



常喝饮料 与患白血病无直接关系



近来,一篇关于小孩“喝饮料=白血病”文章在微信圈里疯传,该文指出,饮料中的甜味素为罪魁祸首,儿童常喝饮料会患上白血病,家长到时后悔都来不及。那这到底是不是真的呢?

甜味素是一种甜味剂,为最常用的食品添加剂。我国《食品添加剂使用卫生标准》(GB2760)规定:甜味素在饮料、冰淇淋中使用量应 ≤ 0.65 (克/千克),蜜饯中使用量 ≤ 1.0 (克/千克),陈皮、话梅等类零食使用量 ≤ 8.0 (克/千克)。甜味素摄入过量可导致肝脏和神经损害,至于微信圈文章中谈到的甜味素可引起大肠功能紊乱,从而造成白血病则没有科学依据。

白血病是造血干细胞的克隆性疾病,是一组高度异质性的恶性血液病。流行病学显示,儿童的白血病发病率约占儿童期12种主要

类型肿瘤的40%。基因易感性和物理、化学和生物等环境因素在白血病的发生发展过程中起着一定的作用。流行病学表明,婴儿出生体质与母乳喂养时间长短、极低频电磁场辐射、饮食情况(是否常摄食腌制品、方便面或膨化食品)、父/母亲孕期饮酒/吸烟、空气污染重、近1年家庭装修史、装修后入住时间间隔短等危险因素密切相关。国内外暂无饮料造成大肠功能紊乱致使白血病发生的相关报道。摄入过量碳酸饮料会造成大肠功能紊乱,出现腹胀、腹泻等不适,主要原因为碳酸饮

料产生气体使大肠运动节律打乱;若长时间的大肠功能紊乱可使免疫力下降,容易出现感冒、病毒感染等疾病,也可能促使白血病的发生。

总之,碳酸饮料与白血病大发生和发展并不直接联系。为了健康成长,建议儿童每天足量饮水(1250-2000毫升/日),不喝或尽量少喝碳酸饮料。若饮用碳酸类饮料,要注意控制摄入量和饮用频度(以1-2杯/周为宜),饮后应漱口或刷牙。

中南大学湘雅三医院
营养科 唐寒芬

祛除口臭 8法

口臭是一种严重困扰人们的口腔疾病,严重者会影响到个人的社交生活,在很多场合使人难以启齿。下面为大家介绍祛口臭的八个小方法。

多喝水 喝水可以随时补充丢失的体液,以免口腔干燥造成细菌大量繁衍,从而形成口臭。

盐水漱口 每天坚持用淡盐水漱口,可除口臭。

牛奶 吃大蒜后的口气难闻,喝一杯牛奶,大蒜臭味即可消除。

柠檬 柠檬具有生津、止渴、祛暑的功效,可在一杯沸水里加入一些薄荷,同时加上一些新鲜柠檬汁饮用,可除口臭。

金橘 金橘对口臭伴胸闷食滞有效,可取新鲜金橘5-6枚,洗净嚼服。

蜂蜜 蜂蜜具有润肠通腑、化消去腐的功效,对便秘引起的口臭有效。

山楂 山楂性酸,味微甘平,有散瘀消积、清胃、除口酸臭的功效。

佩兰 取佩兰叶10-50克,水煎服或热水浸之代茶饮。此方对因胃热引起的口臭、口苦、苔腻等症久不能除者,有良效。

段红梅

患了颈椎病 仰卧最适宜

对于正常人来说,侧卧睡眠有利于心脏健康。正所谓“卧如弓”,右侧卧位有利于减轻心脏负担及肝脏血液流入,有利于食物在胃及肠道中消化,但对于患有颈椎病的人来讲,侧卧并不是最好的睡眠姿势。这类人群要顺应颈椎的生理弯曲,睡眠时宜仰卧,且颈部要有枕头的支撑,这样才对颈椎的健康有利。

如何达到颈部有支撑,不是仅仅有个枕头就能解决的,颈椎病患者最适宜的是荞麦皮枕,形象地说就是枕头形状要中间低,两边高,看起来有些像元宝,而且两边凸起部分的高度在一只拳头左右。在使用荞麦皮填充枕头时,要注意不要填得太满,大约填70%就可以了。

