

烧烤煎炸食品含致癌物 如何吃才健康?

在当今社会,薯条、炸鸡、汉堡成了慵懒生活、工作忙碌的市民的充饥快餐,而野外烧烤也成为一道时尚美食,殊不知,在享受美食的欢乐相聚的时候,这些食物中的致癌物,也悄悄的潜入了人们的身体。

因为煎炸食品在制作的过程中,会产生胆固醇氧化物等许多生物活性分解产物,它们具有很大的毒性作用,能够强烈诱发癌症。熏烤食品则会产生苯并芘,是一种严重的致癌物。经调查显示,经常食用油炸食品或者烧烤食品的女性患妇科病的几率大大增加,其妇科病的发病率也大大升高。归根结底的原因是,这些食品中产生的活性物质与女性的卵巢、子宫、乳腺等组织有亲和力,进而引发妇科病。研究发现,烧烤不仅会减少蛋白质的利用率,容易造成营养缺乏,还容易产生致癌物质。烧烤过程中产生的脂肪会滴在炭火中被分解,再与肉中的蛋白质相结合,产生的苯并芘致癌物质会吸附在肉的表面,尤其是轻微烤焦的部位。经常食用被苯并芘污染的烧烤食品,致癌物质就会在体内累积,有诱发肠癌、胃癌等癌症的危险。有研究表明,生活环境中苯并芘含量每增加1%,肺癌死亡率就上升5%。

还有一些街边的不良商家,为了烤制食品的特色香味,在食品里添加一种叫亚硝酸盐的添加剂。亚硝酸盐主要产生于肉串在烧烤前的腌制环节,腌制时间越长,越容易产生亚硝酸盐。而且,某些烧烤摊主为了使肉串可以保存长久,吃起来口感细嫩,会在肉串中添

加嫩肉粉,这种嫩肉粉本身就含有亚硝酸盐,食用过多,不仅容易引起硝酸盐中毒,还易诱发癌症。虽然卫生部已经呼吁在全国范围内禁止在食品中添加亚硝酸盐类物质,但很多商贩为了自身的经济利益,仍然偷偷使用亚硝酸盐的添加剂。

防止以上情况发生的方法是:尽量少吃油炸食品,更不要吃炸黑或者熏黑的食物,如果实在想吃,以电烤为主,或者使用无烟煤。另外,吃过烧烤后,还可以吃一些新鲜蔬菜水果,因为含有大量的维生素C和维生素E,其中维生素C在胃内具有阻断亚硝酸盐和仲胺结合的作用,从而可减少致癌物亚硝胺的产生,而维生素E具有很强的抗氧化作用。许多常见的蔬菜和水果中含有大量纤维素,对肠道有很好的清理作用,可以促进致癌物的排出。用生的绿叶菜裹着烤肉吃,可以大大降低致癌物的毒性。研究发现,叶绿素含量越高,消除致癌物的致突变作用效果就越好。所以,那些生菜叶子可不仅仅是垫盘子的装饰品,它们其实是健康吃烤肉的重要组成部分。或者在配用发酵的大豆制成的酱汤和乳酸发酵制成的泡菜搭配着吃。还可以用番茄酱和柠檬汁涂在烤肉上吃,以减少致癌物的危害。

(和娇 供稿)



如何防护灰尘对人体的危害

灰尘是人类健康的大敌,所以人们特别讨厌它,灰尘带着许多细菌病毒和虫卵到处飞扬,传播疾病。工业粉尘、纤尘能使工人患上各种难以治愈的职业病,过多的灰尘还会造成环境污染,影响人们的正常生活和工作,诱发人类的呼吸道疾病……

在现实活里,在工作环境里,有时我们不得不面对灰尘,灰尘中含有许多的细菌,大量吸入对呼吸系统有影响,患上哮喘、咳嗽等等,所以我们一定要保护好自己,让自己避免吸入更多的灰尘。

现代生活的飞速发展,人们的各种活动以及汽车等不断的增多,带来了大量的灰尘。灰尘是细干而粉末状的土或其它物质被化为微细部分的某物,细的粉末,灰尘颗粒的直径一般在百分之一毫米到百分之毫米之间,是人的肉眼看不见的。人的肉眼能看见的是灰尘中的庞然大物。

