



今天
阵雨
气温: 28 ~ 34℃

明天
晴
气温: 28 ~ 35℃

后天
多云
气温: 28 ~ 35℃

长沙生活

长沙市供水公司 0731-85133333
长沙电力投诉 95598 长沙新奥燃气 95158
价格举报电话 12358
长沙市公共客运管理处 0731-84303488
长沙城管投诉热线 0731-88665110
国安网络 0731-82772222

新闻热线电话: 84326110 800002939 106580007846 http://sxdsb.voc.com.cn



西红柿含尼古丁?没错,但别担心!

专家:利大于弊放心吃,熟吃可抗癌明目

本报8月16日讯 “生吃西红柿等于吸二手烟,真的假的?”今天上午,市民左甜拨打本报热线,称前几天在微博上看到这个说法。号称果蔬之王的西红柿有毒?为此,记者采访了相关专家。

【专家】西红柿含微量尼古丁,对人体无害

中南大学湘雅二医院营养科主任唐大寒表示,西红柿确实含有尼古丁,对此,美国科学家也做过研究。但是,尼古丁在西红柿中只是“冰山一角”,远远少于烟草中的含量。相对来说,青西红柿中尼古丁含量高于成熟的西红柿。

除西红柿外,茄子、土豆、菜花、枸杞等也含有尼古丁,如每克土豆含有15毫微克尼古丁。一毫微克等于千万亿分之一克,可见这些食物中尼古丁的含量是非常少的。

唐大寒称,人体适量接触食物中的一些有害成分,会增加消化系统的承受性,就像免疫机制。“比如腊肉,大家都知道它含有有害的成分,但还是食用它,就是因为它有益的一面超过有害的。”唐主任说,只要挑选成熟的西红柿,完全可以放心食用。

【西红柿】生吃摄取维C,熟吃营养更高

唐大寒表示,西红柿生吃和熟吃营养有差异。如果想从西红柿中摄取维生素C,那么生吃比较好,因为烹调会损失西红柿中部分维生素C。此外,西红柿的皮中含有维生素、矿物质和膳食纤维,不用去除,洗净便可食用。

烹调后的西红柿营养价值更高。此时,具有抗氧化和抗癌作用的番茄红素及对眼睛有益的胡萝卜素会大量释放,有益于人体健康。

■记者 李琪 实习生 朱莹 胡杨

解析其它“有毒菜”

“萌(大蒜)久食损人目;蜀椒性辛大热,多食令人乏力喘促;杏仁味甘苦性温,多食生痰,昏精神。”《本草纲目》称,如果食用不当,营养丰富的蔬菜会变为有毒之物。

油菜、萝卜、芥菜

这类蔬菜大多含有芥子油苷,可能使人出现甲状腺肿大、代谢紊乱等中毒症状,甚至死亡。

解毒方法:烹制时可用沸水先焯一下。



木薯

木薯含有亚麻仁苦苷,摄入未煮熟的木薯或喝其汤都有可能中毒。一个人如果食用150~300克生木薯即可引起中毒,甚至死亡。

解毒方法:去皮,清水浸泡,使氰苷溶解。一般泡6天左右就可去除70%的氰苷,再煮熟食用。

四季豆

未煮熟的四季豆所含皂素会刺激消化道;四季豆含有凝血素,具有凝血作用;四季豆还含有亚硝酸盐和胰蛋白酶,可刺激肠胃,使人得胃肠炎。

解毒方法:一定要将四季豆煮透、煮熟。



黄花菜

黄花菜中的秋水仙碱会在人体内生成二秋水仙碱,毒害胃肠道、泌尿系统。成年人如果一次食入鲜黄花菜50~100克即可引起中毒。

解毒方法:在沸水中稍煮片刻,再用清水浸泡,就可去除大部分秋水仙碱。

环湘江自行车赛 9月26日上演,昨起报名

活动 本报8月16日讯 2012年全国公路自行车锦标赛暨中国长沙环湘江国际自行车邀请赛将于9月26日在湘江、梅溪湖骑行,市民今起即可通过大赛官网http://2012.bikeway.cn报名参赛。

据了解,本届自行车赛在规格上实现了大跨越。公路赛上升为锦标赛,是专业赛事的4站之一;环湘江邀请赛上升为国际邀请赛,届时将有来自中、法、美等7个国家近1300名运动员参赛。

长沙市旅游局局长谭勇表示,全国公路自行车锦标赛有城市绕圈赛、个人计时赛、公路个人赛三个项目,城市绕圈赛和个人计时赛设在梅溪湖,公路个人赛则在潇湘大道、洋湖院、西二环、梅溪湖、岳麓大道之间进行。

长沙环湘江国际自行车邀请赛分男子业余甲组(18—35周岁)、男子业余乙组(36—55周岁)和女子组(18—55周岁),比赛路线与全国自行车锦标赛公路个人赛一致。 ■记者 曾力

打响门面价值升级战

千年商业旺府,盛世“女人天地”

长沙解放西路酒吧街, 10-20㎡黄金旺铺预计9月盛大开盘, 即日起VIP抢先登记中...

- 六大绝对优势:
 - 占据解放西路与太平老街街口, 酒吧文化闻名全国, 彰显顶级商业龙头地位
 - 周边商业遍布, 住宅林立, 日均近100万人流汇聚, 强大消费力支撑
 - 突破性的女性主题定位, 长沙首屈一指
 - 地铁一触, 黄金万两, 项目临近1、2号地铁线两大主力站口, 毗邻芙蓉路步行街
 - 全球最为先进的5A智能化立体停车场, 购物绝对便利
 - 空前的八大统一运作, 坚实的投资保障

项目定位为首席白金级女性主题购物中心, 欲打造长沙首屈一指的女性时尚大本营。业态涵盖个性精品、潮流服饰、品牌服装、职业服装及专为女性打造的高品质SPA馆。同时, 项目规划有特色美食广场及5A级智能化立体停车场。配套十分完善。招商火爆进行中, 热忱欢迎各大厂家、品牌商家、品牌连锁加盟, 共创财富未来!



女人天地 0731-82021888 项目地址 长沙解放西路酒吧街, 太平老街街口