

9 种食物吃错部位堪比毒药



1.番茄
毒物:生物碱
尽管在许多国家番茄受热捧,但它确实有毒。虽然果肉本身不含毒素,但其茎和叶却饱含一种叫做配糖生物碱的化学物质。在野生番茄里这种物质的含量更高,但人工种植的番茄还是多少有一些影响。这种东西会导致胃功能紊乱和焦虑紧张。这种化学物质的效用很大,事实上,它往往用来驱虫。

2.苹果
毒物:氰化物
不管走到哪里,苹果绝对都是一种受欢迎的水果。与这份表单上其他的食物相似,苹果也含有氰化物,但含量不高。果肉里并不含什么有毒化学物质,但在苹果核里你会发现氰化物。把一个苹果核全吃了虽然不会致死,但也绝对对身体不好。当然,如果你吃

太多的苹果核(前提是要咀嚼并吞下),就有可能有并发症。

3.土豆
毒物:生物碱
有毒部位:茎和叶
我们或多或少都听说过有关土豆的故事。不论是爱尔兰土豆大饥荒,还是别的相关历史事件,都已经耳熟能详了,但你可能没有听说过土豆也是有毒的。土豆的茎和叶是有毒的,甚至土豆本身也是有毒的。如果你仔细观察过土豆,那你可能会发现有些土豆呈微绿色,这是配糖生物碱的毒性所致。过去有过因为土豆毒性发作致死的案例,虽然很罕见,但多数是因为饮用土豆叶茶或者吃发绿的土豆。致死的事件也不是突发的,当事人在食用后往往是起初虚弱无力,而后陷入昏迷。不用担心偶尔吃到的绿色土豆片,但一定要把长了绿芽或表皮变绿了的土豆扔掉,不要再去烧煮食用,特别要小心别给儿童吃。

4.樱桃
毒物:氢氰酸
樱桃绝对是吃法最多的水果之一,生吃、烧煮、烤熟,作成果酱或糖果都可以,樱桃甚至可以配某些酒吃。尽管好处多多,但樱桃是有毒的。如果你吃樱桃的时候不加思索地咬开了核然后留在嘴里没吐出来,你很可能就吞下了氢氰酸。一旦樱桃核被咀嚼或咬碎了,就会自动产生氢氰酸。轻度中毒症状包括头痛、头晕、意识错乱、焦虑心慌和呕吐。大量的氢氰酸会导致呼吸困难、高血压、心脏跳动过快以及肾衰竭。其他反应包括昏迷、抽搐,最严重的会导致呼吸系统衰竭致死。

5.蘑菇
毒物:蝇蕈素等
在美国大约有五千种蘑菇,其中约一百种据说有毒,而能致死的不到十个。尽管如此,蘑菇还是可能导致肠胃不适。因为蘑菇的本质是真菌而又有那么多个种类,所以很难判断哪种有毒哪种没毒。凭经验来看,通常我们说野外生长的蘑菇很可能有毒。蝇蕈素是最致命的蘑菇毒素之一,它能造成肝脏严重损伤。我们所说的毒草也是有毒的蘑菇之一。

6.杏仁
毒物:氰化物
多数人总是认为杏仁是一种坚果,但实际上它是种子,而且在全世界的烹饪界特别流行。和腰果类似,如果不经过某种形式加热的话,杏仁是剧毒的。而要去除毒性的主要是苦味杏仁,它富含氰化物。在许多国家,出售没有经过加工去除其毒素的杏仁是非法的。

7.腰果
毒物:漆酚
虽然不是坚果类植物而是种子,但腰果有一个似壳结构,并生长在水果上。当你在商店里买“生腰果”的时候,一定要买蒸过、不完全生的。这是因为生腰果含有漆酚,这也是毒藤里能找得到的同种有毒化学物质,这种物质能使身体产生与接触毒藤和毒橡树同样的反应。摄入大量漆酚可能致命。虽然腰果中毒的案例比较少见,但是给他们去壳生产的工人由于亲密接触,有时候会有副作用的隐患。

8.木薯(树薯)
毒物:氰化物
虽然在美国并不常见,但灌木状的木薯广泛分布在加勒比海和南美洲。在用木薯作食材的时候,将其做成甜苦皆可。它的味道和气味都取决于氰化物的量,这种物质是有剧毒的。大多数愿意吃木薯的人喜欢其苦味,因为这种味道能够驱赶昆虫甚至动物。如果吃木薯前的准备工作没有做好,很可能吃完就一命呜呼了。因为富含氰化物,木薯的毒性可能导致神经麻痹疾病,也会引起永久性瘫痪。

