

熬夜吃烧烤易造成精子畸形

“烧烤当中广泛存在的苯并芘,会造成精子畸形率的升高,从而影响男性生殖健康。”北京协和医院泌尿外科副教授樊华指出,盛夏时节,又恰逢世界杯,不少男士会熬夜吃烤串、喝啤酒、看比赛,但这种生活方式会对男性生殖健康造成严重不良影响。

6月15日,在第三届中国健康科普创新大赛上,樊华指出,人类精子库合格捐精者比例在逐年下降,上世纪90年代,捐精者捐出精子合格的比例大概在50%左右,而在2017年,只有19%的捐精者的精子是合格的。

为什么相对其他烹饪方式,烧烤最容易产生苯并芘呢?北京化工大学材料学博士刘禹告诉中国青年报·中青在线记者,肉类食物中的油和脂肪在过高的温度下会生成苯并芘,而烧烤则是最容易产生过高温度的烹饪方式,在此过程中所产生的油烟里也存在大量的苯并芘,这些苯并芘一部分会再次附着到食物表面,另一部分则会直接被吸入肺中。他强调说,特别是那些烤焦的食物,苯并芘的含量会更高。

刘禹解释说,苯并芘是一种多环芳烃化合物,很多多环芳烃化合物都会危害人体健康。云南省第一人民医院产科戴群滢、



彭娟等所写的《多环芳烃对人类健康影响的研究进展》综述中指出,多环芳烃可能会改变人类的精液质量,具有生殖毒性,会造成人类生育能力下降、甚至不育。刘禹补充说,苯并芘就是一种典型的多环芳烃。

苯并芘是被世界卫生组织认定的一类致癌物。所谓一类致癌物是指有明确致癌性的物质或混合物。此外,世界卫生组织

认定的二类致癌物中分为2A类和2B类,其中2A类是指对人体致癌的可能性较高的物质或混合物,2B类则是对人体致癌的可能性较低的物质或混合物。而三类和四类致癌物则是指那些对人体致癌性证据不充分和可能没有致癌性的物质或混合物。

那为什么我们吃了含有一类致癌物苯并芘的烧烤以后,并

没有得癌症呢?那是因为致癌物所产生的大部分癌细胞会被身体的免疫系统及时杀死,而免疫系统没有杀死的癌细胞,便有可能迅速地扩散、生长,最后长成肿瘤。

本届世界杯的很多比赛都在深夜,樊华解释说,从生理健康角度来说,这个时间本来就不应该吃东西,这是违背生理规律的,而这些高油、高脂的食物在

深夜吃进肚子里以后,没有充足的时间进行消化,也会对肠胃产生不好的影响。

除了烧烤,樊华还指出,塑化剂也会对男士生殖健康产生不利影响。大部分矿泉水瓶和饮料瓶都属于PET材质,这种材质如果遇到高于75摄氏度的高温,或者反复使用,均会释放出塑化剂。安全的塑料材质是PP,但是制作成本相对较高,因此,热衷于点外卖的男士要注意,很难确保不会有一些商家为了降低成本而使用PET材质的餐盒盛过烫的食物,高温促使塑化剂释放会影响生殖健康。

刘禹告诉中国青年报·中青在线记者,日常生活中的塑料分为1~7类,每类塑料制品底部都标示相应的数字,并用一个三角形圈起来,标有“5”的塑料制品就是PP(聚丙烯),用这种塑料制品盛放食物是最安全的,标有“5”的塑料制品可以放进微波炉加热,也可以直接盛滚烫的汤类。“这种材质最稳定,食物的高温不会使其释放有害物质”。他不建议用标有其他数字的塑料制品盛放热食物和开水,比如标有“1”的PET(聚对苯二甲酸乙二醇酯)材质,因为会产生对身体有害的物质。

(中国网)

夏季养生哪些果蔬有“鲜味”?

□ 宋一娜

进入夏季以后,吃时令的水果蔬菜养生可谓是再好不过的。夏季也是果蔬的盛产季节,各具特色的水果蔬菜,可以满足我们对于微量元素的吸取。从养生学来看,选择当季的水果蔬菜才能更好地吸收营养,实现内在机能调理,并保持身体供需平衡。

夏令特色水果谁最靚

杨梅

杨梅是中国特产水果之一,在我国南方盛产,被称为“果中玛瑙”,素有“初疑一颗值千金”之美誉。在吴越一带,又有“杨梅赛荔枝”之说。夏季杨梅当令,是不少人喜欢的水果。杨梅果实色泽鲜艳,汁液多,吃起来酸甜可口,是不错的消食水果。而且杨梅中含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌、防癌抗癌、美容减肥等功效。

