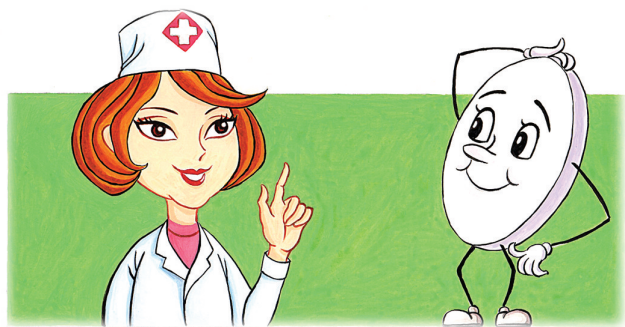


这些『伪常识』你被套路过吗？



从小到大,我们会经常听到很多“常识”——吃素比吃肉健康、多吃蔬菜能改善便秘、流鼻血要抬头……

但你可知,在这信息爆炸的时代,很多被我们奉为金科玉律、坚信不疑的“常识”,其实好多都是谣言!

一起来看看哪些“伪常识”是你傻傻相信了很久的……

饮食篇

1. 吃素比吃肉健康?

很多人担心吃肉会导致三高、心血管疾病等风险增加,素食主义者可谓越来越多。但长期吃素,很可能引起蛋白质摄入不足,从而易导致代谢紊乱、免疫力降低、加速衰老。

荤素搭配、均衡饮食才是正确的做法。

建议:素食主义者,应当多吃豆类、小麦、坚果等富含植物蛋白的食物。

2. 多吃蔬菜能改善便秘?

多吃蔬菜,能帮助改善因膳食纤维缺乏引起的便秘。

但便秘的诱因有很多种,像大多数的老年人便秘,往往与肠道菌群数量下降、感觉功能降低、肛门及盆底等疾病,以及一些药物副作用等有关,因而靠吃蔬菜并不能解决所有便秘问题。

提示:盲目大量摄入高膳食纤维食物,反而增加消化负担,特别是消化功能较差的群体。

3. A和B不能一起吃?

最常听说的有“螃蟹和柿子,同吃会长结石”“菠菜和豆腐,同吃会消化不良”……

但营养专家表示,食物相克并没有科学依据。一些人在吃了所谓“相克”食物后身体出现不适,大多是因为食物不洁、食物过敏抑或是食用方式不正确引起的。

4. 脾胃不好不能吃辣?

适不适合吃辣,其实也得看体质。

“辣”具有辛散的作用,本身又是温燥的,能帮助排出体内湿气。而对于胃口不好的人,适当吃点辣还可以帮助“醒脾”。

因而像苏叶、葱、姜、蒜、大料等辛辣食物可以适当吃些,对于寒湿内阻引起的胃部不适有好处。

但对于有胃溃疡、胃火过旺的人要少吃。

5. 交替用油就是用不同名称的油?

营养学专家强调用油的多样化,因而很多人这个月吃大豆油、下个月吃花生油抑或是菜籽油……

但多样化用油指的是按照脂肪酸结构换品种,而不是按名称换。

*豆油、玉米油、葵花籽油结构类似;

*花生油、稻米油类似;

*杏仁油、橄榄油、茶籽油类似;

亚麻籽油、紫苏籽油类似。

6. 小火炒菜,营养损失较少?

我们知道很多维生素都怕热,因而会认为,小火炒菜营养损失更少。但实验表明,大火快炒的菜,维生素C损失仅17%,若炒后再焖烧,菜里的维生素C将损失59%。

所以炒菜要旺火快炒,若再加点醋更有利于维生素的保存。(未完待续)

儿童青少年过敏性疾病高发 需加强全病程管理

夏季是过敏性疾病高发的季节。专家指出,目前在全球范围内婴幼儿、青少年患有过敏性疾病人群明显增加,儿童对常见过敏原的致敏率高达40%—50%,其中遗传和环境的影响都不容忽视,在过敏性疾病防治方面应加强疾病的全病程管理。

过敏性疾病又称变态反应性疾病,是由本来对人体无害物质引发的一种异常的身体免疫反应。过敏性疾病可以发生在全身任何部位,常见于鼻部、皮肤、眼部、下呼吸道及胃肠道。

专家表示,目前中国过敏性疾病的发病率呈持续上升趋势。首都医科大学附属北京同仁医院鼻科副主任王成硕说,全病程的管理强调的是既要注重预防,也要防止病情加重和引起并发症。在日常生活中,患者要重视环境卫生、勤打扫通风、避免接触过敏原,合理规范用药,特别是对于季节性过敏性鼻炎,提前花粉季节两周进行预防用药对于控制疾病症状具有积极意义。

