

下馆子不要太“好色”

不知大家有没有注意过:自己家里炒肉时,肉一遇到热油或热水就会变成褐色。牛肉原色红,遇热变成比较深的褐色;猪肉原色粉,遇热变成比较浅的褐白色。然而,一些餐馆中的炒牛肉、涮羊肉等,甚至一些小摊上的烤羊肉串,为什么熟了之后还是粉红色,甚至比生的时候还要鲜艳漂亮呢?

要说清这个问题,就要从肉的色素变化说起。肉表现出红色,是因为其中含有大量的“血红素”。血红素当中含有铁,所谓“缺铁就会贫血”的道理,就在于铁是血红素的关键成分。

血红素的颜色,是铁的状态决定的。如果血红素铁结合了新鲜氧气,就是鲜红色的。如果结合了二氧化碳,就是暗红色的。如果结合了一氧化氮,就是粉红色的。

如果结合了一些含硫的物质,就是绿色的。如果它被氧化,就是褐色的,也就是不新鲜肉颜色发褐的原因。如果经过加热,就是褐色或者浅灰褐色的。

从道理上来说,餐馆里所端出的肉菜,颜色应当并不漂亮。炒牛肉丝就是褐色的,炒猪肉丝就该是灰白色的。即使用酱油把肉染成红色,也只能是红褐的酱色,而不可能是鲜艳的粉红色或大红色。而那些没有放酱油的肥牛片或者烤羊肉串,就更不应当是红色的了。

那么,漂亮的粉红色是怎么来的呢?只要看看超市里的香肠和火腿就能明白。

这些产品已经做熟,却永远保持漂亮的粉红色,是因为其中加了“硝”,也就是亚硝酸钠。亚硝酸钠在弱酸性的肉里面变成亚硝酸,然后被还原性物质变成一氧化氮,再和血红素结合成粉红色的“亚硝基血红素”。这种粉红的肉是耐热的,煮过炒过之后仍然是美丽的粉红色。如果餐馆中的肉也如此处理,颜色就是一样的好看。亚硝酸钠本身是有毒的,可以引起“紫紺症”等,以缺氧为主要表现的中毒症状。它和肉里面的氨基酸发生作用之后,还可能产生致癌物质“亚硝胺”。世界各国都用它制作西式肉制品,是因为其中亚硝酸钠添加量很少,而且同时添加维生素C,在它的帮助下,亚硝酸盐绝大部分还原分解成无毒的一氧化氮,成品中残留量微乎其微,不足以产生危害。

餐馆或摊贩如果也用“硝”来给肉类菜肴着色防腐,问题就严重得多了。因为他们没有严格的计量设备,也没有成品的残留检验设施,无法保证产品中亚硝酸盐

残留超标。虽然当时不会造成急性中毒,但对消费者的健康来说,依然十分危险。也有些餐馆在菜肴中没有用硝上色,而是选择合成色素。它们虽然没有亚硝酸盐的毒性,但是超量使用也不利于健康。

因此,消费者应当明白,天然食物色素是不稳定的,经过储藏、烹调等处理之后,变褐或褪色是很自然的事情。明智的消费者不要过于“好色”,不要追捧那些颜色异常鲜艳的菜肴和食品。如果肉菜呈现粉红色,要特别警惕添加亚硝酸盐的问题。

(范志红)



吃糖快点 龋齿少点

人们都知道,平时要少吃糖,因为糖吃多了对牙齿不好。糖吃多了就一定患龋齿吗?这个问题的答案或许和我们的想象不同。有研究显示,如果吃糖的时间过长,那么即使很少的糖也让人患上龋齿,但快吃问题就少多了。

牙齿表面寄生着许多细菌,它们会把糖转化为酸性物质并腐蚀牙釉质。研究人员发现,决定龋齿产生的

并不是吃糖量的多少,而是吃糖时间的长短。也就是说,如果喝一罐可乐,几分钟就喝完要比一小口一小口地喝几个小时对牙齿更好。

因此,研究人员建议吃含糖食物的时候最好不要断断续续,喝含糖饮料更要“速战速决”。另外,如果一种饮食不含糖但含有大量的酸性物质,那么它对牙齿的损伤会更大。

(耿文奇)

