

2023年九大健康流言揭晓

“腐乳有霉菌,吃了会致癌”“猪油能保护心血管,还有解毒、预防癌症等功效”……2023年,这些在社交媒体、朋友圈、微信群等出现过的健康谣言,虽然漏洞百出,但却让很多中老年人深信不疑。

1月5日,中国食品科学技术学会与科普中国平台发布2023年食品安全与健康流言榜,“吃味精会秃头”等9条流言上榜。(摘编自《北京青年报》《长江日报》)

流言1:腐乳有霉菌,吃了会致癌。

真相:腐乳是我国传统发酵食品,一般由人为接种毛霉菌等发酵而成,毛霉菌在腐乳正常发酵过程中不会代谢产生毒素,也不会使人致癌。

流言2:吃生鱼片时蘸芥末就能杀死寄生虫。

真相:芥末中含有的异硫氰酸酯类在一定条件下对部分细菌、寄生虫有杀灭效果,但蘸芥末并不能有效杀死生鱼片中的细菌和寄生虫。

流言3:吃味精会让人秃头。

真相:味精主要是通过微生物发酵制成,主要成分是谷氨酸钠,在人体内可转化为蛋白质的组成部分谷氨酰胺和酪氨酸,目前没有证据表明味精与脱发有关。此外,味精还被传可致癌、杀精等,事实上,大量实验表明,味精是安全的。

流言4:馒头冷冻超过3天会产生大量黄曲霉毒素,人吃后会中毒。

真相:产生黄曲霉毒素的主要原因是食物被黄曲霉菌污染,但在冷冻条件下,黄曲霉菌不能生长,也不会产生黄曲霉毒素。

流言5:自热米饭是“塑料”。

真相:自热米饭是大米的加工制品,与塑料无关。目前自热米饭中的米主要有3大类:α化米饭、无菌米饭以及复合米。这3种米的原料都是大米,和塑料没有任何关系。α化米饭是将天然大米蒸熟、干燥、脱水以后获得的产品。无菌米饭则是将天然大米蒸熟后不干燥不脱水、直接进行无菌包装的产品。复合米是将天然大米磨成粉末,再加入玉米淀粉、魔芋精粉等混合而制成的产品。正规厂家生产的符合国家食品安全标准的自热米饭,其安全性是有保障的,消费者可以放心食用。

流言6:红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养。

真相:鸡蛋壳的颜色主要取决于蛋壳表面的色素比例,不同颜色的蛋壳与鸡蛋的营养没有相关性。相对来说,红壳鸡蛋壳比白壳鸡蛋壳厚一些,储存时间要长一些,但所含营养相差无几。

流言7:猪油能保护心血管,还有解毒、预防癌症等功效。

真相:猪油中饱和脂肪含量较高,吃太多会对心血管有伤害。至于猪油有解毒、预防癌症等功效,目前尚无科学依据能证实。有人认为老一辈常吃猪油,却很少得心血管病。其实,影响心血管健康的因素有很多,比如膳食、运动、环境等,跟吃不吃猪油无关。当然,如果身体健康,适量食用猪油(每天不超过50克)并不会有什么太大风险。如果已患有心脑血管疾病或血脂已出现异常,那么应尽量少吃猪油。

流言8:白草莓是转基因水果。

真相:白草莓是通过常规的育种技术培育出来的,并非转基因水果。

流言9:维生素C补充得越多越好。

真相:普通成年人每日维生素C的推荐摄入量为100毫克,长期过量摄入维生素C,可能会增加泌尿系统结石等风险。

食疗药膳

梨竹甘蔗汁 缓解口唇干裂起皮



冬天天气干燥,可能会导致嘴唇部位的表皮水分流失,部分人因此会出现嘴唇干裂脱皮的情况。想要缓解这种不适,可以喝点梨竹甘蔗汁。

具体做法是:取梨、玉竹各15克,百合9克,加水适量一起熬煮成汁,随后加入适量甘蔗汁即可饮用。梨竹甘蔗汁有润肺养阴、生津止渴的功效,对于秋冬季节口唇起皮、干裂等有很好的缓解效果。(中国中医科学院中医门诊部中医内科主任医师张卫)