北京医院大内科主任孙铁英指出,呼吸系统过敏性疾病的高发和环境相关性高,因为呼吸道是开放器官,过敏原容易被吸入进而导致呼吸系统疾病。此外家族过敏史也是过敏性疾病的一大发病原因。

皮肤过敏也是常见过敏性疾病之一。北京大学人民医院皮肤科主任张建中说,过敏性皮肤病在中国的患者人群大约有1.5亿,包括特应性皮炎、荨麻疹、接触性皮炎、食物过敏、药物过敏等病症。如果患者皮肤出现问题,需要引起重视,到正规医院的皮肤科或变态反应科及时治疗。

专家建议,在不了解自身疾病严重性的情况下,患者一定要去就医,以便使医生能够在对患者病情严重程度进行评估之后,给出针对性的治疗方案,帮助患者做好疾病综合防治。(记者陈聪)

(来源:新华社)

出售

本人现有赵庄0号楼一间半的住房一套,建筑面积:60.10平方米,楼层:二层,欲出售,价格面议,有意者请与孙女士联系,电话:13994268659。

房产手续挂失

潘玉红,不慎将其夫阎宇军(已故)的太钢苹果苑宿舍3-1-17的购房发票和计算表遗失,特此声明。

赵荣生,不慎将太钢新钢苑宿舍2-2-0802的购房发票和计算表遗失,特此声明。

张庄娥,不慎将其夫刘龙太(已故)的太钢新钢苑宿舍1-2-0304的购房发票和计算表遗失,特此声明。

杜曦川,不慎将太钢房苑小区A-2-2204的购房发票和计算表遗失,特此声明。

赵海峰,不慎将其父赵廷槐(已故)的太钢新钢苑宿舍7-2-1102的购房发票和收据遗失,特此声明。

刘巨英,不慎将太钢东西区(欣达)宿舍2-3-10的购房发票和计算表遗失,特此声明。

赵性武,不慎将太钢二十五宿舍1-3-13的购房发票和计算表遗失,特此声明。

张玲,不慎将太钢十六宿舍6-3-16的购房发票和计算表遗失,特此声明。

焦伟,不慎将太钢新钢苑宿舍1-2-0702的购房计算表和发票遗失,特此声明。

张永昌,不慎将太钢新钢苑宿舍4-2-0102的购房发票和计算表遗失,特此声明。

赵巧莲,不慎将其夫张银槐(已故)的太钢二十三宿舍15-3-37的购房收据和计算表遗失,特此声明。

毕素燕,不慎将太钢曦苑宿舍4-1-11的全套房产手续遗失,特此声明。

李邻锁,不慎将太钢兴华苑绿荫区宿舍4-1-3的全套房产手续遗失,特此声明。

杨华亭,不慎将太钢三十一宿舍X1-3-2的全套房产手续遗失,特此声明。

返厂单挂失

不锈钢线材厂,不慎将传递单号:11711997的返厂单遗失,特此声明。

保定天威顺达变压器有限公司,不慎将返厂单号:920119803,传递单号:1727690的返厂单遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

不锈钢冷轧厂王震,不慎将车牌号:晋AM356W的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

为什么“酸汤子”会引发米酵菌酸中毒?

高压蒸煮不能破坏米酵菌酸毒性

10月5日,黑龙江鸡东县一家9人在家中聚餐时疑似食物中毒,截至10月12日晚,已有8人死亡,1人还在ICU抢救。

10月12日,黑龙江卫健委发布的最新消息证实,“鸡西食物中毒事件”经流行病学调查和疾控中心采样检测后,在玉米面中检出高浓度米酵菌酸,同时在患者胃液中亦有检出,初步定性为由椰毒假单胞菌污染产生米酵菌酸引起的食物中毒事件。”

其实,最开始说“黄曲霉毒素”导致死亡是非常不合理的。当时我就觉得这个事情比较诡异。

“黄曲霉毒素”是黄曲霉属菌产生的毒素。而制作酸汤子是要用玉米面加水浸泡发酵的,这个条件可并不适合黄曲霉生长,也并不容易增殖产毒。所以,黄曲霉毒素并不是制作“酸汤子”的时候产生的。检出了黄曲霉毒素,只能说明这家人的玉米或玉米面此前储藏不当,早就污染了黄曲霉毒素,然后用这种带毒素的玉米来制作了酸汤子。

而且,即使有黄曲霉毒素,一般也不会使人导致急性中毒死亡。黄曲霉毒素有苦味,如果达到导致急性中毒的致死量,会很苦,可能就被发现了。黄曲霉毒素导致死亡的案例非常罕见,而且死亡率也不会这么高。

什么是椰毒假单胞菌?为什么会这么毒?今天就来给大家聊聊这个可怕的细菌。

椰毒假单胞菌是什么?