如何预防老年人摔跤

老年人在走路或做事时由于身体平衡能力差,很容易摔跤。摔跤不仅会导致骨折,还可能因此长期卧床不起,成为致残和致死因素。因此预防老年人摔跤非常重要。比如,应定期检查骨密度,预防和治理骨质疏松。以下是专家根据国内外的研究总结出的一些预防摔跤的办法。

●参加合适的运动。研究显示,参与体育锻炼和平衡练习的80岁以上的老年人,发生摔跤的次数比不参加者少35%。太极拳是很好的平衡练习手段。美国哈佛大学斯伯丁康复医院的研究显示,70-80岁之间的老年女性经过12周太极拳的练习,腿部力量和柔韧性有明显提高。《美国老年医学杂志》报道,练习太极拳的老年人摔跤的发生率可减少50%。

●定期检查视力。视力不佳是老年人摔跤的诱因之一。要定期检查视力,一旦视力下降则必须配戴合适的眼镜。如果有白内障,则要进行手术治疗。

●注意用药。老人服用某些药物后可能出现嗜睡和眩晕。这些药包括止痛药、抗高血压药和催眠药,多种药物合用时嗜睡和晕眩的问题

更为明显。如果出现这类问题要及时告诉医生,以调整用药。

●改善居家环境。灯光要足够亮,在卧室可以设置夜灯。注意电器的摆设,避免电源线成为绊脚石。确保地毯的四角没有翘起。不要勉强去拿够不着的东西。浴室要铺防滑垫,浴缸和马桶边上要装上扶手。

●消除害怕心理。《美国老年医学杂志》发表的一项研究显示,60%的老年人由于害怕摔跤而限制自己的活动,包括购物、洗澡、户外散步和探亲访友。在以后3年的随访中研究人员发现,这些老年人一旦有了这些想法,他们的活动能力会明显下降,骨折的发生率增加。澳大利亚新南威尔士州大学的研究人员也在《英国医学杂志》撰文报道,害怕摔跤的老人发生摔跤的风险反而会增加。

(廖联明)



午餐怎么吃 工作不犯困



一吃完午饭就开始犯困,是很多人再熟悉不过的体验了。要赶走瞌睡虫,我们应该采取什么行动呢?有人通过吃甜点、面包、饼干、冰淇淋等高热量、高碳水化合物化的食物来打消困倦的念头,可是这样做是不明智的。这些食物会导致血液中的糖分急剧增加,虽然暂时补充了能量,让人更有活力,可当血糖慢慢降低,大脑便开始出现不良反应,要头疼,要么情绪不稳,容易发怒,或者脑子像没了养料的机器一样运转不灵,经常分神,给下午的工作和生活着实添了不少乱。

另外,不吃早餐或午餐同样会导致犯困,它会使体内的血糖水平起伏不定,当血糖降到谷底的时候,也就是昏昏欲睡的时候了。

营养专家因此建议:

1.保证规律饮食,确保一日三餐,餐餐不缺,而且三餐间可以安排两到三次的零食。这样可以避免暴饮暴食,也可以保持一定的血糖水平,不致忽高忽低。

2.减缓身体对碳水化合物的吸收,方法就是每餐要保证摄入一定的蛋白质和脂肪,在早餐中加入谷物、坚果,在午餐和晚餐中加入高蛋白的鸡蛋或鱼。

3.零食也要慎重选择。放弃甜食,代之以更健康的食品,如坚果、干果以及蔬菜。

4.选择全麦食品。白面包比不上全麦面包,甜饼干比不上粗粮饼干。前者含糖更多,而后者含纤维更多。选择含有纤维更多的食品,同样可以减缓糖分的吸收。

(39健康网)

秋冬季请呵护好“呼吸大道”