喝一喝+泡一泡 调理风湿性关节炎

冬季是风湿性关节炎的高发期,病情发作时,往往会出现关节疼痛、肌肉红肿疼痛等不适。想要缓解这些不适,可以喝点加血饮,同时配合用凤仙泡洗方泡脚。

加血饮的具体做法是:取五加皮、鸡血藤各10克。先将五加皮和鸡血藤用冷水浸泡30分钟,然后加水适量进行煎煮,大火煮开后,转小火继续煎煮20分钟,放温后即可饮用。这款代茶饮有补肝肾、强筋骨的功效,有助于抵御风湿外邪的侵袭。

凤仙泡洗方的具体做法是:取凤仙花、柏子仁、朴硝、中药木瓜各适量,一起煮水即可。使用时,用温热的药汁浸泡手指、手腕、脚,可起到祛风湿、活血通络的作用,有助于缓解关节肿痛、改善肢体麻木等不适。此外,将煮过水的药渣用纱布包裹好,敷在肿胀的关节上,也可以起到消肿止痛的作用。(摘编自央视)

手掌颜色能反映健康状况

食养公开课
醋泡黑豆怎么做



问:请问醋泡黑豆该怎么做?是用生豆直接浸泡,还是要将豆子煮熟?(湖南湘潭 范女士)

答:醋泡黑豆不是用生黑豆泡,也不是将豆子煮熟了再泡,而是把黑豆用中火炒制后晾凉再泡,具体做法是:将黑豆放入锅内,用中火炒制破皮后,转小火炒制5分钟。将豆子盛出晾凉放入玻璃罐中,加入适量食醋没过豆子,等黑豆充分吸收陈醋即可食用,一次吃2—3颗即可。需要提醒的是,患有胃溃疡、胃酸过多的人群不宜食用醋泡黑豆。(北京博爱医院副主任医师 史文丽)

浙江杭州65岁的老范前几年刚退休,他平时没有其他爱好,就喜欢每餐喝点小酒,然后去公园唱唱歌。近几个月来,老范常感睡眠质量不好,他希望通过喝酒来助眠,于是晚饭要喝下一大杯红酒。没想到,失眠没有好转,手掌却越来越红。老范察觉到这一变化,觉得身体出了问题,赶紧来到医院就诊。

事实上,老范的感觉是

对的。这是因为,正常人的手掌应该是掌面饱满,红润之色隐现于皮肤之内,这才是身体健康的表现。如果手掌发红,多是有热证的表现,其多见于男性,常伴有掌心灼热、烦躁易怒、失眠易醒等不适。这类人需要清内热,一方面要注意调畅情志,不要动不动就生气、发怒;另一方面可以吃一些具有清热功效的食物,如百合、绿豆等。

此外,有些人的手掌

发黄,一般是脾虚、脾湿的表现。这类人要注重健脾祛湿,在日常饮食中增加一些健脾祛湿的食物,如山药、薏米等,同时应少吃生冷、油腻食物和甜品等。如果手掌颜色发白,大多是因为血虚或者阳虚,这类人往往会有怕冷、乏力等不适。日常调理方面,可以适当食用桂圆、红枣等补气活血的食物。(浙江省中医院中医内科医生 万锡钢)

“长寿第一步,就是防跌倒”

在广东省阳春市三甲镇庞洞村,今年刚好100岁的范家琼因说话声音洪亮,且出口成章、妙语连珠,人送外号“范大炮”。

“范大炮”不仅生活可以自理,还有余力管理家附近的一座古庙。前不久,我们登门拜访了他。“祝大家身体健康,长命富贵!”一见面,范家琼就用他那独特的

方式跟大家打招呼,声音响亮、节奏感强,犹如唱歌般动听,逗得众人乐不可支。在亲友们眼中,范家琼心态乐观,逢人都说好话,每天笑脸迎人,是大家的“开心果”。

说起长寿秘诀,范家琼笑称:“并没有什么特别之处。”饮食方面,范家琼一天只吃两餐,即早餐和晚餐,平时从不吃生冷食物。生活作息方面,他晚

上8点睡觉,早上7点起床,因为白天精神状态饱满,他几乎从不午睡。范家琼说,自己的安全意识特别强,虽然腿脚有力走路稳当,但每次出门都会主动拄拐杖,“长寿第一步,就是要防跌倒”。(广东阳江 谭兴孚)

