

年度十大舌尖流言公布

喝“千滚水”会中毒? 喝荷叶茶能快速减肥? 生吃鱼胆能清肝明目? 错误的“养生”建议不仅无益,还会对健康产生危害。中国食品科学技术学会近日发布了2019年食品安全与健康流言榜,十个平时容易“中招”的流言被一一击破。(摘编自《北京青年报》)

流言1 喝“千滚水”会造成亚硝酸盐中毒。

科学真相:反复煮沸的饮用水中亚硝酸盐含量会有所增加,但在人体正常饮水量下,不会引起亚硝酸盐中毒。

流言2 服用维生素C补充剂能预防流感。

科学真相:维生素C广泛存在于新鲜蔬果中,有实验发现其具有缓解感冒症状的作用,但临床疗效尚未能肯定,其可预防流感没有科学依据。

流言3 食物清洗变色是添加了人工色素。

科学真相:在日常生活中看到食物变色、褪色的现象基本都是天然色素不稳定或溶解造成的。食物中的很多色素属



于水溶性色素,遇水溶解会“掉色”,比如紫薯、桑葚、黑米等。

流言4 吃西瓜感染H7N9病毒。

科学真相:H7N9是禽流感的一种亚型,主要经呼吸道传播,也可通过接触感染的禽类分泌物或排泄物,或直接接触病毒感染。目前没看到经食用西瓜等水果而感染的实例。

流言5 喝荷叶茶可快速减肥。

科学真相:相关研究尚停留在动物实验层面,尚未有严密、科学的人体实验证据,其对不同人群的安全性也有待验证。任何快速的减肥方法,哪怕是加强锻炼以增加能量消耗的方式,也会造成机体伤害,代谢紊乱,严重者会导致酮症酸中毒。每周体重降低0.5~1千克才是安全的减肥速度。

流言6 最聪明的孩子都吃素。

科学真相:尚无科学证据

表明“膳食结构与智力发育之间有关联”。如无营养专业人员指导,简单从儿童餐单上去除所有动物性食品,极易引起营养不良而妨碍学习能力。

流言7 生吃鱼胆能清肝明目和消炎。

科学真相:生吃鱼胆治病无依据,滥用引发中毒的案例时有发生。据中医医书《证治准绳》记载,鱼胆有清热解毒、清肝明目、止痛的功效,可治目赤肿痛。但关键的一点是它的治疗量和中毒量很相近,用药稍有不当就会使人中毒,一般一条250克重的草鱼的鱼胆就能使人中毒,一条2500克以上的鱼的鱼胆就能致人死亡。

流言8 奶、蛋与肉类是最有效率的健康杀手。

科学真相:任何食物过量食用都可能带来不利影响。奶类含有丰富的钙,肉类含有血红素铁,肉蛋奶均可提供丰富的优质蛋白和多种维生素,按膳食指南建议适量食用有

利于保障充足营养状态。

流言9 喝蒲公英茶可以祛肝毒治肝炎。

科学真相:研究发现蒲公英全草具有一定的保肝作用,但即使治疗湿热黄疸,也是配伍其他中药服用。单纯靠蒲公英茶治疗肝炎,很难达到期望的疗效。



流言10 只吃蔬菜水果可以减肥。

科学真相:长期以蔬果为膳食主体,谷物、豆类、肉蛋奶等食物过少,极易造成蛋白质、必需脂肪酸和部分微量营养素摄入不足,导致营养不良,肌肉流失,代谢率下降,长期来说不利于维持好身材。

百岁寿星最爱游山玩水

“善良待人百载,辛劳做事一生。”浙江乐清百岁老人王忠象家门口贴了这样一副对联,这是他百岁生活的真实写照。

王忠象生活自理、视力很好,穿针都还能看得清,平时,洗澡、穿衣等事情都不麻烦家人。前不久做的体检结果显示,血压、血脂都很正常,除了冬天会有哮喘复发等小毛病,平时很少吃药,“长寿经就是勤劳做事、善良待人,脾气好,没有烦恼,吃得清淡,吃饭七分饱”。

王忠象很勤劳,96岁还在下地干活,种的东西分给亲戚朋友,让他很有成就感。直到一次跌伤造成大腿骨折,家人严令后,他才没再种东西。但两个月后脚可以下地了,他又闲不住,到处找事做。有一次,他还趁着家人不备,悄悄爬到楼顶清理水塔。

在饮食方面,王忠象最常挂在嘴边的一句话是“从来没饿过,也没饱过”。王忠象平时吃得很淡,量吃得较少,也就俗话说说的“吃饭七分饱”。王忠象不忌口,爱吃糕点、粽子、松糕和糖面等甜食,爱吃海鲜爱吃肉,酷爱吃猪蹄。王忠象还喜欢游山玩水,北京、上海、杭州、宁波等地都去过。(摘编自《乐清日报》)

八旬老中医血压指标堪比年轻人

全国名老中医药专家学术经验继承指导老师阮少南今年已88岁,如今仍在出诊。阮少南从小就接受了养生知识的熏陶,“站如松,坐如钟,行如风,卧如弓,烟酒不碰,这是我家的第一堂养生课”。

阮少南年轻时最喜欢吃鳝丝,用菜油和麻油一起烧,但在40多岁时,他突然心绞痛发作,这时候才发现冠状动脉

堵塞,知道是高胆固醇食物吃太多了。从此以后,他一直坚持低油盐饮食。阮少南没有进补习惯,“有些病患冬季吃点人参补气,是好的,但人参是大补,我怕自己气血不平。我认为,普通饮食即是补”。阮少南说,身体指标是不会骗人的,这些年他的体检项目中血压一直很稳定,“上面130,下面80,完全是年轻人的指标”。