人的身体就像一座大厦,需要有效的保卫系统。在“人体大厦”的“呼吸大道”上,肺是非常重要的组织。它表面的黏液黏附着灰尘、细菌、病毒,上百万根纤毛如扫帚又将这些杂物扫走,“呼吸大道”由此畅通。

随着天气日渐寒冷,老年人肺炎的发生率会不断上升。肺炎链球菌是导致肺炎最常见、死亡率最高的病原体,它还可以引起脑膜炎、中耳炎、菌血症等疾病。在人群中,肺炎链球菌有很高的携带率,近2/3的学龄前儿童和1/3的成年人在鼻咽部正常携带肺炎链球菌。这些肺炎链球菌会随着飞沫进入空气中,并袭击糖尿病患者等高危人群,引发一系列肺炎链球菌性疾病。而糖尿病等慢性病患者一旦携带肺炎链球菌,则很容易“自身接种”导致感染,引发肺炎等疾病。

除了锻炼身体、避免到人多拥挤的公共场所等措施外,科学防治肺炎的重要手段是接种肺炎链球菌

疫苗。世界卫生组织把对抗肺炎链球菌的疫苗列为两种最优先发展的疫苗之一,23价肺炎链球菌疫苗可以预防肺炎链球菌引起的多种疾病,是最经济、有效、安全的预防办法,对于老年人(尤其是居住在社会福利机构的老人)以及各种慢性病患者,如糖尿病、心脏病、肝病、肾脏病患者尤其如此。另外,需要提醒大家的是,在治疗上对付感染性疾病完全依赖抗生素是个误区,因为像肺炎链球菌这样的病菌已对抗生素产生耐药,抗生素的治疗效果变得不那么确切。

(曾光)



老人洗澡多注意

随着年龄增长,人体循环系统功能下降,心脏就有了一种潜在的危險。因此,老人在冬季洗热水澡时,要特别谨慎小心。

刚吃完饭不能洗澡 不要在饭后1小时内洗澡。洗热水澡前,喝一杯温开水。

水温不能过高 浴水的温度一般以37摄氏度最为适宜。有些老年人唯恐着凉,将水温调得过高,使全身皮肤血管扩张,全身大量的血液集中到皮肤表面,导致心血管急剧缺血,引起心血管痉挛。如果持续痉挛15分钟,即可发生急性心肌梗死;如果是大面积心肌梗死,就有猝死的危险。高血压病患者还会因全身皮肤血管扩张而使血压骤然下降。

时间不宜过长 不要长时间把全身浸泡在热水中,因为体表的血管扩张,还会导致脑血流量的减少,使人头昏眼花,严重者甚至昏倒或摔跤,造成骨折。

洗澡前服药预防 患有严重冠心病的老年人,可将速效救心丸含于舌下。患有高血压病的老年人,在洗澡前半小时内服1片硝酸甘油。

不要锁住浴室的门 洗澡时最好家里有人,不要锁住浴室的门,一旦出现问题能及时请求帮助。老年人自己洗澡时动作要舒缓些。洗澡完毕,要慢慢站起来,洗澡后应休息30分钟左右。

(健康时报)



1/3的癌症是吃出来的

平时我们常常可以看到这样的宣传:“多食入维生素C可以防癌”,或“少吃脂肪可防癌”等等,给大家造成的印象是,只要平时多吃或少吃这类营养素就可以高枕无忧了。然而,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所陈君石教授针对这类说法提出:预防癌症主要是强调膳食结构,而不是个别营养素的摄入。

人类癌症的发生尽管与遗传因素有关,但主要还是由包括膳食在内的环境因素引起的。据有关资料显示,约1/3的人类癌症与膳食不当有关。

这方面最著名的例子是专家对美国某教派的研究。该教派成员生活非常有节制,不吸烟,不喝酒,肉类等动物性食物的消费很少,膳食以植物性食物为主。

调查结果显示,这一人群的肺癌和结肠癌、直肠癌以及乳腺癌的死亡率显著低于当地同一性别的白人居民。这一例子有力地说明,同一种族和同一居住地区的条件下,膳食、营养和其他生活方式因素对于癌症的发生有举足轻重的作用。

