

警惕 食物中有它们会致癌

孔雀石绿海产品、苏丹红鸭蛋、三聚氰胺奶粉、地沟油……近几年食品安全事件频繁出现,为中国食品安全敲响了警钟,但除了这些涉及面广、危害性大的事件外,食药监管部门也会对超市中的食品进行抽查检验,菌落总数、大肠菌群、农兽药残留等标准虽然很少被公众知晓,却影响着人们的健康。



农兽药残留

农药残留是指农作物使用农药后残存于农产品中的农药母体、代谢物、反应产物及杂质等;而兽药残留是指食用动物在使用兽药后,蓄积或残存在动物组织器官中或进入泌乳动物乳汁或产蛋禽蛋中的药物原形、代谢物和杂质等。含有农兽药残留的农产品并不意味着不安全,是否会影响到人体健康取决于残留量是否超标,只有残留量超过了标准,才会对食用者的健康产生影响,没有超标的农产品不会对健康造成影响。

■常见食品:各类果蔬、肉、蛋、果汁、果脯等

溴酸盐

溴酸盐在国际上被定为2B级的潜在致癌物,它是矿泉水以及山泉水等多种天然水源在经过臭氧消毒后所生成的副产物。根据世界卫生组织的研究,动物长期服用含有溴酸盐的饮用水后,得肾癌、甲状腺和腹膜间皮瘤的发病率会大大增加。

■常见食品:桶装水、瓶装水等

重金属

重金属包含汞、镉、铬、铅、有机磷农药和氰化物等,重金属超标严重影响人体健康。

汞主要危害神经系统,使脑部受损,造成“汞中毒脑症”引起的四肢麻

痹、运动失调、视野变窄、听力困难等症状,重者心力衰竭而死亡。中毒较重者会出现口腔病变、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,也会对皮肤黏膜及泌尿、生殖等系统造成损害。在微生物作用下,甲基化后毒性更大。

镉可在人体中积累引起急、慢性中毒,急性中毒可使人呕血、腹痛最后导致死亡,慢性中毒能使肾功能损伤,破坏骨骼,致使骨痛、骨质疏松、瘫痪。

铬对皮肤、黏膜、消化道有刺激和腐蚀性,致使皮肤充血、糜烂、溃疡、鼻穿孔,患皮肤癌。可在肝、肾、肺积聚。

铅主要对神经、造血系统和肾脏造成危害,损害骨髓造血系统引起贫血,脑缺氧、脑水肿,出现运动和感觉异常。

有机磷农药是一种神经性毒剂,抑制体内胆碱酯酶的生物活性,导致神经功能紊乱,严重时呼吸衰竭而死亡。

氰化物是剧毒物质,轻则有黏膜刺激、口唇麻木、头痛、眩晕、恶心、呕吐、心悸、血压升高、气喘等症状,重则导致死亡。

■常见食品:肉类、蔬菜、茶叶、蛋类等一系列常见食品

菌落总数

菌落总数是指在一定条件下(如需氧情况、营养条件、pH、培养温度和时间等)每克(每毫升)检样所生长出来的细菌菌落总数。菌落总数超标说明个别企业可能未按要求严格控制生产加工过程的卫生条件,或者包装容器清洗消毒不到位;还有可能与产品包装密封不严、储运条件控制不当等有关。

■常见食品:饮用水、散装食品等

二氧化硫

二氧化硫作为食品加工中常用的漂白剂和防腐剂,在人体内会影响代谢,引起腹泻,严重时毒害肝、肾脏,引起急性中毒。

■常见食品:果脯、蜜饯等

过氧化值

过氧化值表示油脂和脂肪酸等被氧化程度的一种指标,用于说明样品是否因已被氧化而变质。那些以油脂、脂肪为原料制作的食品,通过检测其过氧化值来判断质量和变质程度。一般来说,过氧化值越高食品酸败就越厉害。

■常见食品:油炸类、干果类等

霉菌计数

霉菌在自然界很常见,霉菌可使食品腐败变质,破坏食品的色、香、味,降低食品的食用价值。霉菌超标主要原因可能是原料或包装材料受到霉菌污染,产品在生产加工过程中卫生条件控制不到位、生产工器具等设备设施清洗消毒不到位或产品储运条件不当而导致。

