

稻花腌鱼、西瓜酱 看似美味实则太咸



警惕 舌尖上的癌症

自秦岭淮河线一分,就有了南甜北咸的趣谈。北方人向来对盐、酱的热衷度很高,很多传统的山东家庭中,一日三餐总少不了一盘惹人垂涎的咸菜用来“下饭”。除了用各种蔬菜腌制的咸菜,咸蛋、咸鱼、腌肉等也广受大家欢迎。然而,近年来关于腌制食品致癌的说法甚嚣尘上,腌制食品真的会致癌吗?专家称,吃什么、怎么吃与胃癌的发病最为相关,腌制食品中含有许多亚硝酸盐,易形成致癌物,腌制食品应少吃。

她说,老人喜欢在家中腌制咸菜、咸鱼等,还有人喜欢吃腌臭的蛋,过量的摄入使这些食物的保质期长,会对健康造成一定的威胁。“即使现在市面上的腌制食品都密封且写有保质期,但因为保质时间长,其质量也令人担忧。为了自己和家人的健康,腌制食品还是少吃为好。”

谈之色变 青年胃癌患者越来越多吃什么、怎么吃与胃癌的发病最为相关。何为说,跟其他恶性肿瘤一样,胃癌也呈现低龄化趋势。越来越多的年轻人过早受到胃病的侵扰,学生和年轻上班族成为胃病高发人群,“现在的小学生也有得胃癌的。”她说,过快的生活节奏、不稳定的生活规律让很多年轻人患上胃部疾病,如胃炎,胃溃疡等,“很多人对胃病不重视,即使出现胃部不适,也继续过着诸如不吃早饭、暴饮暴食、爱吃零食和垃圾食品的生活。”

另外,现在很多年轻人喜欢宅在家中,不爱锻炼,这些不良习惯导致身体免疫力下降,缺乏抵抗疾病的能力也是造成癌症多发的诱因。很多年轻人因忙于工作不愿到医院医治,通常选择买些止痛药和胃药来暂时缓解病情,这样会拖延最佳医治时间,造成难以挽回的后果。“千里之堤,毁于蚁穴,胃癌的生成不是一蹴而就的,很多情况下都是从胃炎、胃溃疡等慢性胃病积累起来的。不要轻视胃病的治疗,发现病情后应及时到医院检查,找到病因,按科学的方法治疗,以防病情因处理不当而进一步恶化。”

望而却步 腌制食品易致癌?

《舌尖上的中国》在一众粉丝的殷切期盼中终于如期而至,不少吃货大呼过瘾,然而其中的一道美味——稻花腌鱼却引发了不小的争议,原因很简单,近年来关于腌制食品致癌的说法甚嚣尘上。腌制食品真的会致癌吗?山东省肿瘤医院放疗二科主任护师何为称,腌制食品中含有许多亚硝酸盐,与食物中的一些物质发生反应后,易形成一些致癌物,“所以腌制食品致癌的说法是有科学依据的。”

她说,老人喜欢在家中腌制咸菜、咸鱼等,还有人喜欢吃腌臭的蛋,过量的摄入使这些食物的保质期长,会对健康造成一定的威胁。“即使现在市面上的腌制食品都密封且写有保质期,但因为保质时间长,其质量也令人担忧。为了自己和家人的健康,腌制食品还是少吃为好。”

另外,现在很多年轻人喜欢宅在家中,不爱锻炼,这些不良习惯导致身体免疫力下降,缺乏抵抗疾病的能力也是造成癌症多发的诱因。很多年轻人因忙于工作不愿到医院医治,通常选择买些止痛药和胃药来暂时缓解病情,这样会拖延最佳医治时间,造成难以挽回的后果。“千里之堤,毁于蚁穴,胃癌的生成不是一蹴而就的,很多情况下都是从胃炎、胃溃疡等慢性胃病积累起来的。不要轻视胃病的治疗,发现病情后应及时到医院检查,找到病因,按科学的方法治疗,以防病情因处理不当而进一步恶化。”

不可小觑烧烤油炸食物也在致癌榜中

有人一日三餐都离不开腌制食品,何为说,可以通过合理膳食的方法来维持健康。除了将腌制食品的摄入量控制在一定范围内外,应多吃水果蔬菜,西红柿、大蒜、草莓、菠菜等,都是很好的抑癌食物。另外,烧烤、熏制、油炸、霉变的食物也在致癌榜中,应谨慎食用。

