



洗净水果里的农残到底应该加什么?

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任马冠生

蔬菜水果中的农药残留是消费者普遍担心的问题,于是很多人喜欢在清洗果蔬时放点盐或是小苏打,认为能更好地去除农药,真是这样吗?洗蔬果到底应该加什么?下面让我们盘点一下洗蔬果的方法,看看哪种最有效?

盐

跟用清水泡的效果差不多

盐,也就是氯化钠,性质比较稳定,而且水溶液呈中性,很

难与农药等化学物质发生化学反应,当然也就起不到去除农药的作用。泡水果蔬菜时加点盐,跟直接用清水泡的效果并没有多大区别。

事实上,目前国家允许使用的农药毒性都比较低,对蔬菜水果中的农药残留量也有严格规定,而且果蔬本身能够对农药进行一定程度的降解,所以买回来的果蔬用清水好好清洗就可以放心食用,可先用流水冲洗一下,再浸泡15分钟,取出后再流水冲洗一下。

注意并不是浸泡时间越久,农药去除越多,相反,长时间浸泡会导致农药被果蔬重新吸收。

食用碱或小苏打

可以中和酸性的农药

如果就是感觉清水洗不放心,非要加点什么的话,可以选择加点食用碱或小苏打,因为目前农民使用的多数农药都呈酸性,比如有机磷农药和氨基甲酸酯类农药,加碱清洗可以对酸性

农药进行中和,更利于去除。

还有人用淘米水清洗果蔬,因为淘米水也呈弱碱性,同样有助于分解有机磷等农药。然而,每次洗蔬菜水果之前要先淘米?是不是太麻烦?

果蔬洗涤剂

注意避免洗涤剂残留

其实,除了加碱,加点果蔬洗涤剂也可以。果蔬洗涤剂的有效成分是表面活性剂,能够帮

助去除渗透到蜡质层中的农药,但是要注意冲洗干净,避免洗涤剂残留。

去皮

去皮会造成一定的营养损失

去皮是很有效的降低农药残留的方法,但并不是所有果蔬都能去皮,而且也会造成一定的营养损失。是洗干净带皮吃,还是直接去皮吃,就看权衡利弊后的个人选择了。

上接08版

研究团队对非吸烟者男性进行了评估,发现每周饮用一瓶葡萄酒带来的终生患癌风险值——即一个人一生中罹患癌症的几率——为1.0%。这个数字在非吸烟者女性中为1.4%。

换句话说,如果有1000个男性和1000个女性每周每人各自喝掉1瓶葡萄酒,那么与不喝酒的人相比,会有额外10名男性和14名女性在他们人生中的某个时间点罹患癌症。在男性中,最主要的癌症风险集中在消化道,而在女性中,55%的病例都是乳房相关癌症。

特雷莎·海兹说,这项研究旨在唤起大众的关注,让他们意识到“即便只是中度饮酒(如一周一瓶葡萄酒),也一样会带来癌症风险,尤其是乳腺癌风险”。研究团队特别指出,鉴于目前英国女性中最常见的癌症就是乳腺癌,这一问题更值得重视。

研究团队还发现,如果每周饮用3瓶葡萄酒(大约相当于每天半瓶)——这是一个已知会造成很多不同健康问题的饮酒量——那么男性和女性的终生患癌风险,就会分别上升到1.9%和3.6%。

而这,大致相当于男性每周抽8支烟,女性每周抽23支烟。

特雷莎·海兹说:“我们必须向大家明确说明,这个研究并不是要告诉你‘中度饮酒某种程度上就等于抽烟’。我们的发现是以全人群终生风险为基础的。在个人层面,喝酒或抽烟带来的癌症风险个体差异很大,而对很多人而言,喝一瓶葡萄酒跟抽个5~10根烟,给自己带来的风险可能也有很大差异。”

也因此,为了计算“每周喝掉一瓶葡萄酒”或“抽10支烟”带来的终生癌症风险值,研究团队采用了英国癌症研究院的终生癌症风险数据——这些数据由英国国家统计局、苏格兰信息服务局、威尔士癌症情报和监测局以及北爱尔兰癌症登记处提供;此外,研究团队还使用了一些已发表的数据,其中包括可以归因到烟草和酒精的人群癌症病例数的数据,以及与中度饮酒和烟草使用相关的相对癌症风险数据。

研究团队提醒,这个研究不是一个对抽烟和饮酒整体致死率的比较研究,因为该研究并未考虑癌症以外的抽烟或饮酒相关疾病,如呼吸性疾病、心血管疾病或肝脏疾病。

“我们只是对香烟和酒精之间的风险换算,提供了一种有效的措施,利用过去已经比较成功的对吸烟风险的宣传,进一步让公众理解酒精的癌症风险。”特雷莎·海兹说。

按照她的说法,目前科学家已经确认“中度饮酒”“重度饮酒”和口腔、咽喉、食道、肠、肝脏及乳房的患癌风险十分相关,但这些风险在公众中的普及程度并不像“抽烟”那样广泛,“我们希望通过把香烟作为参照物,可以更有效地帮助大家认识饮酒风险,在充分知情的情况下,作出生活方式上的选择”。

(中青报)

