



■ 鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

火锅锅底被曝含化学添加剂

吃火锅要选清汤锅底

火锅红、辣椒精、飘香剂、增香粉……近日,国内多家媒体曝出,一些不法商家为了节约成本,在火锅底料中添加化学添加剂,甚至直接用化学添加剂兑兑在水中,制成“化学锅底”。这一消息,令本来可以给寒冷的冬天带来一丝暖意的火锅,蒙上了一层阴影。除了水和几粒廉价的干果外就是一锅化学物质,这样的火锅能吃吗?接受采访的业内人士普遍认为,用化学添加剂直接兑兑“化学锅底”已经违反了国家对添加剂使用的有关规定,尽管目前还无法确定“化学锅底”究竟会对人体造成哪些危害,但用一锅“化学汤”来涮火锅,显然距离健康饮食的理念相距十万八千里。



富,采用辣椒、花椒、泡椒、豆瓣末等食材进行加工的方法很老百的追捧,但是经有关媒体记者调查发现,市面上无论是哪种口感或风味的火锅底料,都可以用价格低廉又节省时间和制作成本的化学添加剂来兑兑完成。

天津农学院食品科学系郭梅教授介绍,用此种方法炮制出的一锅“色香味俱全”

的火锅底料,首先可以肯定的是,其中没有任何营养可言;其次,一些商家加入火锅的“火锅红”、“辣椒精”、“飘香剂”到底是不是真正的食品添加剂尚有争议,即便是合格食品添加剂,也应该是添加进食品里的,因为食品添加剂大多都是出于防腐或加工工艺的需要,而加入到食品中的化学合成物质或天

然物质,其主要作用是改善食品的色、香、味等品质,并且食品添加剂的使用是有限量的。但是,近来被众多媒体曝光的“化学锅底”,并不是将化学添加剂添加在高汤或熬制的食物里,而是完全用这些添加剂替代底料食材,只需加水就可做成一锅“火锅底料”,这实际上只是一锅各种化学物质的混合物,用这样的锅底涮火锅,完全是欺骗消费者的行为。而且,用这样一锅“化学锅底”来涮火锅,对身体的影响可想而知。

的,绝对是化学火锅,因为经过熬制的火锅汤,放多少辣椒,都不可能让汤色变红。

闻:锅底刚端上来就能闻见一股浓郁的香气,这个汤就有问题,因为传统火锅只有越熬才越香。

尝:不放添加剂的锅底,吃到嘴里是醇香的,即使辣,也是带着绵柔的辣,而添加了“辣椒精”的锅底,带着刺激性的、热烈的辣味。

因此,从健康的角度考虑,最好吃清汤锅底的火锅,或者干脆吃清水涮锅。

一看二闻三尝 识别化学火锅

中国烹饪大师孔祥道说,他早就熟知火锅店使用“火锅红”、“辣椒精”等添加剂这个“行情”。想识别化学火锅锅底,有3招:

看:锅底端上来,撇开最上面的油看汤色,汤色是红



添加剂做主料 无任何营养
传统火锅的底料配料丰

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com



市中医院
急救电话:3353120
康复咨询:3378303
鹤煤总医院
老区急救电话:2920000
新区急救电话:2960000
市传染病医院
咨询电话:
15539293052
按摩医院肛肠科
咨询电话:
2647015 3320085
张志刚皮肤科
咨询电话:
13939285245
军分区门诊部皮肤病专科
咨询电话:
3322774
3976644
旺旺催乳(专治乳少、积奶、乳腺增生)
咨询电话:
15839220377
市建筑医院(专治阴道紧缩、修复,老年性便秘)
咨询电话:
2192870(中医科)
15139220105(妇科)

番茄西兰花 一起吃 加倍防癌

现在,越来越多的抗癌食谱,纷繁复杂。但在众多食谱中,有两样蔬菜——番茄和西兰花,成为出现频率最高的食物。

北京广安门医院食疗营养部主任王宜告诉记者,国内外众多研究都肯定了番茄和西兰花的抗癌功效。其中,美国伊利诺伊大学的一项研究发现,番茄中的番茄红素能够预防癌症,如果和西兰花一起吃,防癌作用更强。该研究小组的组长约翰·艾得曼说:“如果单独食用这两种食物,都能表现出强大的抗癌潜力。一起食用,能使二者充分发挥功效,将抗癌效果最大化。”

在很多世界性卫生组织推荐的抗癌或保健食品中,番茄总是位居前列。生吃番茄,能补充VC;若将番茄煮熟,番茄红素的含量会提升。西兰花含有类黄酮、花青素等天然的抗氧化剂,可抑制癌细胞。它们互相协同作用,发挥1+1>2的效果。