“当然,并不是说吃了含有致癌物质的食物就一定会得癌症,人体内多多少少都含有一些癌细胞,但不是所有人都会得癌症。”通过均衡营养和体育锻炼造就健康的体魄,才能有足够的免疫力对抗病魔入侵。虽然胃癌是从胃炎、胃溃疡一步

步演化而来,但胃炎、胃溃疡患者不用太过担心,“只要做到禁烟禁酒、健康饮食、定时定餐、勤加锻炼、保持心情愉快,就能防止胃病发展成胃癌。”何为说。

抗辐射从内调开始

现代人长期面对电脑,不仅危害身体健康,连皮肤也受到了很大伤害。不想让电脑辐射继续危害自己的健康和皮肤,除了要缩短每日和电脑亲密接触的时间外,还要在饮食上多加注意。怎么吃才能有效抗击辐射呢?

【茶多酚】 绿茶中的茶多酚,不仅有抗癌和清除体内自由基的效果,还可以吸附和捕捉放射性物质并与其结合后排出体外。科学家发现,有喝茶习惯的人,受到辐射损伤的程度会比较轻。

富含胶原蛋白质的食品有海带、紫菜、海参、骨髓等等。

【茶多酚】 建议饭后半小时再喝茶,饭后即喝,儿茶素和单宁酸会遏制身体对刚刚摄入食物所含矿物质的吸收。

【鞣花酸、阿魏酸】 任何有能量的光线进入人体,特别是强的辐射线,会撞击人体的细胞,将有的细胞打死、有的打坏,打坏的就容易产生癌变变成癌细胞。鞣花酸、阿魏酸会挡在细胞前,将光线吸收掉,让细胞不会受到光线的射击。而且有研究发现,鞣花酸会让癌细胞初期的癌细胞停留,甚至回到正常细胞形态。

【茄红素】 受到辐射时,番茄红素可以显著提高人体血液中的白细胞数,有效保护人体中的SOD,因此番茄红素具有防止辐射对皮肤的损伤作用。

富含这两种营养素的蔬果首推草莓,每天吃7到8颗草莓就能满足需求。

【茄红素】 茄红素不仅具备卓越的抗辐射能力,且抗氧化能力极强。提高人体免疫力,美白肌肤,且延缓衰老,对预防心血管疾病也相当有益。

【叶黄素】 人体的皮肤多少还可以反射部分辐射,只有眼睛完全赤裸在射线下无力自保,所以我们要特别注重对眼睛的防辐射保护,叶黄素主要作用在眼睛的视网膜上。

除了番茄外,茄红素还存在于杏、西瓜、木瓜、紫葡萄等水果中。

富含维生素A的食物是菠菜,人一天需要6毫克左右的叶黄素,100克菠菜就可提供5—6毫克叶黄素。叶黄素还藏在深绿色和黄色蔬菜里,花菜、玉米、红薯也有叶黄素。

【胶原物质】 食物中的胶原物质有一种黏附作用,它可以把体内的放射性物质黏附出来排出体外,而且其中动物皮肤所蕴涵的弹性物质,还具有修复受损肌肤的功能,可以减少辐射给皮肤带来的伤害。

【胡萝卜素和维生素A】 维生素A对于维持正常的视觉功能具有非常重要的作用,而β-胡萝卜素同样对眼睛防辐射起到重要的作用。它们可以补肝明目,缓解眼睛疲劳。

富含维生素A主要存在于各种动物的肝脏、鱼肝油、蛋黄中,植物性食物只能提供维生素A。β-胡萝卜素主要存在于胡萝卜、西红柿、菠菜、韭菜、杏、

富含维生素A主要存在于各种动物的肝脏、鱼肝油、蛋黄中,植物性食物只能提供维生素A。β-胡萝卜素主要存在于胡萝卜、西红柿、菠菜、韭菜、杏、



红薯等绿黄色蔬果中。

【硒】 硒是种重要的微量元素,能增强机体免疫功能,保护人体健康。常吃含硒丰富的紫苜蓿菜,可提高人体对抗辐射的能力。

富含硒的食物有鱼、虾、乳类、动物肝脏、肉类、坚果类(如花生、瓜子)等。

适合排毒的5种食物

肝脏是我们身体最重要的解毒器官,体内的毒素经过肝脏的一系列反应后可以转化为无毒或者低毒物质。中医认为,夏天对肝脏进行排毒可以达到事半功倍的效果。而食疗,无疑是最合适的排毒方式。下面这几种食物,是你排毒的好选择。