阮少南行动利索,每天锻炼一个小时。冬天,他就戴着帽子和围巾在家旁边运动,慢慢步走半个小时,然后做养生操。他建议,平时多按摩头皮,用手指先按头部中间位置,由前到后,再按摩两侧,最后是前额位置。“坚持头皮按摩,可激活大脑血液循环,增加大脑的血液供应”。(摘编自《杭州日报》)

4个部位最需要防寒保暖

当下已进入一年中最寒冷的时段,大家应做好防寒保暖工作,呵护好最怕冷的4个部位。

头不戴帽,体热散得快 头部和整个身体的热平衡有密切关系,如果只是穿得暖而不戴帽子,体热会从头部散去。冬天在室外戴顶帽子,即使是一顶单薄的帽子,其防寒效果也非常明显。

后背怕冷,提振阳气 很多老年人总觉得后背发凉,可在睡前请家人帮忙艾灸大椎穴10分钟。取穴时,正坐低头,该穴位于人体的颈部下端,第七颈椎棘突下凹陷处。

脂肪越多的人,臀部越冷 臀部是人体脂肪最多的部位,但是此处的脂肪多数会蓄积起来不易燃烧,因此臀部温度

平均要比体温低3℃。脂肪越多的人,越容易感觉发冷。外出时,可将暖宝宝贴在裤子后边的口袋,保暖臀部,促进血液循环。

中药泡脚驱寒冷 很多人总感觉双脚冰凉,可用当归、红花、鸡血藤等中药材煮成水,倒入温水中泡脚使用。(摘编自《新民晚报》《佛山日报》)

进口大米牛奶营养未必高



现如今,越来越多的进口食物出现在我们的餐桌上,它们真比国产的营养高吗?

以大米为例,许多来自泰国、越南等国的进口米受到追捧。其实,只要是大米,不管产自哪里,基本上营养的含量

是近似的。大米里头主要是碳水化合物,也有一部分蛋白,但是它所含有的蛋白为植物性蛋白,与肉、蛋的蛋白不同。大米的主要作用是提供给人最基础的能量,营养差别并不大。

再说说牛奶。大家在买进口牛奶时或许会发现,它们的保质期一般都很长。有专家表示,牛奶中最具功能性的

是氨基酸、活性蛋白,越临近保质期,有益成分越少。过了四个月的常温奶,其物理性质或发生变化,且口感不如从前;保质期达到一年的,营养价值或大打折扣。有奶业专家表示,进口牛奶的保质期较长,这也意味着当初杀菌时温度更高或时间延长,流失的营养也更多。(摘编自《扬子晚报》《信息时报》)

腰膝酸痛 喝首乌杜仲茶

杜仲具有很好的补肝肾作用。在日常生活中,可以用杜仲切片泡茶、泡酒或者加入食物中作为辅料发挥保健作用。在这给大家推荐两道食疗。

首乌杜仲茶:取制首乌6克,杜仲9克,补骨脂6克。用水煎取汁,代茶饮。每日1剂,早晚分服,能调理肝肾亏虚所致头晕目眩、头发早白、精神疲惫、腿膝酸软乏力等症。

杜仲猪腰汤:取猪腰1个,杜仲30克。将原料放入炖锅内加水,煲汤食用。该汤适合肾阳虚人群,常见表现有腰膝酸痛、畏寒肢冷、头目眩晕、小便频多等。(广州中医医院同德分院药房中药师 卢伟明)

胃气不和 喝竹荪肉丸汤

胃气不和的人可以喝点竹荪肉丸汤。取鸡肉丸300克,枸杞子3克,高汤600克,盐、白胡椒粉各3克,竹荪、胡萝卜、香菜各适量。将鸡肉丸洗净,用盐、白胡椒粉抹匀,竹荪、枸杞子泡发洗净,胡萝卜去皮洗净切片,香菜洗净备用。把高汤倒入锅中煮沸,放入鸡肉丸煮至变色,加入竹荪、胡萝卜、枸杞子,煮熟后撒上香菜即可。

竹荪含菌糖、膳食纤维,对高血压、神经衰弱、肠胃疾病患者有益。本食疗方能健脾开胃、消食化积,适合胃气不和型失眠者。(河南省中医院健康体检中心医师 李晓芳)

银耳煲芡实 补养肺肾

对于很多身体健康的人来说,如果吃红参、羊肉等来进补,恐怕容易上火,来点白木耳滋养一下更为合适。

银耳煲芡实:取干银耳20克,干莲子20克,干芡实20克,干淮山20克,鸡蛋1只。将银耳、莲子泡发、洗净,与芡实、山药同入砂锅用大火煮沸,再用文火煎60分钟左右,以银耳、莲子熟烂为度;随后将鸡蛋搅匀倒入汤内,加少量白糖或食盐即可食用。此汤能补养肺肾,适合夜尿频繁的人群。

银耳煲鸡:取干银耳20克,乌鸡半只,枸杞一小把,大枣3枚。将银耳泡发洗净,乌鸡洗净切块,与枸杞、大枣一起放入锅中,加入适量清水,大火煮开,再改用文火煮1个小时,加入适量食盐调味即可食用。此汤能滋补脾肺,适合伴有心悸、自汗、失眠多梦等症的人群食用。(广州医科大学附属第二医院副主任中医师 郑艳华)