桑葚

初夏,也是桑葚成熟的季节,从绿色到红色再到紫红色,暖风吹拂,桑叶下那一颗颗三五成聚的桑葚,在风中微微颤动,很是诱人。早在两千多年前,桑葚已是中国皇帝御用的补品,又被称为“民间圣果”,不但营养成分丰富,而且具有很高的药用价值,滋阴补血、生津润燥、清肝明目、润肠通便。

现代研究表明,桑葚含有丰富的糖

类、有机酸、维生素、矿物质等,具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。

荔枝

“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”荔枝是一种很美味的岭南夏季水果,品质好的荔枝味甜如蜜,隐约能感到一丝酸味在口中沸腾,还来不及细细品味,就被来势汹汹的甜味盖过。常吃荔枝可以令人心情舒爽,但是食用过量会引起上火症状。因此,在岭南地区常有荔枝配山竹的吃法,正是因为山竹能降火滋阴,能消除荔枝引起的上火症状。

枇杷

“五月江南碧苍苍,春蚕正老枇杷黄。”立夏过后,枇杷也由青变黄,渐渐地成熟了。甜美的枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。但枇杷挑选和食用时都是有一定讲究的,挑选果皮橙黄,茸毛完整(果实耳背处),个头大而匀称的果实,这样的吃起来味道才好。另外,成熟的枇杷皮和头部的把都很容易去掉,但是尾部的茸毛和脏物比较多,吃前一定要清洗干净。注意新鲜枇杷不易存放,一次不要买得太多。

西瓜

西瓜是最具特色的夏季水果,解暑生津,自古就有“天然白虎汤”的美誉。吃西瓜特别讲究时令,虽然现在农业科技进步,冬天也能围着火炉吃西瓜,但是无论从口感上讲还是从对身体健康上讲,都不如夏季吃西瓜好。西瓜不宜一

次吃太多,容易伤脾胃,因此在享受美味时还是要有些节制。

樱桃

樱桃是一种含有丰富营养物质的食物,富含蛋白质、胡萝卜素、糖、磷、维生素C等营养物质,是夏季养生的好选择。樱桃含铁量很高,爱美的人都喜欢用樱桃美容,将樱桃汁涂抹在脸上以及有皱纹的地方,久而久之可使你的肌肤红润有光泽,樱桃还具有美白祛斑的功效。另外,樱桃还具有抗贫血、祛风胜湿、防治麻疹的功效。

柠檬

夏季要吃得健康,还能美容,是大部分女性的追求,那么富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维质的柠檬便是夏日选择消暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分,可以生津解暑,开胃醒脾。夏季暑湿较重,很多人神疲乏力,长时间工作或学习之后往往胃口不佳,喝一杯柠檬泡的水,清新酸爽的味道能让人精神一振,更可以打开胃口。酸味食品可增加胃液酸度,健脾开胃,帮助杀菌和消化。

注意事项:喝柠檬水要适量,每天不宜超过1000毫升。此外,切忌空腹食用柠檬和柠檬饮品等。

夏天吃什么增加食欲

丝瓜

丝瓜有清热解暑的功效。历代医药典籍及其《本草纲目》皆说丝瓜能“清热利肠”。暑天吃些丝瓜汤,能消暑解热。

做汤时烹煮时间不宜长,最好能保持丝瓜的鲜绿色泽。丝瓜皮及丝瓜花一起熬水代茶,也有防暑解热之效。

冬瓜

冬瓜有很好的清热解暑功效。夏天多吃些冬瓜,解渴消暑、利尿。因其利尿,且含钠极少,所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它附有多种维生素及人体所必需的微量元素,可调节人体的代谢平衡。

绿豆

绿豆性味甘寒、入心、胃经,具有清热解毒、消暑利尿之功效。但要注意的是,绿豆不宜煮得过烂,以免使有机酸和维生素遭到破坏,降低清热解毒之功效。又因绿豆性凉,因此脾胃虚弱的人不宜多食。

夏季养生饮食原则

多吃瓜类蔬菜。夏季气温高,人体丢失的水分多,须及时补充。瓜类蔬菜含水量较高,具有降低血压、保护血管的作用。

多吃凉性蔬菜。有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。苦瓜、番茄、芹菜、生菜等,都属于凉性蔬菜。

多吃“杀菌”蔬菜。夏季是人类疾病多发季节,特别是肠道传染病,因此在夏季应该多吃些大蒜、洋葱、韭菜等,可对各种球菌、杆菌、真菌、病毒具有杀灭以及抑制作用。