黄瓜——清热促代谢

《本草纲目》中记载,黄瓜味甘性凉,有清热、解渴、利尿、消肿的功效。对夏季常见的烦躁、喉痛等症状,都有帮助。现代医学认为,黄瓜中含有纤维素,对促进肠蠕动,加快排泄有一定作用。黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。

鲜黄瓜内还含有丙醇二酸,可以抑制糖类物质转化为脂肪。但黄瓜偏寒,脾胃虚弱、久病者宜少吃。

黑木耳——血管清道夫

黑木耳,性甘味平,有排毒通便、清胃涤肠、和血止血等功效。现代医学认为,木耳所含的一种植物胶质,有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附,再排出体外,从而起到排毒清胃的作用。

海带——吸脂去浮肿

海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能够吸收血管中的胆固醇,并把它们排出体外,使血液中的胆固醇保持正常含量。

白萝卜——消食防便秘

萝卜味辛、性凉,具有清热生津、消食化滞、顺气化痰的功效。现代医学认为,萝卜有很好的利尿效果,所含的纤维素也可促进排便,利于减肥。

绿豆——解百毒

中医认为绿豆可解百毒,能帮助体内毒物的排泄,促进机体的正常代谢。绿豆可解百毒、野菌毒、砒霜毒、有机磷农药毒、铅毒、丹石毒等,绿豆还含有降血压及降血脂的成分。

夏季泡泡脚秋冬不生病

双脚就像一对勤勤恳恳的“老黄牛”,承载着身体的全部重量,带我们行走四方。夏季暑气湿热,脚病本就高发。夏季养好脚,不仅能预防脚部疾病,祛除暑湿,还能防止秋燥伤肺、伤阴,对预防秋季疾病也有好处。

●温水泡脚 祛暑湿健脾胃

夏季湿气正当来临的时候,人的五脏六腑中属脾最怕湿,湿气阻滞在脾胃中,就会出现没有胃口、爱犯困、没精神等表现。而夏天泡脚,正有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。

用温水泡脚能更好地刺激经络,振奋人体的脏腑机能,所以先天脾胃不好的人更适合夏天泡脚。脾胃好了,就不容易被湿气侵犯。

双脚是人体穴位最密集的部位之一,存在着与各内脏相对应的反射区,脾、胃、肝、肾等重要脏腑的经络都经过这里,泡脚的时候通过经络传导,也能达到脏腑的保健与治疗效果。

专家建议:每天用热水泡脚15—20分钟,水最好超过脚踝到达小腿;水中加点盐,还能起到消炎杀菌的作用。

●按摩脚底防便秘

所谓“春夏养阳”,夏季养脚对助长阳气很重要。但夏季暑热邪盛,汗液的排泄也会加快,阳气容易受损。

一旦受损,到了秋天,很可能就没有足够的阳气可以收藏了,可能导致体质本来就差的人,免疫力下降,尤其对消化系统影响明显,容易诱发便秘、胃肠炎等疾病。

按摩脚底有利于助长阳气,尤其是按摩足三里穴可以补中益气。足三里位于外膝眼下3寸。按摩位于脚掌前部1/3中间处的涌泉穴,也有助于养生。

●脚部保暖防胃病

中医讲,“寒从足下生,病从寒中来”。脚在下属阴,寒邪也是阴邪,所以脚是寒邪侵犯人体的重要途径。双脚离心脏远,血流量小,脚面的温度比身上低,一旦受凉、寒凝,就会影响气血的运行。

血液循环差,不但皮肤受损,还会出现胃痛、腰腿痛、痛经等病症,这就是“养树护根,养人护脚”的道理所在。

专家建议:即便是夏天,老年人也应尽量穿双薄点的棉袜或透气性好的丝袜,在皮肤和鞋之间建起一道“屏障”,避免脚部受凉。

●穿对鞋子护脊椎

很多人没有注意到,鞋子穿不对,对脚乃至人体全身都可能造成伤害。

不合适的凉鞋、人字拖、高跟鞋等会导致脚变形,从而对人体的内脏功能产生刺激。比如大拇指因穿鞋不当受挤压,可能会影响人体的头部功能。大拇指内侧畸形还可能会伤害脊椎、影响人体的甲状腺功能等。

专家建议:夏天最好穿柔软、舒适、透气性好的布鞋或真皮凉鞋。鞋后跟以高1.5—2厘米为宜,这样有利于支撑足弓,减少足部疼痛。少穿厚球鞋、高跟鞋、人字拖。

(本版综合稿件)