

W

我的健康经

激素水果危害大 正确选择保健康

本报记者 张 琦



又黄又亮的香蕉吃起来一股生味;芒果闻不到香味;草莓、樱桃颜色漂亮,但吃起来没味儿。据了解,不少看起来色泽艳丽、形状饱满的水果都添加了激素,长期食用危害身体健康。

“市场上给水果‘美容’的手段

很多。草莓看着个大,颜色深红,那都是动过‘手脚’的。”河南省人民医院营养科医师焦翠表示,有些商贩会使用一些催熟剂,如草莓用了催熟剂后生长期会变短。使用激素的草莓,果面凹凸不平,而正常的草莓是圆锥形或长圆锥形。此外,使用激素的草莓上色不均匀,果柄处颜色发青、发白,而自然生长的草莓内部果肉饱满,几乎没有空心。

激素会导致水果低营养化。焦翠表示,长期食用激素水果,身体会出现过敏反应、腹泻等;男士长期食用激素水果会导致精子减少,雄性退化,促使男性不育症的高发,女性则月经紊乱;添加化学激素的水果还会导致胎儿畸形;激素过多,也是儿童性早熟发病的主要原因;添加激素的水果会干扰和降低

人体免疫机能,导致神经系统功能障碍、智力低下。近年来,肿瘤患者增多,这与激素的泛滥有很大关系。

焦翠说,大多数有机磷类杀虫剂在碱性环境下,可迅速分解,用碱水浸泡的方法是去除蔬菜水果残留农药污染的有效方法;由于氨基甲酸酯类杀虫剂会随着温度升高而加快分解,对一些其他方法难以处理的水果、蔬菜,可以通过加热法除去部分残留农药;对于带皮的果蔬,如苹果、梨子、猕猴桃、黄瓜、冬瓜、南瓜、茄子、萝卜、西红柿等,残留的农药的外表可以用锐器削去皮层,食用肉质部分;某些农药在存放过程中会缓慢地分解为对人体无害的物质,可将某些适合储存的果品购回存放一段时间(10~15天)。食用前再

清洗并去皮,效果会更好。

河南农业大学的一位专家表示,植物生长调节剂在蔬菜、水果种植业已应用较多,一株果树从幼苗至成熟可以使用十几种激素,包括细胞分裂素、生长素、生根素、抑制剂等,使用激素后可增产 20%左右。由于我国水果生产没有形成集中作业的规模,生产水果的商贩多而杂,管理难度很大。国家对水果添加激素没有详细规定,只对农药残留有要求。

据悉,我国只有进出口果品经过检疫,面向国内市场的果品没有这道关口。另外,由于我国食品质量和卫生标准与国际市场存在差距,水果在国际市场上竞争能力不足,出口数量与国内生产能力有很大差距。

链接:

今年全国两会期间,来自农区的全国人大代表、黑龙江省绥化市市长王金会建议,食品安全的出路在绿色,应打造产、加、销全程绿色链条,确保消费者“舌尖上的安全”。对水果市场来说,这项措施是解决激素添加问题的一大出路。

王金会认为,应加大绿色有机食品推广力度,实现全区域、全品种、全过程覆盖。另外,传统农区应坚持从抓“田间地头”向“市场端头”转变,支持龙头企业建设加工基地,再通过组建绿色食品物流,建立绿色食品直销店、代销店等方式,形成完整的绿色链条。



糖尿病患者能喝粥吗？

糖尿病患者能否喝粥,一直是一个具有争议的话题。河南省人民医院营养科营养师魏莉表示,只要烹调搭配得当,糖尿病患者也可以喝粥。

据魏莉介绍,影响食物血糖反应的因素主要有食物的化学组成、食物中碳水化合物的存在形式、食物的物理性状、食物中可消化碳水化合物的含量和食物中抗消化因素的存在等。

食物的化学组成。淀粉类主食中如果同时富含蛋白质和膳食纤维,血糖的上升速度会比较慢。此外,粮食类主食和富含蛋白质的食物一起食用,血糖上升速度也会减缓。

食物中碳水化合物的存在形式。例如,红豆非常致密,其淀粉粒在加工过程中难以彻底破裂,且直链淀粉含量大大高于大米淀粉,所以喝红豆粥后消化速度很慢。

食物的物理性状。经过切碎、打浆、煮烂、膨化、发酵的同类食物,淀粉粒充分糊化,消化速度更快,血糖反应会更高。

食物中可消化碳水化合物的含量。大米饭的血糖生成指数高于大米粥,黄豆、黑豆等豆类食品含淀粉极少。因此,在食用此类食物时无血糖升高之虑。

食物中抗消化因素的存在。豆类等食物中富含膳食纤维、单宁、植酸、胰蛋白酶抑制剂等成分,会减慢淀粉的消化速度,对糖尿病患者来说反而有利。

魏莉说,虽然糖尿病患者可以喝粥,但还是要控制好量。如果粥的原料中豆类占据一半以上,则不必过于担心。如果是以粗粮和豆类为主料,则比白米饭、白馒头还好。煮粥时在充分煮熟的基础上,要注意尽量保持豆子的完整性。豆粒和米粒的完整性越好,消化速度越慢,血糖上升也越慢。不过,糖尿病肾病患者,不宜食用豆类,应选用杂粮粥。(高 歌)