这两种食物可以有两种搭配方法,一是凉拌,二是清炒。凉拌时,将西兰花切块,用水焯一下;再与切块的番茄一起,放入适量醋或橄榄油,拌匀即可。清炒,向锅中倒入少量油,待油热后,将两样食材切块并放入锅中翻炒,放入少量盐,炒熟即可。(刘源隆)

四种中药 能护肝

专家介绍,人们通常所说的脂肪肝主要是指“非酒精性脂肪性肝病”,它与人们的生活习惯和饮食结构的改变密切相关。研究发现,四种中药可护肝。

肝区胀闷——月见草油胶丸。脂肪肝发展到一定程度时,患者的右肋部(大致为肝区)就会感到不适或者胀闷感,如果时常感到头晕恶心、身体困重、乏力,多属湿浊内停型脂肪肝,治疗以祛湿化痰类中药为主,如月见草油胶丸。

又胀又痛——茵栀黄颗粒。如果患者右肋部胀痛、口干口苦、胃口变差,且感觉身体困重,这很可能属于湿热蕴结型脂肪肝。常用中成药如茵栀黄颗粒。

一生气就痛——香砂六君子丸。有的患者表现为右肋部胀满或走窜样疼痛,而且多发生在生气、郁闷等不良情绪之后,多属于肝郁脾虚型脂肪肝。常用中成药有香砂六君子丸。

有硬块——大黄虫丸。如果在肝区能摸到硬块(中医称之为痞块),而且食欲差、不喜欢油腻食物,可能已进展到肝硬化的阶段,属于痰瘀互结型。可在医生指导下服用具有活血化瘀的中药,如大黄虫丸。(郑丹)



胃肠科 “烧心”病:对症治疗要趁早

患者问:我经常烧心、打嗝,有时还吐酸水,胃里很难受,请问这是怎么回事?有没有不痛苦的检查方法?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:很可能患了反流性食管炎。反流性食管炎是因胃内容物反流至食管引起,俗称“烧心”病。常常发生于饭后,因食管括约肌张力减弱或胃内压力高于食管而引起。胃内容物长期反复刺激食管黏膜而引起炎

症。该病经常与慢性胃炎、消化性溃疡或食道裂孔疝等病并存。约7%~15%的人有胃食管反流症状,且发病随年龄增加而增加,40岁~60岁为高发年龄。

但与高发率极不相称的是,人们对该病的认知率却极低。临床调查显示:超过7成的患者正忍受着反流性食管炎的侵扰,但过半患者对此病一无所知。不少患者出现烧心感时,并不会到医院就诊,只是通过自

行服药进行控制。如果患者长期得不到对症治疗,很可能引发诸如食管狭窄、食管炎等并发症,严重则会引发食管腺癌。因此,及早对症治疗很重要。

我院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,成为检查胃肠疾病的锐利武器。这两种检查方法准确率高,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦,能快速、准确检查各种胃肠疾

病,患者只需呼口气就能检测出是否感染幽门螺杆菌及感染的数量,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外像心脏病患者、老年人、儿童和传染病患者,不能采用胃镜和肠镜检查,而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群的健康检查,但检查前须空腹。

专家热线:0392-3368120

神经科 失眠不能靠长期服安定解决

患者问:我患失眠症已经很长时间了,服用安定片后睡眠质量还是不好,每晚入睡后都会醒来好几次,有没有好的治疗方法?

鹤壁市爱民医院神经科专家答:睡眠不足是对人体健康的一种潜在威胁,如果长期处于失眠状态,可引起感知方面变化,如视野变化、幻视、免疫功能降低、消化功能和记忆力下降、脾

气暴躁,严重时会导致精神分裂和抑郁症、焦虑症、植物神经功能紊乱等器质性障碍。

据临床资料显示,中老年人失眠不仅会出现夜不能寐、精疲力乏等症状,长期失眠还可引起中老年人高血压、冠心病、中风、糖尿病、脑萎缩、痴呆等严重疾病。而不少人常服用安定类的药物来帮助睡眠。安定类

的会产生依赖性,而且副作用较大,尤其对肝、肾功能的损害非常大。停药后还会出现戒断症状,让人感觉很难受。

中医认为治疗失眠要重在补虚泻实,安神定志,全身心进行调理。爱民医院失眠抑郁门诊独创的中医“三步安神疗法”,通过调节大脑神经系统,改善颅内微循环等全方位治疗失眠。对

人睡困难、易醒、多梦、睡醒后疲乏不解、神经衰弱、心情烦躁、焦虑抑郁、更年期综合征等患者都有很好的效果,没有任何毒副作用、依赖性和成瘾性。短期即可康复且不易复发,临床验证疗效十分显著,深受患者及家属好评。

专家热线:0392-3933028

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可把终止妊娠提前10天,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案,深受广大女性青睐。
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短效治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线: **3326120**

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,无须住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510