

2011年公卫助理：10种高添加剂的食品 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655051.htm 比萨饼 1. 钠：比萨饼、外卖汤、番茄汁和熟肉 比萨饼、外卖汤、番茄汁和熟肉等食物中含有大量钠，过量食用会导致脑中风和心脑血管疾病。专家建议，普通成年人每天钠的摄入量不应超过2300毫克，也就是一茶匙的量。爆米花 2. 反式脂肪：汉堡包、薯条和爆米花 汉堡包、薯条和外卖爆米花中就含有大量的反式脂肪。它会导致胆固醇增高以及冠心病。麦片 3. 高果糖玉米糖浆：汽水、麦片和调味品 在汽水、麦片和调味品中都能发现这种甜味剂和防腐剂。过量食用会导致肥胖症和糖尿病。水果制品 4. 食用色：水果制品和运动饮料 红色40、黄色5和黄色6等食用色素常见于水果制品和运动饮料中，会导致儿童多动症。动物实验表明，它还与癌症有关。含安赛蜜食品 5. 安赛蜜：糖块、口香糖和薄荷糖 这种不含卡路里的人工甜味剂会用于糖块、口香糖和薄荷糖的加工。动物实验表明，它会致癌。焙烤食物 6. 氢化植物油：沙拉酱、人造黄油和焙烤食物 作为一种保鲜剂和提味剂，氢化植物油常代替黄油和脂肪用于沙拉酱、人造黄油和焙烤食物的加工。它会导致肥胖症、高胆固醇和心脏病。甜味剂和节食饮料 7. 阿斯巴甜和糖精：甜味剂和节食饮料 这些不含卡路里的蔗糖替代物常用于制作餐桌甜味剂和节食饮料。有研究显示它们可能会致癌。午餐肉、腌肉 8. 亚硝酸钠：午餐肉、腌肉和鱼肉 这种保鲜剂可见于午餐肉、腌肉和鱼肉中，会导致多种癌症。面包 9. 溴酸钾：面粉和面包 这种添加剂会用于面粉和面包制品加工，可致癌。在很

多国家是禁止使用的，但在美国是合法的。味精 10. 味精：肉排、酱油和烧烤调料 可见于肉排、酱油和烧烤调料中。据说会导致头疼、恶心和胸痛，而且不能和一些处方药同食。

小编推荐： #0000ff>2011年公卫助理：喝水喝出健康
#0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜
#0000ff>2011年公卫助理：手机辐射会导致月经不调 特别推荐
： #0000ff>2011年公卫助理医师考试时间 #0000ff>考试大纲

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com