

健康之窗

褐藻成分能抑制
溃疡性结肠炎

新华社东京电(记者 蓝建中)溃疡性结肠炎是形成溃疡的大肠炎症,病因不十分明确,治疗非常棘手。日本东京工科大学日前发表公报说,其研究小组发现,一种褐藻——波状网翼藻所含的藻醇能抑制溃疡性结肠炎。

褐藻是一种褐色的海生多细胞藻类,包括海带和裙带菜。波状网翼藻多分布在日本和中国台湾等北太平洋地区。

东京工科大学教授佐藤拓已率领的研究小组,在利用溃疡性结肠炎模型鼠进行研究时发现,让实验鼠口服波状网翼藻所含的藻醇,实验鼠大肠中的溃疡明显得到抑制。此外,藻醇在试管内也明显抑制了炎症反应。

进一步分析发现,藻醇能对一种转录因子Nrf2的活化发挥作用,缓解炎症反应,从而抑制大肠溃疡发生。

溃疡性结肠炎一般认为与压力及免疫异常有关,会反复出现持续的腹泻及便血,也可能因此引发全身性疾病。目前只能利用美沙拉嗪、类固醇等治疗,如果没有效果则只能切除大肠。

研究人员认为,新发现将扩大褐藻类的利用范围。他们准备与制药公司和食品公司合作,将藻醇应用于药品和健康食品,开发溃疡性结肠炎新疗法。

相关论文已刊登在新一期《科学公共图书馆综合卷》上。

食品抽检:微生物
污染问题仍较突出

新华社北京电(记者 徐博)国家食品药品监督管理总局12月5日发布的本年度第二阶段19类食品及食品添加剂的抽检信息显示,微生物污染问题仍较突出。

本次抽检涉及粮食及粮食制品、食用油和油脂及其制品、肉及肉制品、蛋及蛋制品、蔬菜及其制品等19类食品及食品添加剂,抽检食品生产企业数量14202家,抽检样品共计27614批次。

抽检结果显示,粮食及粮食制品、食用油和油脂及其制品等15种产品的合格率超过95%;食用油和油脂及其制品样品合格率为97.83%;蛋及蛋制品样品合格率为98.95%;蔬菜及其制品样品合格率为96.76%;水果及其制品样品合格率为97.36%。

抽检发现的主要问题:一是微生物污染问题仍较突出,涉及产品主要为瓶(桶)装水、酱卤肉制品和熟肉制品等,说明部分企业生产经营过程存在操作不当、清洗消毒措施不到位、卫生条件把控不严等问题。

二是品质指标不达标问题明显,涉及产品主要是食用油和油脂及其制品、熏煮香肠火腿及腌腊肉、风味鱼制品、调味品等,说明生产加工过程中可能存在以次充好、偷工减料的情况。

三是防腐剂、甜味剂等部分食品添加剂超范围超量使用问题依然存在,涉及产品主要是肉制品、水产品等,说明有的企业未严格按照食品安全标准使用食品添加剂。

食药总局已责令相关省级食品药品监管部门按照相关法律法规,对不合格产品及其生产经营企业及依法查处,并采取有针对性措施,防控食品安全风险。

健康管理

冬季经常用电脑的人吃什么好

编者按:冬季人们较少户外活动,经常坐在电脑前的人群,容易出现鼻咽干燥、嘴唇干裂、咽干声嘶、口苦干咳、肌肤干燥、眼睛干涩、浑身乏力,甚至情绪烦躁。除了合理安排好作息时间、适当的体育锻炼外,适当补充一些健康的食品,对电脑一族的身心健康具有一定的帮助。

1. 绿色蔬菜。新鲜蔬菜是体内的“清洁剂”,其奥妙在于蔬菜拥有“秘密武器”碱性成分,可使血液呈碱性,溶解沉淀于细胞内的毒素,使之随尿液排泄掉。

2. 海带。海带是放射性物质的

“克星”,含有一种称作海带胶质的物质,可促使侵入人体的放射性物质从肠道排出。

3. 猪血。猪血的血浆蛋白丰富,血浆蛋白经消化酶分解后,可与进入人体的粉尘、有害金属微粒发生反应,变成难以溶解的新物质沉淀下来,然后排出体外。

4. 绿豆。民间素有“绿豆汤解百毒”之说。现代医学研究证实,绿豆含有帮助排泄体内毒物、加速新陈代谢的物质,可有效抵抗各种形式的污染。

5. 黑木耳。黑木耳的最大优势在于可以帮助排出纤维素物质,使这些有害纤维在体内难以立足。

6. 茶。计算机对视力危害很大,经常操作计算机的人应多饮些明目抗辐射的饮料,如枸杞茶、菊花茶、绿茶等。常喝菊花茶也能收到清心明目的效果,枸杞清肝明目茶能防止视力衰退和恢复视力。饮茶有抗辐射的作用,能减少计算机屏幕射线的辐射危害。茶中富含的茶多酚和脂多糖等成分可以吸附和捕捉放射性物质,并与其结合后排出体外。