灰尘的增多使它的危害也越来越影响我们的身体健康。灰尘因其细小,极易附着在人体上或进入人体外露的器官内,从而堵塞毛孔、影响人的皮肤呼吸,影响人的视觉和嗅觉。最可怕的是微尘,它能透过人的肺泡、毛细血管壁进入血液,而且表面上经常聚集着各种有毒的物质和重金属元素,不少物质能致癌,灰尘极易附着在人的衣物、用具、用品之上,使人难于清洁,影响人的生活和工作,影响人的心情。

现在的都市人平均每昼夜在室内活动不低16个小时,而空气中含有从外界带入的灰尘、细菌、病毒以及原本存于室内的污染微粒物,如室内微尘、厨房油烟、香烟烟雾、脱落毛发、家庭宠物的皮屑、纤维物中的有害物质、室内异味、细菌病毒等,微尘内更含有螨虫,室内空气的污染每天都在影响我们的健康。

过敏性哮喘及其他呼吸道感染等等,都与室内空气劣质密切相关,灰尘是人类健康的大敌,灰尘带着许多细菌病毒到处飞扬,传播疾病。过多的灰尘还会造成环境污染,影响人们的正常生活和工作,灰尘对人体的危害,根据其理化性质,进入人体的量和作用部位的不同,可引起不同的病变。如系统疾病、中毒作用等。灰尘对于人体的各个器官十分有害,特别是附着金属离子、苯、甲醛等污染物的装修产生的颗粒物,通过鼻腔、上呼吸道等器官,会破坏人体的黏膜组织,导致头疼头晕、视力下降、呼吸困难等一系列疾病,严重时甚至有生命危险,由此看来灰尘的危害、尘颗粒对健康的影响十分重大。(和娇 供稿)



不是所有感冒都可喝姜汤发汗

并不是所有的感冒都适宜用喝姜汤发汗来防治。对于风热感冒,人体本来已经感受了风热,或者寒邪入里化热,如果这时再服用生姜类温药,就如同火上浇油,会加重内热。那么感冒如何区分风寒、风热呢?

首先要看病因,风热感冒的临床表现为发热,轻度恶寒,咳嗽,鼻子、咽喉发干,有点头痛,舌苔也发干,脉象摸起来是浮脉,好像木头漂在水上一样。起因多为急躁或便秘,很多属阳明经症。这种感冒多见于春季。

风寒感冒表现为身感发冷较重、发热轻、头痛无汗、四肢疼痛、鼻塞声重、流清涕、咳嗽、痰白清稀,口不渴、舌苔白。其起因通常是劳累,没休息好,再加上吹风或受凉。通常秋冬发生比较多。此类患者可选用辛凉的药如菊花、金银花、板蓝根等泡水喝,或者吃些银翘解毒颗粒等中成药,对症施治。

是不是冬天的感冒就是风寒感冒,夏天的就是风热感冒呢?否。就是在同一季节,同一天,同一环境里,甲乙二人的感冒还会有寒性与热性之别。这与个人的体质有密切关系。大凡阴虚体质的人,感受外邪,多从热化,呈现热感冒;阳虚体质的人,感受外邪,多从寒化,呈现风寒感冒。或者说,风热感冒多是流行性感,而风寒感冒多是一般感冒。

补钙要选好时机

一天中最佳的补钙时间有两个,一是睡前2-3小时左右,另外就是晚饭后1-1.5小时内。

临睡前适当补钙,能为夜间提供充足“弹药”,减少钙质流失。钙还有镇静作用,有助于睡眠。但吃完钙片就睡易增加尿路结石风险,最好临睡前2-3小时服用。

补充钙剂还要注意不要与主餐混服。当胃内塞满太多东西时,混在食物中的钙只能被吸收20%。服用钙剂应与主食间隔至少1小时。 (迪庆州医药公司协办)

迪庆州政协办公室关于《政协迪庆州第十二届委员会第二次会议提案交办情况》的公示

政协迪庆州第十二届委员会第二次会议以来,共收到提案材料76件,经州政协提案委员会审查立案72件,这些提案已分别请州委、州政府及所属46个部门研究办理,根据中共迪庆州委办公室、迪庆州人民政府办公室《关于进一步加强人民政协提案办理工作的实施意见》、《政协迪庆州委员会提案工作条例》及州政协主席会议的要求,现将《政协迪庆州第十二届委员会第二次会议提案交办情况》向社会公示。

Table with 7 columns: 提案号, 提案人, 提案标题, 类别, 承办单位, 协办单位, 办理时限. Contains 72 rows of proposal data.

Table with 7 columns: 提案号, 提案人, 提案标题, 类别, 承办单位, 协办单位, 办理时限. Contains 72 rows of proposal data.