防癌饮食的注意事项:在膳食的总体模式方面,保持粮食(谷类、豆类、甘薯)作为膳食的主体,并强调粗细搭配是一项重要的原则。

新鲜蔬菜和水果中有许多重要的防癌营养成分,如膳食纤维、胡萝卜素、维生素E和必要的矿物质。大量人群研究资料表明,

多吃新鲜蔬菜和水果能降低患多种常见癌症的危险性,特别是深色叶菜类以及胡萝卜和番茄。吃维生素C或其他维生素片剂不能代替蔬菜和水果。

鼓励从事适当体力活动,避免超重和肥胖。肥胖是现代文明社会的产物,也是人类健康的大敌,它不但是患高血压、冠心病、糖尿病等病的重要危险因素,而且与好几种癌症(卵巢、子宫、乳腺、胃、结肠)的发生有关。值得强调的是,必须长期保持体型才能达到保健和防癌的目的,最忌讳的是反复减肥和超体重。

控制肉类等动物性食物和油脂的摄入。但是也应该指出,在动物性食物中,鱼、虾等水产的营养价值较高,具有多方面公认的保健作用,值得推荐。

控制食盐摄入,因为吃盐过多与胃癌有密切关系。避免吃烧焦和烤糊的食品。

(北京青年报)



老年肺炎重而不显

人到老年,呼吸器官功能衰退,脑组织萎缩,肺循环不良,加上支气管黏膜上皮功能退化,影响肺、支气管的分泌物排出,一旦受凉、感冒极易患呼吸道感染并继发老年性肺炎。该病死亡率极高,80岁以上的老年人,老年性肺炎为第一死因;90岁以上的老年人,一半患者受此病牵连。

老年性肺炎患者大多合并基础性疾病,易出现多种并发症,治疗难度大,预后差。因为,高龄老人肺炎症状不典型,发病时仅表

现轻微的咳嗽、咯痰;而呼吸道症状却不突出,如表情淡漠、意识障碍、感觉迟钝,或伴有恶心、呕吐、疲乏、食欲下降等。胸部症状不典型,体检不仔细,容易漏诊而延误治疗。

因此,如发现老年人患感冒或呼吸道感染要及时治疗,不能在硬扛,以防发展成肺炎,也可以注射肺炎疫苗进行预防。家人除在生活上对老人悉心照顾外,在精神上要多抚慰,想办法哄老人高兴,避免忧郁、焦虑等不良因素刺激。

(张献怀)

煲汤时间多长好

“煲汤时间越长,汤就越有营养”吗?对此,华中科技大学同济医学院营养与保健食品研究所进行了实验研究。他们选择了3种比较有代表性的煲汤,即蹄煲、草鸡煲、老鸭煲。通过检测发现:蹄的蛋白质和脂肪含量在加热1小时后明显增高,之后逐渐降低;草鸡肉的蛋白质和脂肪含量在加热0.5小时后逐渐升高,蛋白质加热1.5小时、脂肪

加热0.75小时可达到最大值;鸭肉的蛋白质在加热1小时后含量基本不变,脂肪含量在加热45分钟时升至最高值。

专家说,长时间加热将破坏煲汤类菜肴中的维生素;加热1~1.5小时,即可获得比较理想的3种煲汤的营养峰值,此时的营养价值最好。

(高霖)

儿童失明 主因竟是慢性关节炎

慢性关节炎可招来致盲元凶

儿童慢性关节炎是指16岁前儿童发生持续6周以上的关节炎。值得家长警惕的是,由其引起的眼睛严重受累可导致患儿视力下降甚至失明。

在由慢性关节炎引起的眼部病变中,以前葡萄膜炎的危害最为明显。前葡萄膜炎是虹膜炎和虹膜睫状体炎的总称。其症状为眼痛、畏光、流泪。在急性期,会出现角膜水肿、房水混浊。在慢性期,会出现晶状体或玻璃体混浊现象。而这些病变均可影响患儿视力。