Y

养生歌谣

粥疗歌

若要睡不着,煮粥添白莲。
要想皮肤好,米粥煮红枣。
气短体虚弱,煮粥加山药。
治理血小板,花生衣煮饭。
心虚气不足,桂圆煨米粥。
要治口臭症,荔枝能除根。
清退高热症,煮粥加芦根。
血压高头晕,胡萝卜粥灵。
要保肝功好,枸橼煮粥妙。
口渴心烦躁,粥加猕猴桃。
防治脚气病,米糠煮粥饮。
头昏多汗症,煮粥加薏仁。
便秘补中气,藕粥很相宜。
若要双目明,粥中加早芹。
(薛小锋)

本版未署名图片为资料图片

J

健康达人

石洁:结核防控岗位的铿锵玫瑰

本报记者 栗凤娇 张 琦



石洁正在做实验 张 琦/摄

石洁是一位博士,尽管每月的工资仅有 2000 多元,但她在河南省疾病预防控制中心结核病预防控制所认真地做着结核菌素快速培养药敏试验工作,一干就是两三年。药敏试验工作虽然是枯燥的,但石洁干得很起劲儿。

石洁告诉记者,她通过结核菌素的药物敏感菌试验和研究,可以为医生提供结核杆菌耐药数据,指导医生合理用药,从而挽救数以万计的生命。她觉得干这种幕后工作很有意义。

2010 年,石洁从南京师范大学获得博士学位,毕业后到河南省疾病预防控制中心结核病预防控制所结核病痰检实验室工作,她像一位辛勤的耕耘者,无私地奉献着自己的智慧和青春。在领导眼中,石洁踏实肯干,

勤勤恳恳,从不抱怨,与同事相处十分融洽。

谈及工作的危险性,石洁微笑着说:“这份工作并不像你们想象中那样可怕,药敏试验可以反馈结核杆菌耐药性,给医生提供数据,这就是我继续工作下去的动力,也是工作的意义。在读博士的过程中,我每天都要参与化学药品实验,很多药品、化学药品毒性很大,存在未知风险。”

据了解,在结核病防控的一系列环节中,结核菌素试验的危险性最高、危害性较大,因为工作人员会直接接触到结核杆菌。很多工作人员成为结核杆菌携带者,并长期服用过抗结核药物。

河南省疾病预防控制中心结核病预防控制所结核病痰检实验室主任李辉告诉记者,结核菌素试验的危

险性较高、风险较大,实验室属于高危环境,现在,耐药结核病和耐多药结核病的出现和流行是我国结核病预防控制工作面临的一个严峻挑战。耐药结核病的诊断需要开展有质量保证的培养和药敏试验,这就更需要像石洁一样的人才加入到药敏试验工作当中来。石洁是不可多得的人才。“一个博士生来到我们这里工作,从来不会抱怨工资低、工作辛苦,我们更要惜才、爱才,多关心他们的工作和生活,力所能及地帮助他们!”

石洁说:“曾经有几次,家里人认为在实验室工作风险较大,提出帮我调动工作,我都拒绝了。我在这里工作两三年,领导的关怀、实验室的需要,坚定了我在这里工作的信心。”

前不久,石洁做科研项目时感觉身体不适,怀孕 3 个月时不幸流产。在就诊时,医生告诉她,她的工作强度较大,工作环境有一定风险,这是导致流产的原因之一。

石洁告诉记者,要尽己所能做一些对社会有意义、有贡献的事。为了心中这份责任,她会继续坚守下去。

肿瘤治疗新选择——

激光消融

治肿瘤? 现在简单了——用激光消融,一般几分钟搞定;
微创无痛、安全高效、无辐射、无污染;
啥感觉? 局部有轻微热、痛感;
治疗后休息 30 分钟即可离开!

激 光 消 融
欧 洲 原 装
全 球 独 家

激光消融肿瘤微创治疗技术,可在肝脏肿瘤、甲状腺肿瘤、乳腺肿瘤、肾及肾上腺肿瘤、子宫肌瘤、前列腺肿瘤等的治疗上发挥重要作用。

随着医学科技的不断进步,激光消融直接作用于局灶性实体肿瘤(单个或多个),毁坏肿瘤组织的治疗方法,暨微创肿瘤原位灭活技术迅速发展为肿瘤治疗的新方法,在临床得到迅速推广和应用。

激光消融最先在欧洲用于肿瘤的微创治疗并被迅速推广,成为目前肿瘤治疗的最先进方法之一。

激光消融肿瘤微创治疗的技术具有如下特点:

- 1.微创、无痛:**本技术创伤极小,病人基本无痛感,术后观察 30 分钟即可自行离开;
- 2.快速:**一般的消融过程控制在 20 分钟以内,短的仅需几分钟;
- 3.高效:**病变组织被汽化掉或凝固性坏死,进而被逐步吸收;
- 4.精准:**消融区域精准可控,可对一些复杂部位的肿瘤进行消融,突破传统的消融禁区;
- 5.安全:**1064 纳米的红宝石激光和 3 瓦~10 瓦的消融功率,通过精准的数字化发射和控制技术,确保更精细的消融边界控制,使之对周边正常组织的损伤降到最低并可控;
- 6.无辐射:**对被治疗的病人和医生均没有任何放射性危害;
- 7.无污染:**清洁环保。

该技术对瘤体可做到发现即可击毁,极大地减少了恶变的发生率;真正做到早发现、早诊断、早治疗;对肿瘤的治疗达到灭活的目的,具有其他很多方法无法达到的手术效果。

服务热线: 400-993-0611