9.河豚
毒物:河豚毒素
河豚是世界上第二毒的脊椎动物。虽然你在美国吃不到,但许多韩国人和日本人觉得这种鱼的部分肉质非常鲜美。但是,某些器官比如肝脏,是剧毒致命的。这种毒素学名为河豚毒素,它能造成高血压、肌肉麻痹等症状,并导致中毒者由于隔膜肌麻痹、呼吸中止而死亡。许多亚洲人对于河豚这一危险的美味还是难以拒绝。(孟丽)



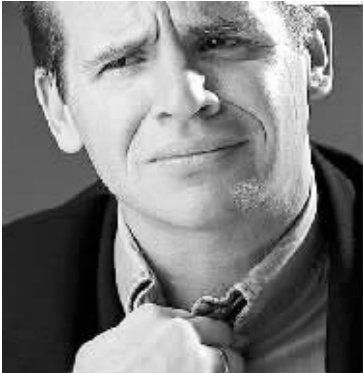
心脏病不可不知的三大误区

误区一:速效丸能代替硝酸甘油吗?

在中医来说,速效救心丸跟硝酸甘油的作用差不多。部分病人出现心绞痛可以含服速效救心丸来取代硝酸甘油,但并不是每一个病人都有很好的效果,这是一个中西医结合的理念。对于西医来说,是采用硝酸甘油。

误区二:血脂正常就不会得心脏病?

南方医科大学附属南方医院心血管内科主任医师许顶立教授说,“这不一定,我们看化验单的时候要非常小心,在化验单看到的是没有心血管危险因素的一些健康人群的正常值,如果有心血管危险因素,有了心血管疾病的,它的正常值就跟我们医院给的化验单数字不一样,要低



得多。不同心血管病病人的血脂正常值不同的,我们降脂调脂目标值是不一样的。心脏病是一个多因素疾病,与遗传有关系,并不是说数值正常就可以避免心脏病。”

误区三:患病了就要少运动或不运动?

确诊了心脏病应该避免剧烈的运动,这种过度运动会导致心绞痛的发生。但并不是说得了心脏病就只能躺在床上不活动,我们主张有的心脏病病人采用症状限制型的运动,运动形式以散步为主。如走了 500 米就有胸闷心悸心绞痛症状,那就主张每天走 300 米,有症状运动量的 60%~70%,作为日常运动量,但这个运动量是可以变化的,以前走 500 米就有症状,经过了锻炼和吃药以后,现在可以走 600 米甚至更远。

总之,得了心脏病要避免剧烈的运动,要适当散步,做症状限制型的运动。(王凤)

世界心脏日 了解您的心脏



2011 年 9 月 25 日,是第十一个世界心脏日。在世界心脏日这天,世界心脏联合会号召每个人都为自己的心脏健康负责。关爱心脏,不妨从了解你的心脏开始,和你的心脏交个朋友。

据卫生部《中国心血管病 2009》报告,我国心血管疾病患者总数至少为 2.3 亿人,每 10 个人中就有 2 个心血管病患者,每年死亡总数高达 300 万人。我国每天心血管疾病死亡约 8400 人,死

亡率远高于包括癌症、艾滋病在内的其他疾病,并已成为威胁人类健康的“第一杀手”。
在的日常的饮食中,最好每天能有 5~7 种水果和蔬菜,多吃各种谷物,多吃鱼类、豆类、瘦肉,减少盐的摄入量,选用富含不饱和脂肪酸的橄榄油、葵花油等食用油,这些都有助于预防冠心病和脑卒中。
世界心脏日,了解您的心脏,守护您的心脏,和心脏一起享受健康人生。

多事之“秋” 做“四有心人”

多事之“秋”,为避免心脏病复发,除了坚持在医生指导下服药外,还应做个“四有心人”,做到饮食有节、情绪有度、运动有道、起居有律。

饮食有节 少吃高脂食物
少吃内脏、蛋黄等胆固醇含量高的食物。肉类宜选用鱼类及去皮家禽。炒菜时,多用含不饱和脂肪酸高的植物油。多吃糙米杂粮、绿叶蔬菜和水果。要戒烟、限酒,多喝绿茶和红酒。避免饱餐,吃得太饱,会增加血液粘度,诱发心脏病。

