

全球十大 “垃圾”食物

世界卫生组织 (WHO) 公布的全球十大“垃圾”食物:

一、油炸类食品

1. 导致心血管疾病元凶 (油炸淀粉); 2. 含致癌物质; 3. 破坏维生素, 使蛋白质变性。

二、腌制类食品

1. 导致高血压, 肾负担过重, 导致鼻咽癌; 2. 影响黏膜系统 (对肠胃有害); 3. 易得溃疡和发炎。

三、加工类肉食品 (肉干、肉松、香肠等)

1. 含三大致癌物质之一: 亚硝酸盐 (防腐和显色作用); 2. 含大量防腐剂 (加重肝脏负担)。

四、饼干类食品 (不含低温烘烤和全麦饼干)

1. 食用香精和色素过多 (对

肝脏功能造成负担); 2. 严重破坏维生素; 3. 热量过多、营养成分低。

五、汽水可乐类食品

1. 含磷酸、碳酸, 会带走体内大量的钙; 2. 含糖量过高, 喝后有饱胀感, 影响正餐。

六、方便类食品 (主要指方便面和膨化食品)

1. 盐分过高, 含防腐剂、香精 (损肝); 2. 只有热量, 没有营养。

七、罐头类食品 (包括鱼肉

类和水果类)

1. 破坏维生素, 使蛋白质变性; 2. 热量过多, 营养成分低。

八、话梅蜜饯类食品 (果脯)

1. 含三大致癌物质之一: 亚硝酸盐; 2. 盐分过高, 含防腐剂、香精 (损肝)。

九、冷冻甜品类食品 (冰淇淋、冰棒和各种雪糕)

1. 含大量奶油, 极易引起肥胖; 2. 含糖量过高影响正餐。

十、烧烤类食品

1. 含大量三苯四丙吡 (三大致癌物质之首); 2. 一只烤鸡腿等于60支烟的毒性; 3. 导致蛋白质碳化变性 (加重肾脏、肝脏负担)。

(岚 岚摘自《新华日报》)

