

亚硝酸盐危害大,蔬菜腌放要当心

亚硝酸盐的前身是硝酸盐,而硝酸盐是自然界中广泛存在的一种无机盐,存在于人们的日常食品与水源中,尤其是蔬菜中的含量较高,诸如菠菜、芹菜、土豆、胡萝卜、豆类等。

在还原菌的作用下,硝酸盐可以被还原成亚硝酸盐。此外,经过高温蒸煮或者长期置于有氧环境下,硝酸盐也会转化成亚硝酸盐。

我们都知道亚硝酸盐对人体有很多危害,那么,这些危害具体体现在哪些方面呢?

亚硝酸盐危害大

工业生产中,亚硝酸盐是一种

常见的物质,是广泛用于食品加工的发色剂和防腐剂。它可以使肉制品呈现一种漂亮的鲜红色,使肉类具有独特的风味并能够抑制有害的肉毒杆菌繁殖。

日常生活中,若大量食用亚硝酸盐含量较高的腌制品、泡菜及变质的蔬菜,可引起亚硝酸盐中毒。

其临床表现为头晕、头部胀痛、耳鸣、黑朦、乏力、怕冷、手脚麻木等,严重者会造成呼吸急促、烦躁不安、抽搐、昏迷现象,以及胃肠道症状,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

此外,患者的眼结膜、颜面、手足及全身皮肤会呈紫黑色,且会伴有

呼吸有困难、昏迷不醒,并可出现痉挛、血压下降、心律不齐、大小便失禁等症状,最后会因呼吸困难而死亡。

部分患者还会因缺氧导致脑水肿、视网膜出血、视力下降以及上睑下垂、眼外肌不全麻痹,并导致复视、眼球运动受限。

注重健康饮食

日常生活中,我们要注意以下几点,这样可以降低亚硝酸盐的中毒几率。

大约90%的硝酸盐来自于蔬菜。事实上,新鲜蔬菜的亚硝酸盐含

量是非常低的,但若新鲜的蔬菜放置了两三天,其中的亚硝酸盐含量就很有可能升高。

很多细菌都能将菜里的硝酸盐转化为亚硝酸盐,即便将剩菜放在冰箱里,细菌也会缓慢滋生。放置的时间越长,产生的亚硝酸盐越多。

刚刚腌制完成的蔬菜,其亚硝酸盐含量最高,经过20~30天后含量才会逐步降低。专家表示,食用腌菜中毒的病人,往往都吃了腌制时间很短的蔬菜。

此外,凉拌菜被放置一两天之后,其亚硝酸盐含量甚至比剩菜还要多。 俞航



图:TP

炎炎夏日,游泳是解暑健身的首选运动。一方泳池在酷暑中给人带来丝丝凉意和嬉戏的乐趣,但同时也要提防你的耳朵受到伤害。

防止外耳道感染

我们的外耳道里有丰富的耳腺,游泳的时候耳朵很容易被灌水,因此游完泳后,我们往往会有耳闷感。

如果你的耳朵里“库存”了好多耳垢,耳垢就会因为吸收了大量的池水而涨大起来。此时,被池水浸泡的耳垢就成了良好的细菌培养基,容易引起外耳道的感染,从而造成耳朵的疼痛不适、耳闷,严重者还有张口、咀嚼等困难。

所以,去游泳之前,应该先检查一下耳朵。如果自己检查有困难,最好请医生帮忙。

游泳后若是耳朵进水了,可将头侧过来,进水的耳朵朝向地面,跳跃几下,让水流出来。

如果效果不明显,可以用棉球或者棉签轻轻擦拭,千万不要用力,以免损伤外耳道。此外,要注意擦拭后的棉签是否完整,有的棉签头容易掉落,会滞留在耳朵里。

警惕中耳炎

一般情况下,游泳是不会引起中耳炎的。但如果耳垢太多,耳朵进水后也有可能引起中耳炎。若不慎有水进入耳朵,最好使用抗生素滴耳液,可以预防中耳炎的发作。建议曾经患有鼓膜穿孔的人,游泳时佩戴专用的耳塞。

另外,有分泌性中耳炎病史的患者,游泳时也需谨慎。此类人员的咽鼓管(连接中耳和鼻咽的一根调节中耳压力的管子)功能往往不太好,游泳的时候,池水难免会从鼻腔涌入,会影响咽鼓管在鼻咽部(鼻腔后方)的开口,容易造成咽鼓管功能不良,从而引发分泌性中耳炎。