在合并全身性疾病的葡萄膜炎患儿中,儿童慢性关节炎占81.5%~97.6%,多数发生在出现关节炎症状之后。部分患儿发病隐匿,无明显眼部症状,直到有合并症(如白内障、青光眼和带状角膜变性)时,前葡萄膜炎才会得到诊断。

患儿应每3-6月进行一次眼科检查

儿童慢性关节炎可分为全身型、少关节型、类风湿因子阴性多关节型、类风湿因子阳性多关节型、银屑病型、与附着点炎相关型和未分化型等七种类型。患儿表现为关节肿胀、积液,或存在活动受限、关节触痛、活动时关节疼痛、关节表面皮温增高,部分患儿伴有高热、淋巴结肿大、胸膜炎,以及眼部、心、肺、肝、血液病变。

儿童慢性关节炎的眼部病变发生率以少关节型最高,附着点炎相关关节炎和多关节型其次,全身型则

很少发生。多关节型关节炎是指发病最初6个月时受累关节≥5个,受累关节呈对称性分布为主,可同时累及大小关节的关节炎。

少关节型关节炎发病高峰在6岁之前,多发生于女童。在发病最初6个月内有1~4个关节受累。膝、踝、肘或腕等大关节为好发部位,常为非对称性。少关节型关节炎最常见的关节外表现为慢性虹膜睫状体炎,发生率为20%~30%,占儿童慢性关节炎并发前葡萄膜炎的74%~91%,特别是抗核抗体阳性的患儿。

与附着点炎相关的关节炎以8~15岁起病多见,多发生于男童,且有家族易感性。其发病特点为与肌腱、韧带及骨骼的连接点处存在炎症,以髌关节、膝关节、踝关节的非对称分布为主。5%~10%的此类患儿可并发急性前葡萄膜炎。

在此特别提醒家长,即便患儿没有任何眼部症状,都应每3~6月进行一次眼科检查。

(周纬)



秋季正是断奶好时机

吃奶的宝宝逐渐长大,对各种营养素的需求也逐渐增加,妈妈的奶水量及其中的营养成分已经不能满足宝宝生长的需要。当宝宝成长到10个月大的时候,妈妈就应该考虑给宝宝断奶。

首先,要挑对时间。一般来说,夏季宝宝消化能力差,很容易患上消化道疾病。家长最好不要在夏季给孩子断奶,相对而言春秋季节就比较合适。其次,家长给宝宝断奶之前,就要及时恰当地添加辅食。孩子出生后的4~6个月,宝宝比较容易接受除了奶之外的食物,在这段时期如果家长没有好好把握时机,那么等到必须断奶的时候就费劲了。家长可以在宝宝4个月以后,就开始一样一样地给宝宝添加各种食物,并且一点点地增加各种食物的量,同时观察宝宝大便情

况,有没有消化不良的情况,了解宝宝对每样食物的耐受情况。如宝宝能够适应各种辅食,想要断奶就会比较容易。

一些妈妈为了能够让宝宝尽快断奶,通常会想一些比较极端的方法,比如在奶头上涂辣椒水、万金油之类的刺激物,或者通过与宝宝隔一段时间不见面来断绝孩子对母乳的依赖。这些都是不可取的。这只会让孩子因为恐惧和焦虑拒绝进食,奶没断好,还会影响孩子的身体和心理健康成长,实在要不得。

趁着秋凉,家长应该着手给需要断奶的宝宝断奶了。只要坚持循序渐进,给宝宝准备好营养丰富、容易消化的食物,断奶难度就会大大降低。如果实在喂养困难,不妨到医院找专家咨询,找出症结所在。

(陈玉琳)

专家表示:一味苛求食品绝对安全是不现实的

有关专家表示

一般情况下,食品不存在“零风险”,一味苛求食品绝对安全是不现实的。

专家建议

- 食物要多样化,以避免污染
- 跟穿衣服一样,养成买食品也要选品牌的习惯
- 端正心态,理性地对待食品安全问题
- 媒体要客观、准确、科学地报道食品安全信息,不要盲目“炒作”,引起社会的不必要恐慌

张立云 编制 新华社发