情绪有度 切忌大喜大悲
有人对正在发脾气者的心脏进行过测试,发现这时他们心跳急剧加快,血压骤升,耗氧量倍增。心脏病人要学

会减轻压力,正确对待各种精神或环境的应激事件,保持平和心境。

运动有道 心脏不好打太极拳
运动时,受益最大的是心脏。运动可以促进血液循环,加速新陈代谢,增加肌肉与血管弹性,并能使血液中的胆固醇下降。
心脏不好的老人可选择散步、打太极拳等。应当注意的是,心脏病病人运动亦不能过量,否则会加重症状,应以没有疲乏、自我感觉良好为度。

起居有律 不要熬夜
秋季天气变化无常,人体生物钟节奏易遭破坏,使生理功能失调。所以要按规律生活,起居有常,活动有序,生活有节,以保证生物钟节奏正常运

行,使生理活动处在最佳状态。通宵不睡或劳作无度,血管壁会一直处于收缩状态,渐渐就会僵化,失去弹性,容易动脉硬化。我们不妨把心脏保健比作“零存整取”;“零存”就是有规律的生活,“整取”则指心脏的健康。只有按时按量地“零存”,才能“整取”到心脏长久的健康!

虽然引发心脏病的年龄、性别、家族遗传病史等危险因素难以改变,但如果能控制危险因素,就能有效预防某些心脏病发生。已有心血管疾病的患者应坚持服用药物治疗,定期在门诊检查血压、心律、心电图等。

(张珍)

帅气皮衣简搭配

入秋时节,男装皮衣一向是最百搭的单品,今季 T 台更出现了经典款式



自从梁朝伟在《无间道》中穿着了黑色皮质西服帅气亮相,这一经典形象便深入人心。黑色西服款皮衣和黑色风衣款都是入门级首选。

→卡其简搭配
卡其色单层皮衣和麂皮款是商务男士的首选,极易搭配且不容易出错。

↓完美组合
太阳镜和皮衣绝对是缺一不可的搭配组合,飞行员款和复古圆形太阳镜是不错的配饰单品。



帅气机车
经典的机车感皮衣,本季在黑色的基础上融入相对鲜亮的深红色,时髦男人们可以大胆尝试一下。(燕丹妮)

老年人入秋 需防五种常见疾病

立秋之后,昼夜温差大,最容易使人体机能发生变化。因此,换季前后的养生保健十分重要,尤其是老人,由于抵抗力弱,机体防御性差,更要做好各种防护措施,谨防各种疾病来袭。

颈部保暖防颈椎病
秋季是颈椎病的高发期。夏秋季节更替,人们往往不能准确把握天气变化,导致颈部受凉,引起血管痉挛、肌肉僵硬,长时间如此,颈椎的不适就会显现出来。建议老人在天气比较凉时,注意颈部保暖,经常做颈部保健操。

贴秋膘需预防肥胖
立秋后,气候会由湿变燥,脾的润化功能得到改善,人们食欲大增,体重也会增加。但要防止体重过度增加而导致肥胖。多吃新鲜的水果、蔬菜,每餐吃七成饱即可。

初秋谨防急性鼻炎

夏秋之交,忽冷忽热的天气造成鼻腔不适应,鼻腔内组织生理性充血,时间太长或过重,会造成病理性鼻炎。多数急性鼻炎都是由感冒引起,因此有病史的人在秋季要预防感冒。平时多用生理盐水清洗鼻腔,可预防干燥性鼻炎,或减轻发病症状。

肠胃炎进入多发期
秋天人体消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也减弱,稍有不慎就可能发生腹泻。所以秋季饮食要更谨慎,减少生冷、辛辣食物的摄入。

哮喘需要提早预防
每年 8 月中旬至 9 月是哮喘高发期。有哮喘史的朋友要注意加强耐寒锻炼,改善心肺功能。有冷空气过境时,出门最好戴上口罩。

(王尚)



更年期要防脱发

英国《每日邮报》近日报道,一项新研究发现,近半数女性更年期后会发生不同程度的脱发。

伦敦诊所皮肤科专家塔比·莱斯利博士表示,更年期是女性脱发的一大常见病因。一般情况下,将近 50% 的妇女在更年期会发生不同程度的脱发和头发变稀,更年期脱发有三大诱因:更年期生理变化、身心压力以及不良饮食。

莱斯利博士表示,处于更年期的妇女,其体内雌激素和孕酮

激素水平下降,而睾丸激素有时会增加,这会影响发囊,导致头发变稀。激素替代疗法有助于纠正更年期女性激素失衡问题,但并不适合所有女性。此外,很多更年期妇女因减肥而节食,但节食会导致体内铁水平下降,进而导致发囊受损。莱斯利博士建议发现脱发及时到医院接受铁蛋白检测,如果铁蛋白水平低,就要多补充含铁丰富的食物。

(聂伟)