夏日游泳,谨防耳部疾病

姜辉

隔夜冷藏西瓜没问题

网上与健康相关的消息层出不穷,但真假“科普”让人难以分辨,以下这些“科普”千万不要信。

吃草莓会得流行性出血热

到目前为止,没有任何证据证明吃草莓会得流行性出血热,除非种植草莓的大棚里有非常多黑线姬鼠,这些老鼠的粪便或者分泌物污染了草莓。

作为普通消费者,其实完全不用担心。即使草莓被污染了,从采摘到运输,最后到消费者手里,会经过许多环节与长时间的周转。草莓上

的病毒是否还能存活?有没有传染性?这都需要打一个大大的问号。

跷二郎腿影响生育能力

有的人说跷二郎腿会引起高血压,会影响男性的生殖功能,会导致女性得妇科疾病,这些说法目前都没有科学依据。

不过,跷二郎腿的时候,脊柱和骨盆会发生扭曲、倾斜,进而可能压迫神经,引起下肢疼痛或者腰部疼痛。

此外,长期久坐还会引起下肢的血液回流缓慢,增加血栓形成的

风险。如果患有心血管疾病、下肢的静脉曲张,经常久坐会加重病情,建议坐一段时间后,起身活动一下。

隔夜冷藏西瓜细菌超标

有不少“健康科普”认为,将西瓜冷藏后,第二天会产生大量细菌。但实验表明,无论是刚刚切开的新鲜西瓜表面,还是冷藏了16个小时的西瓜表面,菌落数量都很低。因此,吃隔夜的冷藏西瓜是完全没问题的。

曾维根

牛奶与豆奶 哪个更适合你

前段时间,“建议将豆奶纳入国民饮奶计划”的话题火了,接连登上热搜。其实,牛奶和豆奶都是广受欢迎的饮品。那么,牛奶与豆奶,哪个更健康呢?

蛋白质:牛奶>豆奶

从蛋白质含量上来看,牛奶略优于豆奶。牛奶的蛋白质含量大约为3克/100毫升,豆奶中的蛋白质含量约为2.4克/100毫升。

从质上来看,两者的种类并不相同。牛奶中的蛋白是动物蛋白,豆奶中的蛋白为植物蛋白。植物蛋白与动物蛋白相比,可吸收性要略逊一筹。但是,大豆蛋白也是孩子生长发育所需要的优质蛋白,可以作为牛



图:TP

奶的补充。

碳水化合物:牛奶<豆奶

牛奶中主要的碳水化合物就是乳糖,而大豆中的碳水主要是大豆多糖和可溶性纤维。相比较之下,大豆中的可溶性纤维就比单纯的乳糖更有营养。而且,如果家有乳糖不耐受的孩子,豆奶可就友好多了,不会

发生饮用后腹泻的情况。

钙含量:牛奶>豆奶

牛奶中的钙含量大约为104毫克/100毫升,豆奶中的钙含量约为23毫克/100毫升。从补钙的角度来讲,牛奶是遥遥领先的。

此外,牛奶中的脂肪成分是饱和脂肪酸,豆奶中所含的脂肪成分是不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸对于人体来说,比饱和脂肪酸更健康。

营养专家的建议是,豆奶和牛奶都可以喝,但是最好可以换着喝。因为牛奶和豆奶中的不同营养成分不仅不会冲突,还可以互相补充,让我们的饮食结构更加丰富、完善。

孙杰

去除毛巾异味 试试醋与苏打粉

天气越来越热,家里的毛巾是否闻起来总有股怪味,摸起来也湿湿黏黏的?不妨来看看毛巾使用的注意事项与清洁妙招吧!

洗脸的毛巾单独用建议洗脸用的毛巾最好不要用来擦汗、擦身体,只在洗脸后擦脸使用。因为使用毛巾擦拭身体时,身上的分泌物、细菌、污垢、油脂容易附着在毛巾上,如果没有定期消毒与清洗,就会变得黏稠或者干硬。此外,最好每周都将毛巾清洗一遍,才不会让毛巾上的细菌伤害肌肤。

高温消毒最有效 清洗毛巾时,可以先将毛巾用开水煮10分钟,然后再用清洁剂清洗。也可以在清洗完毛巾之后,放入微波炉加热5分钟,同样可以达到高温消毒的效果。

用醋与苏打粉去味 将毛巾放进洗衣机,加入两匙白醋,也可加入适量热水,直接启动洗衣机清洗。切忌添加洗衣精、柔软剂或其他清洗用品。清洗程序结束后,可再加入少许洗衣皂或苏打粉再洗一次,便可去除毛巾上的大部分异味与黏腻。

此外,毛巾尽量不要阴干,要通过阳光曝晒才能杀菌。

代旭锋

纸巾越白越好吗?

据市场调查统计,有80%以上的消费者认为,纸巾越白越好,而事实并非如此。

纸巾的颜色一般分为象牙白、自然白。但为了提高白度,部分生产企业会在原料中加入过量荧光剂、增白剂以提高其外观性能。人体若长期接触过量的荧光剂、增白剂,就

会增加过敏性皮炎的几率,甚至存在潜在的致癌因素。

那么,如何辨别纸巾的优劣呢?可以通过一看、二闻、三摸的方法。

一看 纸巾不是越白越好,劣质纸巾中常含有增白剂和荧光剂,可以用紫外线验钞笔照射餐巾纸。纸巾若呈蓝色,说明添加了荧光剂,蓝

色越深,荧光剂含量越高。另外,劣质纸巾的纸面上有杂质,肉眼就可分辨。

二闻 如纸巾有刺鼻气味,很可能添加了漂白剂。

三摸 劣质纸巾用手摸几下,就会掉落大量的纸屑和粉末。

此外,家里的纸巾,可用清水浸



图:TP

泡5分钟,劣质的纸巾经水泡后很快散开成渣,质量好的则质地紧密,水泡后依然成型。

晓誉



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办