另外,如牛奶、蛋、肝、花菜、卷心菜、茄子、扁豆、胡萝卜、黄瓜、番茄、香蕉、苹果、萝卜等十字花科蔬菜,不仅是人们餐桌上常见的可口菜肴,而且还具有防辐射损伤的功能。

专家提醒
秋冬糖尿病患者要抵挡三种“诱惑”

一是不要受“春捂秋冻”的诱惑
秋季容易感冒。感冒会造成血糖、血脂、血压波动,有些感冒还会导致酮症酸中毒、高渗综合征等糖尿病急性并发症

二是要抵挡香甜水果的诱惑
血糖控制好的时候吃
吃水果的最佳时间在两餐之间或饭前饥饿时
香蕉、甘蔗、柿子、红枣等含糖量高的水果少吃
苹果、梨、橘子等水果可适量食用

三是要避免熬夜等“不良作息”的诱惑
避免熬夜,做到早起早睡。只有保持良好的精神状态,才有益于糖尿病人的健康

新华社记者 崔亚 摄制

周末菜谱

红胡萝卜煮蘑菇

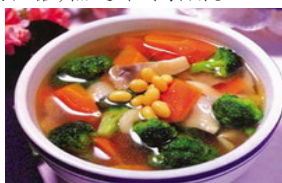
材料:红胡萝卜150克,蘑菇、黄豆、西兰花各适量。

调料:植物油、盐、味精、白糖。

做法:1.红胡萝卜去皮切成小块,蘑菇撕小朵、黄豆泡透煮熟、西兰花切小块。

2.锅内倒入植物油,待油温8成热倒入胡萝卜块、蘑菇翻炒均匀倒入清汤,用中火煮。

3.待红胡萝卜块煮熟时,下入煮熟的黄豆、西兰花,调入盐、味精、白糖,煮透即可食用。



杏鲍菇炖鸡翅

材料:鸡翅中、杏鲍菇。

调料:植物油、冰糖、盐、葱段、姜片、酱油、醋。

做法:1.将鸡翅中洗净,放入凉水中慢慢焯熟,去除血沫捞出用热水洗净;杏鲍菇适量切片备用。

2.锅中倒入植物油,中火加热,待油温6~7成热加入冰糖,慢慢熬化,倒入鸡翅翻炒。直至鸡翅的颜色红亮为止,倒入酱油、葱段、姜片翻炒均匀。

3.鸡翅被酱油完全上色后,倒入适量的开水和杏鲍菇片,水要刚刚没过鸡翅,改小火慢炖。

4.待汤汁快要收干时,加入盐和几滴醋翻炒均匀即可出锅。



住房手续挂失

杨大奕,不慎将其父杨喜贵(已故)的大同路74号太钢赵庄宿舍17栋2单元24号的购房发票遗失,特此声明。

刘艺峰,不慎将其父刘起彦(已故)的太钢胜利桥宿舍20栋3单元36号的房屋产权证、交款收据遗失,特此声明。

刘正五,不慎将太钢小区1号楼6单元2号房的临时住房证遗失,特此声明。建筑面积96.3平方米,产权私产。

车辆通行证挂失

不锈钢厂,车牌号为:晋A6P217

技术中心葛志龙,车牌号为:晋A1Q331

炼铁厂罗志嵘,车牌号为:晋A018N2

以上单位、个人不慎将车辆厂内通行证遗失,特此声明。

挂失

中冶天工周杰,卡号:30373486

中冶天工 陈少华,卡号:30415400

中冶天工胡志斌,卡号:30373484

中冶天工许卫洪,卡号:30531758

中冶天工闫林林,卡号:30415397

中冶天工徐宝仁,卡号:30378979

中冶天工杜争伟,卡号:30415409,

中冶天工刘卫,卡号:30800195

中冶天工王俊亮,卡号:30415404

中冶天工王丙杰,卡号:30801492

中冶天工王冬明,卡号:30415406

中冶天工张志超,卡号:30414800

中冶天工王生龙,卡号:30415407

中冶天工王永国,卡号:30414799

中冶天工乔建伟,卡号:30415419

中冶天工赵新入,卡号:30414801

中冶天工黄金龙,卡号:30415424

中冶天工高培玉,卡号:30802317

中冶天工杜义明,卡号:30803360

中冶天工谢国庆,卡号:30802314

中冶天工曾凡斌,卡号:30804542

中冶天工王洋,卡号:30415399

中冶天工张英锁,卡号:30900182

中冶天工郭华,卡号:30531769

中冶天工孙建伟,卡号:30531766

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。