

着色剂增香剂防腐剂无所不用 骨骼智力肝肾神经系统都受伤

孩子掉进添加剂包围圈

不断曝光的食品安全问题近日把焦点转到了孩子身上:5月25日,央视2套曝光校园周边小食品的安全问题,“巴西烤肉不是肉,辣子鱼不是鱼”,都是小作坊用面粉和添加剂做出来的面制品;山东、辽宁、广东、广西等地,也有不合格的儿童食品相继被披露。最受儿童欢迎的小零食,正和“附着”在它们身上的添加剂一起,危害着孩子的健康,但人们对儿童零食的关注度却远不如成人食品高。为此,食品安全、营养等方面专家向社会疾呼,儿童食品添加剂问题更需要引起重视!

记者调查:3袋小食品竟含有25种添加剂

铃声一响,成群的孩子争先恐后地跑出校门,其中有一半都涌向了张师傅的小食品店。5月27日,记者在北京海淀区某小学门前看到,放学后几乎每个孩子手里都拿着小零食。记者请张师傅拿了三种孩子们最爱买的零食:番茄味的“乐事”膨化食品、日式牛排味“奇多”粟米粒、“口力”小披萨橡皮糖。

记者刚打开“奇多”粟米粒,一股浓郁的牛肉味扑鼻而来,但在食品配料表中,并没有看到任何和牛肉有关的成分,只有

“日式牛排味调味料”几个字,它是由白砂糖、淀粉、食品添加剂,包括谷氨酸钠、焦糖色、食用香料、二氧化硅、阿斯巴甜(含苯丙氨酸)等成分调和而成的。记者数了数,在这三种食品中,共包含25种添加剂。

据了解,市面上的儿童食品基本可分为两大类:一类是正规厂家生产,符合国家标准食品;另一类是“山寨品”,大多隐藏在学校附近小店及广大农村地区的“三无”小食品。

揪出祸害儿童食品的五大“元凶”

“看着漂亮、闻起来香,孩子们才喜欢,为了达到这个目的,商家往往会使用更多的添加剂。但过量食用添加剂对孩子的肝肾、骨骼、神经系统乃至智力发育都会有影响。”专家表示,家长要特别留意以下5种添加剂,特别是“山寨品”基本都会用到。

鲜艳的“外衣”——人工合成色素。零食、果味汽水、糖果,甚至肉类食物,都可能被加入色素。由于天然色素价格高、着色能力差,商家一般选择人工合成色素,它在提炼过程中会混入苯胺、砷等化学物质,具有不同程度的毒性。由于儿童肝脏解毒功能和肾脏排泄功能不够健全,容易导致慢性中毒。长时间食用含有色素的食物,还可能引起代谢紊乱。

香味的诱惑——增香剂。打开包装袋,香味迎面扑来。专家表示,虽然还不清楚增香剂具体成分,但肯定由多种添加剂人工合成,其对孩子长期的影响值得关注。

人造的甜蜜——阿斯巴甜。它是一种人造的糖替代品,比蔗糖甜200倍,被作为增甜剂广泛用于风味酸奶、水果罐头、八

宝粥、果冻等儿童食品中。有研究认为,它会引发多种健康担忧,如导致癌症、癫痫、头疼以及影响智力等。

不坏的法宝——防腐剂。苯甲酸、苯甲酸钠等都具有防止食品腐败变质,延长食品保质期的功能。它已经被欧盟儿童保护集团确认为不应该用于儿童食品中,特别是过量使用。

美味熟肉背后——亚硝酸盐、甲醛。香肠等袋装熟肉制品,往往都含有亚硝酸盐,它主要起着着色和防腐的作用。大量食用亚硝酸盐,不但会引起急性食物中毒,也会增加患癌症的风险。

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

学习日本“食育”,让孩子爱上天然食物

在日本,青少年饮食行为教育(简称“食育”)的发展已经相当完善。在学校,老师不仅会教孩子认识食品和一些基础的营养知识,还会让孩子知道过多食用快餐和方便食品的危害。最重要的是,老师会和小朋友一起种菜、收获、烹调,享受劳动带来的快乐。无论是在学校还是家庭,老师和家长都善于将培养孩子的想象力融入到饮食中,比如餐桌上的沙拉,可以比喻为秋天的景色,既有红叶又有绿叶,通过形象的描述让孩子对天然的食物感兴趣。“食育”在日本已经和智育、德育、体育同样重要。

虽然中国现在还没有完善的“食育”体系,但家长可以从最基础做起。比如少买颜色过于鲜艳、味道过于浓烈的食品;多给孩子挑选天然的水果和蔬菜;不要轻信买人参、鹿茸、花粉等营养补品;糖果、碳酸饮料、咖啡因饮料等一定要少买。(据《生命时报》)



警惕胃溃疡癌变

患者问:我吃完饭后上腹部会出现烧灼一样的疼痛,反复发作,请问该怎么办?