一辈子都离不开的八种食物

几串葡萄能让皮肤更细腻,一杯绿茶能让头发更浓密。英国《魅力》杂志近日发布的《人体修复食谱》指出,某些食物能够让你的身体变得更加健康、完美。

改善皮肤细纹:葡萄

细胞代谢会产生自由基,对皮肤伤害极大,而葡萄里的抗氧化剂能预防和修复自由基导致的皮肤干燥、起皱纹和松弛下垂问题。一天吃两小串葡萄就可满足正常人每日20%的维生素C摄入量,还可防止皮肤弹性蛋白的流失。

消除坏情绪:全麦面包

美国巴尔的摩莫西医疗中心的凯利奥康纳博士

称,情绪不佳的人喜欢吃甜食,因为碳水化合物能刺激大脑分泌5-羟色胺,缓解压力,消除抑郁情绪。但是简单碳水化合物易造成血糖大幅度波动,让心情变得更糟,所以应尽可能选择复杂的碳水化合物,如扁豆和全麦面包。

去除青春痘:核桃和鱼肉

密歇根州立大学研究发现,富含欧米伽-3脂肪酸的食物能显著减少皮肤感染,其中包括炎症痤疮和粉刺,鱼肉和核桃、亚麻籽都是不错的选择。

减少指甲劈裂:鸡蛋

不要认为指甲只有一层,其实它还有角蛋白层。如果你的指甲比较

脆、易劈裂,最快捷的补救办法是补充蛋白质。多数人每天需要补充45至65克,可以吃一些瘦肉、家禽肉和坚果。另外,早餐吃两个鸡蛋就能摄入12.5克的蛋白质。

滋润头发:绿茶

头发质量差的人最好每天喝2至3杯绿茶。茶里的咖啡因能减慢某种化学物质的分泌,而该物质会诱使毛囊萎缩,让头发看起来很稀疏。

消除口臭:原味酸奶

嚼块口香糖虽然能快速清新口气,但是治标不治本。口臭是舌头上、牙齿间、喉咙处积累的细菌所致。如果口香糖

分较多,还会加快这些微生物的生长,使口气更臭。日本研究人员发现,饮用原味、无糖酸奶能清除口腔里发臭的硫化物。

缓解经前不适:牛奶

纽约内分泌专家苏珊雅各布斯表示,缺钙的女性会体验更严重的腹绞痛、情绪波动和腹胀等经前不适。研究发现,每天补充1200毫克的钙能将这些症状减少48%。

让精力更充沛:苹果加花生酱

这个组合里含有丰富的膳食纤维和蛋白质,比饼干这样单独的碳水化合物消化时间更长,所以能源源不断地为身体补充能量。(中新网)

专家:远离伤肝的四类食物!

中医认为,肝属木,应于春季。肝气的升发如同春季开始发芽、伸展、向上的树木,因此,春季养生重在养肝。我想提醒大家,除了常吃绿叶菜、粗粮等有助养肝的食物,以下几类食物对肝脏伤害最大,应该远离。黑龙江省肝病委员会副主任委员教授朱丽影如是说

高脂食物。肝脏是脂肪运输的枢纽。消化吸收后的一部分脂肪进入肝脏,之后再转变为体脂贮存起来。饥饿时,贮存的体脂先被运送到肝脏,然后进行分解。吃太多高脂油腻食物,容易导致脂肪代谢紊乱,使脂肪堆积于肝脏内形成脂肪肝。除了少吃五花肉、肥牛、肥羊等食物,在外就餐,尽量不点油炸、油煎、香酥、干锅、水煮之类的菜肴,多选择蒸、煮、炖、凉拌的。火腿肠、腊

肉、培根等加工肉制品脂肪含量也很高,尽量少吃。

霉变食物。研究表明,发霉的食物常被霉菌污染,产生有致癌作用的霉菌毒素(如黄曲霉毒素),对肝脏伤害最大,极易诱发肝癌。在很多人眼里,现在经济条件好了,发霉的食物离我们很远。其实不然,在梅雨季节的江南、常年潮湿的华南,很多谷物如果储存不当,两三天就可能发霉。最易受霉菌污染的食物有花生、玉米、大米、高粱和花生油。一些生活节俭的人把面包、水果等食物发霉部分去掉,剩下的继续吃,这种做法并不可取,因为霉菌产生的细胞毒素会在食物里扩散,光凭肉眼很难估计扩散范围有多大。

酒。酒精进入人体后只有10%

自胃肠道排出,90%在肝脏中代谢。酒精的主要成分是乙醇,乙醇进入肝细胞后经氧化成为乙醛。乙醇和乙醛都具有直接刺激、损害肝细胞的毒性,能使肝细胞发生脂肪变性甚至坏死。因此,长期大量饮酒会导致酒精性肝病。在我国,酒精已成为继肝炎病毒后导致肝损害的第二大病因。如果酒精和肝炎病毒共同存在,两种因素会协同加速肝损伤的发生和进展。

半生不熟的食物。研究发现,醉虾、生蚝和半生不熟的贝类常带有细菌和肝吸虫等寄生虫,容易引发急性胃肠炎、痢疾,可能导致肝病恶化,甚至诱发肝昏迷。食物内的寄生虫很难通过肉眼识别,最简单的方法是把食物煮熟、煮透后食用。