会使血脂升高，导致肥胖、增加心脑血管疾病及糖尿病等疾病的发生。尤其成长期的孩子，过多地食用除了导致肥胖，还会增加成年后发生上述病症的风险。

糖分：炸薯片所含的精糖和精致淀粉是碳水化合物，也就是糖，只有热量，没有营养，吃多了会增加肥胖和“三高”的机会。炸薯片的问题还体现在制作工艺，和用于调味的添加成分如鲜味物质、甜味剂及色素上。

专家解惑

炸薯片对幼儿、老人伤害最大

农业大学营养专家范志红认为：由于老人的新陈代谢比较缓慢，幼儿的身体尚处于发育之中，解毒能力较差，这两种人长期吃含有丙烯酰胺的油炸食品，毒素不易排出，对健康危害最大。患有高血脂、高血压、心脑血管病以及糖尿病等慢性病的人，必须拒绝炸薯片等香脆食品。

日常烹调中也存在着类似的“香脆隐患”。近年来餐馆里热门的一种菜肴，正是用马铃薯刨成细丝，油炸过加调味堆成高高的塔状，本质上和炸薯片并无二致。还有百姓传统食用的“排叉”、馓子和小麻花等。

适量吃炸薯片不会影响健康

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所主任研究员吴永宁告诉记者：近期，国际上确实对以炸薯片为主的香脆食品有不少负面报道。其实2006年，卫生部也已经发布了公告警告，淀粉类食品在大于120℃的高温烹调下容易产生丙烯酰胺，可能会危害人体健康。建议公众尽可能避免连续长时间或高温烹饪淀粉类食品，改变以油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯，以减少丙烯酰胺的摄入。

不过，消费者没必要谈炸薯片而色变。西方国家许多人天天都会吃这种食品，而中国消费者的炸薯片消费相对要低许多。

吃某种食物而导致疾病，关键要看摄入量。以实验为例，按照1千克体重摄入2毫克的比例，持续给老鼠喂食丙烯酰胺，结果老鼠相继患上了肺癌或乳腺癌。将这一比例换算到人的身上，假设体重60千克，相当于每天摄入120毫克的丙烯酰胺，而检验中发现丙烯酰胺成分最多的薯片，1千克中约含有3.5毫克，换句话说，每天连续吃34千克的薯片就会达到这一致癌临界点。市面上销售的薯片大多

在每袋100克左右，也就是说每天吃上340袋薯片，才能说十有八九会患癌症。事实上没有人会如此吃法的。