爱民医院胃肠科专家答:饭后上腹部出现烧灼样的疼痛,这是典型的胃溃疡症状。常见病因是幽门螺杆菌感染及胃酸分泌过多。在“溃疡家族”中,胃溃疡是和癌症离得最近的疾病,由于病情延绵、复杂,病情加重或治疗不及时,都会导致胃部出血、穿孔、幽门梗阻和癌变等恶性后果。胃病患者的首要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃

溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子。幽门螺杆菌的感染与胃癌的发生率呈正比,即感染率高胃癌的发病率亦高。因此,确定幽门螺杆菌数量为医生制订合理的治疗方案提供了科学的依据,杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最

大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,还能用于药物治疗的评价,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外也很适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童。

专家提醒:空腹检查胃病才能准确,当胃疼、消化道不适时,应及时检查,确诊病因,对症治疗,预防胃癌发现时已成晚期。

专家热线:3326120



鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

老年人多拉耳朵好处多

老年人多按摩或拉扯耳朵不但具有保健功效,对日常的一些小疾病也可起到治疗及预防的作用,下面就一起来学习一下吧!

提拉耳垂法 双手食指放耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为限,每次3分钟~5分钟。此法可并治头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾。

手摩耳轮法 双手握空拳,以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩,直至耳轮充血发热。此法有健脑、强肾、聪耳、明目之功,可防治阳痿、尿频、便秘、腰痛、颈椎病、心慌、胸闷、头痛、头昏等症。

提拉耳尖法 用双手拇指、食指夹捏耳廓尖端,向上提、揪、揉、捏、摩擦15次~20次,使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等功效,可防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。

搓弹双耳法 两手分别轻捏双耳的耳垂,再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉,再放手让耳垂弹回。每天两三次,每次20下。此法可促进耳朵的血液循环,健肾壮腰。

双手拉耳法 左手过头顶向上牵拉右侧耳朵数十次,然后右手牵拉左耳数十次。这一锻炼还可促进颌下腺、舌下腺的分泌,减轻喉咙疼痛,治慢性咽炎。

双手掩耳法 两手掌掩两耳廓,手指托后脑壳,用食指压中指弹击24下,可听到“隆隆”之声。此刺激可活跃肾脏,有健脑、明目、强肾之功效。

全耳按摩法 双手掌心摩擦发热后,向后按摩腹面(即耳正面),再向前反折按摩背面,反复按摩5次~6次。此法可疏通经络,对肾脏及全身脏器均有保健作用。

双手扫耳法 以双手把耳朵由后面向前扫,这时会听到“嚓嚓”的声音。每次20下,每日数次,只要长期坚持,必能强肾健身。

以上八法,可根据各人所需选择,或单项或几项配合进行,只要能持之以恒,定能收到理想的效果。



体外超导彻底治疗盆腔炎

患者问:最近,我发现自己白带增多、下腹痛,有时感觉恶心,全身乏力,请问是得了妇科疾病吗?

爱民医院妇科专家答:白带增多,下腹痛,有时感觉恶心,全身乏力并伴有发烧,这些都是盆腔炎的典型症状。盆腔炎分为急性和慢性,以慢性最为常见。急性盆腔炎表现为:起病急,常表现为下腹剧痛、心率快、发热等症状,可引起弥漫性腹膜炎、败血症、感染性休克等严重后果,还可危及生命。慢性盆腔炎症状不明显,有时会出现白带增多、月经不调、痛经、下腹隐痛或坠胀

感、腰酸腹痛、房事痛等,并常在月经前后、劳累后或房事后症状加重。长期不愈往往导致不孕症、宫外孕的发生。

如果治疗不及时、方法不当或治疗不彻底,不仅会影响女性身体健康,还会导致不孕或癌前病变,造成终身遗憾。盆腔炎导致的女性不孕症约占不孕女性总数的30%以上,即使幸运怀孕,出现宫外孕的几率也很高。

爱民医院引进先进的体外超导治疗系统,突破了传统治疗模式的局限,利用生物物理的方式,“非介入、无痛、无创”,不接触

人体进行融性加热治疗。热疗可使炎症组织的通透性增强,使药物扩散组织吸收达到治疗目的,能从源头追查隐性病灶,切断病菌生物链,让病菌无法复制,能够轻松彻底治疗顽固性盆腔炎。体外超导治疗系统,广泛适用于男性前列腺炎、术后粘连、盆腔炎、附件炎、子宫发育不全等,因其疗效好、无痛苦而深受患者的欢迎。

专家提示:夏季是妇科炎症的高发期,也是治疗妇科炎症的最佳时期。只要使用有效的治疗方法,相信炎症烦恼即刻消失。

专家热线:3326120

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,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

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,不用住院,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