

常吃爆米花有什么危害

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677923709137408.html>

范文网，为你加油喝彩！

很多女性喜欢看电影的时候来一桶爆米花，香甜可口。而且生活中，很多人也把爆米花当做喜爱的零食之一，那么常吃爆米花有什么危害呢？

常吃爆米花小心吃出“爆米花肺”

营养专家指出，多酚是植物性化合物，具有潜在的促进健康的作钢琴十级要学多久用。爆米花的主要加工原料是玉米粒，玉米中含有丰富的抗氧化物和多酚，其中的叶黄素对眼睛起到一定的保护作用，而多酚类抗氧化物能够防治心血管疾病。

爆玉米时，其表皮起到了一定的保护作用第一黄金网官网，所以营养成分没有太多的流失。爆米花中含有的盐和甜味剂，只要制作时是按国家规定的添加标准，少食对身体是没有什么影响的。

据美国全国职业安全和卫生研究所日前公布的调查报告，医务人员已经发现一些人在长期食用爆米花后患了肺病，这种肺病与一些在爆米花厂工作的工人所患的肺病一样，俗称“爆米花肺”，轻则让人呼吸困难，咳嗽不止；重则出现肺组织纤维化，基本丧失功能，甚至死亡。

造成“爆米花下历史期末试卷花肺”的主要原因可能是在爆米花制作过程中使用了一种名为双乙酰酮的添加剂。这种化学物质可引起支气管疾病。专家建议，最好少吃此类食品，或在打开爆米花袋时，先散一下气味，直到几乎闻不到奶油味时再吃。

另外市面上那些香甜可口有着奶香的爆米花在加工时，加入了不少的人造奶油，个别口味的爆米花还会加入一些香精；为了让爆米花更漂亮，还要往里面加些色素，人造奶油给我们带来了多余的能量和反式脂肪酸，额外的能量会让肥胖离我们更近，反式脂肪酸则会降低体内高密度脂蛋白，增加低密度脂蛋白，增加心脑血管疾病的患病风险，而人工色素摄入太多可能会引发儿童多动症。

但是也有不少高档的爆米花，使用椰子油棕榈油等非反式脂肪加工制作爆米花，再加上玉米本身就含有丰富的营养元素，可以使爆米花美味与营养兼高一化学得，所以它也可以很健康的！

综上所述，<https://www.882682.com>助学金申请理由/小编提醒大家，为了身体健康，爆米花虽美味，可不要贪吃哦。了解更多观影中不文明行为有哪些，请继续关注<https://www.882682.com/>，小编给您带来更多的影院安全知识分享。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发