“椰毒假单胞”最早是荷兰科学家在印尼爪哇岛的食物中毒事件中发现的,那种食物叫“tempe bongkrek”,是以大豆和椰子粉发酵制作的,这就是“椰毒”的来源。

这种细菌本身并不致命,但它能产生两种致命毒素,分别叫“米酵菌酸”和“毒黄素”,这两种毒素才比较致命,一旦发生中毒,潜伏期一般为30分钟—12小时,最长可以达3天。

米酵菌酸作用的靶器官是肝、脑、肾等主要实质性脏器。因此,中毒的主要症状表现为消化系统、泌尿系统和神经系统的损伤,如上腹部不适、恶心、呕吐(重者呈咖啡色样物)、轻微腹泻等;重症病人多呈肝昏迷,中枢神经麻痹,并因呼吸衰竭而死亡。

而且,它还没有特效药,病情及愈后情况与摄入的毒素量有关,一般来说,摄入的毒素越多,症状就会越严重。由于没有特效药,中毒病例的死亡率也很高,可以高达50%!

最可怕的一点是,这种毒素非常耐热,就算做熟了吃,毒素还是没法完全去掉,依然会使人中毒。

为何“酸汤子”会发生椰毒假单胞菌中毒?

椰毒假单胞菌在土壤中广泛存在,如果食品加工场所卫生条件差,就可能使食品被椰毒假单胞菌污染。这种细菌

的生长和产毒喜爱温暖潮湿的环境,所以由其导致的中毒多发于夏秋季节。

“酸汤子”是一种发酵玉米制品,是用玉米等谷物加水浸泡,然后发酵做成。但是在制作过程中,如果杀菌不彻底,就很容易被杂菌污染,椰毒假单胞菌就是一种。因此,也提醒大家还是不要随便自制酸汤子了。

实际上,从我国这些年发生的中毒案例来看,发生这种菌污染导致的中毒大多都是农村家庭自制发酵食品、个体食品加工者,原因也是因为缺乏食品安全知识。

哪些食物容易被污染?

椰毒假单胞菌食物中毒多发生在夏、秋季节,食品因潮湿、阴雨天气,贮存不当变质,从而引发中毒。

容易被污染而导致中毒的食品主要有三类:

谷类发酵制品(发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、玉米淀粉、发酵糯米、吊浆粩、糍粩、醋凉粉等);

薯类制品(马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等);

变质木耳、银耳。

怎样预防中毒?

1. 尽量不要自制发酵米面制品。比如,家庭自制发酵米面时需要经过十几天以上的浸泡,很容易造成污染,因此不建议自制该类食品。

除此之外,也提醒大家,各种自制发酵食品都可能存在杂菌污染的风险,建议大家还是不要随便自己做了。

2. 要自制,先学食品安全。

实在要自制的话,应保持环境清洁卫生、通风干燥,不要用霉变的玉米等原料制备发酵米面制品;谷类浸泡时要勤换水,保持卫生、无异味;磨浆后要及时晾晒或烘干成粉;贮藏环境要通风防潮,不要直接接触土壤,防止污染。

3. 不要购买和食用鲜银耳。

干银耳或木耳一次不要泡发太多,泡发前先洗净,泡发过程中勤换水,最好不过夜。如需过夜,应放在冰箱的冷藏室内。

冷冻食品还能吃吗?

还有很多人看到新闻里说是吃了“冷冻一年”的酸汤子,才中毒的。就只看到“冷冻一年”,就认为冷冻时间久的食品都不能吃。

其实,这就大错特错了。

实际上,冷冻的时候,温度在-18℃低温下,微生物并不能生长繁殖,也不会产生毒素,放个一年半载问题都不大,很多食品其实冷冻期都在一年左右。冷冻因为低温能抑制细菌,反而有助于保障食品安全呢,可千万不要误会了。

作者:阮光锋(食品与营养信息交流中心科学技术部主任)

(来源:山西新闻网)