■常见食品:炒货、水果、速冻食品等

大肠菌群

大肠菌群是国内外通用的食品污染常用指示菌之一。食品中检出大肠

菌群,提示被致病菌(如沙门氏菌、志贺氏菌、致病性大肠杆菌)污染的可能性较大。大肠菌群超标可能由于产品的加工原料、包装材料受污染,或在生产过程中产品受人员、工器具等生产设备及其环境的污染,由灭菌工艺的产品灭菌不彻底而导致。

■常见食品:酱货、腌菜、火腿等

胭脂红

胭脂红是我国允许在食品加工中使用的一种合成色素,可安全地用于食品、饮料、药品、化妆品、饲料、烟草、玩具、食品包装材料等的着色,但有严格的剂量规定,并且是不允许添加到肉类食品中的。如果胭脂红超标使用或消费者长期食用,会对人体造成极大伤害,严重的有可能致癌。过量食用含人工色素的食品会危害人体健康。

■常见食品:糕点、车厘子、肉类、海产品等

孔雀石绿

孔雀石绿具有潜在的致癌、致畸、致突变作用,我国在农业行业标准《NY5071-2002无公害食品鱼药使用准则》中将孔雀石绿列为禁用药物,而且在2002年颁布的中华人民共和国农业部第193号公告《食品动物禁用的兽药及其它化合物清单》中明确规定孔雀石绿在所有食用动物中禁止使用。

■常见食品:鱼类、虾类、蚌类等海产品、淡水水产品等

(北京商报)

茶叶不能和什么一起吃?

茶水是很多人的日常饮品,并且认为只要是常饮茶水对我们的养生保健就是有所帮助的,那么茶水的饮用禁忌有哪些呢?



茶与酒 不少人酒后都爱饮茶,想达到润燥解酒、消化积食、通调水道的功效,但这对肾脏是不利的。因为酒后饮茶,茶碱产生利尿作用,这时酒精转化的乙醛尚未完全分解,即因茶碱的利尿作用而进入肾脏,乙醛对肾脏有较大的刺激性,从而易对肾脏功能造成损害。于是肾寒、阳痿、小便频浊、睾丸坠痛等症接踵而至。

茶与药 茶叶中的鞣酸可与某些药物(如硫酸亚铁片、枸橼酸铁铵、黄连素等)起化学反应而产生沉淀,影响药物吸收。如果用茶水服用镇静药(如茶巴比妥、安定等),则茶叶中的咖啡因和茶碱等兴奋剂就会使药物的镇静作用抵消或减弱。

茶与狗肉 狗肉中富含蛋白质,而茶叶中鞣酸较多,如食狗肉后立即饮茶,

会使茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合为鞣酸蛋白。这种物质有收敛作用,能减弱肠蠕动,产生便秘,从而使代谢产生的有毒物质滞留肠道内被动吸收,不利于健康,所以,吃狗肉后忌喝茶。

茶与羊肉 虽然时常吃一些羊肉对身体大有裨益,但在吃羊肉时喝茶,羊肉中丰富的蛋白质能同茶叶中的鞣酸“联姻”,生成一种叫碳酸蛋白质的物质。这种物质对肠道有一定的收敛作用,可使肠的蠕动减弱,大便里的水分减少,容易发生便秘。

茶与白糖 茶叶味苦性寒,人们饮茶的目的就是借助茶叶的苦味刺激消化腺,促使消化液分泌,以增强消化机能,再就是利用茶的寒凉之性,达到清热解毒的效果。如果茶中加糖,就会抑制这种功能。(人民网)

健康厨房

时蔬总烩



材料:白花椰菜及绿花椰菜各一碗,枸杞及黄椒各半碗,适量盐、太白粉、沙拉油、苦茶油及香油。

做法:炒锅中放沙拉油,将食材与盐、苦茶油、香油一起翻炒,最后加入些许太白粉水,稍微勾芡后即可食用。

功效:椰菜有白、绿两种,有增加食欲、生津止渴、解热毒等功效,同时也含有丰富的维生素C、B群、胡萝卜素。