值得注意的是,仰卧睡眠并不适合所有人,一些患有睡眠呼吸暂停综合征、心血管疾病者以及妊娠月份较大的孕妇,就不宜仰卧睡眠。当然,人在睡眠过程中姿势并不是固定不变的,在整个睡眠过程中,体位可能会变动很多次,但只要要有仰卧睡眠的意识,尽量长时间地保持仰卧睡眠的姿势,对于保护颈椎还是有意义的。

徐婷

安全饮酒法

近期,湖南省纪委严肃查处了永州市“4·29”违规超标公务接待导致一人非正常死亡问题。醉酒致死,折射“酒桌文化”的畸变。饮酒,是表达人情礼仪的一种常用方式,但是,人们经常忽略安全饮酒的重要性,甚至引发猝死之类的突发事件来。那么,如何才能做到安全饮酒呢?

酒精能够麻痹人,少喝为妙 酒精对人体有镇静作用,摄入较多酒精对记忆力、注意力、判断力、机体机能和情绪反应都有严重伤害,会造成口齿不清、视线模糊、失去平衡力、冲动等行为障碍。一个60公斤体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下,低于60公斤体重者应相应减少,最好掌握在45克左右。

酒精需要肝解毒,慢饮为妙 成年人的酒精代谢速度大约为15毫升/小时,饮酒后30-45分钟人体内的血液酒精浓度会达到最大值。所以,饮酒过程尽量延长一些,放慢饮酒速度。

酒精多在肠吸收,“打底”为妙 酒精极易在胃肠道内吸收,胃内食物的存留可以减少酒精与胃粘膜的接触,并且使浓度梯度变小,向小肠移行的速度减慢而使吸收延迟。

因此,应该在喝酒时同时吃些东西,或是在饮酒前先吃点食物“打底”,或者边饮酒边大量饮

水(记住,不是茶水,也不是各种饮料,而是白水,或者糖水)或者适量牛奶。

酒精能加重疾病,不饮为妙 有胰腺炎、糖尿病、心脏病、脑血管意外、高血压、肝炎等病史的人应尽量避免喝酒,更不能过量,尤其正在服用头孢类、甲硝唑等抗菌药物者,以免加重病情,也可诱发新的疾病,甚至引发意外。

防止堵塞 食物堵塞气管,这是醉酒者发生意外死亡的主要原因。所以大量饮酒后朋友和家人一定要注意不能让其仰卧,而是侧卧,头要偏向一侧。

搀扶回家 尽力搀扶醉酒者返回住地,因为一般醉酒者会全身瘫软、无力行走,或者走路不稳,独自离开可能出现车祸、醉倒等意外。

赶紧送医 留意观察醉酒者的生命体征,一旦发现异常立即拨打急救电话求助;如果醉酒者自称身体不适,一定要赶紧就医。

赵向辉

微波炉做菜 有窍门

微波炉烧菜有不少小窍门,只要经常实践,时时总结,掌握一些窍门,用微波炉烧出的菜也会色香味俱全。

浸润透原料 微波炉做菜时首先要用调料(如酱油、味精、盐、料酒、糖、姜、葱、蒜等)将原料浸润,而且要浸润透。这是因为微波烹饪过程很快,如果不浸润透的话,菜肴很难入味,且葱、姜、蒜等佐料的去腥增香作用难以发挥。

滤净(透)调料卤汁 浸润后的调料卤汁要滤净、滤透,否则多余的卤汁残留在盘碗中,浸渍到部分原料会引起生熟不匀的现象。

淋少许生油 有些菜在入炉烹饪前可以淋上少许纯清生油,这样可为烹饪出的菜肴增添色、香、味。

选择越低的微波功率 由于微波炉的功率调节器是一个时间开关,它取一个单位的循环时间为周期,在这个周期中,设定若干档开关通断时间,并不断循环,在电路中控制磁控管工作和停止的时间比例,达到调节微波炉输出功率的目的。选择的微波功率越低,磁控管发射微波的间隙也越长,只要把时间适当延长,烹饪出来的食物就会更嫩、更酥、更烂,且不会出现内外熟度不匀的现象。

泽川