

烤鸡翅易致癌 吃肉串别喝啤酒 夏天最“危险”的食物

德国集中爆发的肠出血性大肠杆菌感染事件,让全世界人民的神经都紧绷。为防止出血性腹泻的发生,消费者应少去大排档、路边摊等卫生条件差的地方就餐。小龙虾、羊肉串、麻辣烫等夏天最热卖的一些食物,更是被列为引发肠道传染病的“危险分子”。

【烧烤类】路边摊的烤羊肉串、鸡翅

在采访中,曾在路边烧烤摊打过工的小赵向记者讲述了烤肉的惊人内幕。为降低成本,烧烤店的老板都会在肉上下工夫。“先把肉切好穿到签子上,随手放到一边。夏天天气热,如果生意不好,肉很快就变得不新鲜,这时把肉洗一下,再放上嫩肉粉,就立即会变得新鲜起来。”小赵说,如果肉变质了,只要加上嫩肉粉和牛肉精,烤出来的口感和新鲜肉几乎一样。

鸡翅在用明火烤制时会产生大量的致癌物——多环芳香烃,在体内蓄积能诱发胃癌、肠癌等癌症。而另一致癌物——杂环胺,在动物试验中可引起乳腺癌、结肠癌

等。烧烤的肉类越肥,脂肪越多,产生的致癌物就越多,烤焦的肉皮所含致癌物更是高于肉质,这一危害在烤鸡翅上体现得最为明显。

应对法宝:首先,吃烧烤一定要选干净、卫生条件好的地方,大排档、路边摊最好少去。第二,烤肉里夹的肥肉最好不要吃,烤鸡翅应把皮去掉。第三,包一层锡纸,这样可以避免过多含致癌物的烟雾进入食物中。第四,吃烤肉时要多放孜然。美国堪萨斯州立大学研究显示,孜然、咖喱能大大减少高温烹调而产生的致癌物。

【生食类】凉拌海带丝、藕片、腐竹等

在凉拌菜加工、销售行业中,有一种通行的做法就是二次“翻新”。也就是说,凉拌菜放的时间长了,经清洗、搅拌后再次销售。在这一过程中,有的仅用清水冲洗一下,然后再加入盐、味精等调料重新调制,有的则需加入特殊“调料”进行保鲜处理。

举两个例子,海带丝放的时间一长,就会发软、发黏,出现异味。为了使恢复原有的柔韧度和色泽,很多无良商户会在处理时添加一些化学物质。而藕片、腐竹、裙带菜、袋装金针菇都可能存在这样的问题。

另外,凉菜大多都是生拌,如果不注意操作的规范性以及餐具、厨具的消毒,也会导致细菌交叉感染的问题。

应对法宝:除了外出就餐少点凉菜外,还要特别留意其外观、颜色、气味,凡是脱离食材本身的颜色、色泽艳丽且有异味的凉拌菜,要谨慎购买。尤其在夏天,如果凉拌菜没有低温冷藏,在恒温中放1个小时,就会滋生细菌。不管是吃大排档,还是在家自己做凉菜,最好加些蒜末和姜末,可以起到杀菌的作用。

【水产类】麻辣小龙虾、炒田螺、烤海鲜

夏季的湿热环境,为肠道致病菌的生长繁殖提供了适宜的条件,小龙虾通常携带肺吸虫,用烤、炒或腌、醉等加工方法都不能将小龙虾体内的肺吸虫囊蚴全部杀死。如果人生吃或吃了未熟透的小龙虾,肺吸虫的幼虫随之进入人体内,到处“游走”,可侵犯人的肺,及肝、脑和腹腔等脏器,引起炎症,严重时可能造成器官化脓等损伤。田螺也是寄生虫的寄居大户,调查研究发现,17%~30%的田螺体内可找到血管圆线虫的幼虫。

吃法,但这种吃法最不安全的办法就是“外熟里生”。海鲜中带有副溶血性弧菌等致病菌,且耐热性较强,80℃以上才能杀灭,其中还可能存在寄生虫卵,但烤制的方法不能保证这些病菌被完全杀死。

应对法宝:海鲜煮熟最安全。如果非要吃烤海鲜,尽量要求烤的时间稍长一些。大排档或小饭馆的田螺和小龙虾进货来源不明,卫生条件又差,最好少吃。如果吃,应该弃去最易受污染的虾头。另外,吃海鲜时,最好搭配蒜和芥末,以起到杀菌的作用。

碳烤生蚝、烤扇贝是目前最流行的海鲜

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

饮用药酒的误区

时下,喜欢药酒而不懂得药理者大有人在。药酒是以白酒或黄酒为溶液,与不同中药混合浸制而成。和其他药物一样,药酒是一种不同剂型的中成药,主要用于风湿疼痛、跌打损伤或体虚补养等。不科学饮用药酒,则会引发新的病症。如长期饮用三鞭酒,有可能导致阴虚阳亢而肾气大衰,性机能减退。为此,有关专家对“药酒迷”们普遍存在的以下认识误区提出忠告:

1.药酒可长期饮用。药酒通常分为治疗性药酒和滋补养生性药酒两类,前者有特定的医疗作用,而市场上常见的药酒则以后者为主,一般都具有养生保健的作用,只有很少一部分才能作为日常使用(主要含有枸杞、黄芪等)。

2.药酒可在吃饭时饮用。吃饭时喝药酒不仅会对消化道产生刺激,还会影响药效的发挥。

3.饮用药酒无须控量。大量服用药酒的后果与过量服用药品相同,将严重影响身体健康。治疗性药酒服法须遵医嘱,滋补养生类酒的最佳服用量以每天1两~2两为宜。

4.喝药酒能壮阳。许多人认为药酒能壮阳,专家指出:市面上的壮阳药酒有些服用后短期确有壮阳效果,但是有些男性病并不是因为肾虚引起,盲目服用的后果只能使病情加重。

5.饮用药酒无须因人而异。中医认为:选用药酒应因人而异。形体消瘦的人偏于

阴亏血虚,容易生火、伤津,宜选用滋阴补血的药酒;形体肥胖的人偏于阳衰气虚,容易生痰、怕冷,宜用温阳益气的药酒。

此外,专家认为:身体没病最好不要服用药酒,尤其是青少年。确实想饮用药酒最好事先征得医生的同意。由于药酒以酒浸泡而成,所以对酒有禁忌的人同样不宜服用药酒。



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



诊断胃肠疾病可无痛苦

患者问:我经常饭后胃痛,有没有不痛苦的检查方法?

爱民医院胃肠科专家答:如果是偶尔胃痛,您可能是吃了一些坚硬的、不卫生的或是冷热不均的食物,导致胃黏膜受损,引起胃痛。如果经常饭后胃痛,很可能是患有胃炎、十二指肠炎或者胃溃疡。除了日常生活中要养成健康的饮食习惯外,还应及时去医院诊断治疗,如果胃溃疡得不到及时、系统、正规的治疗,很有可能恶化成顽固性溃疡或引起溃疡的并发症,如出血、穿孔、幽门梗阻等。

胃病患者首先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%。因此,确定幽门螺杆菌数量可以为医生制订治疗方案提供科学的依据,杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。

幽门螺杆菌具有抗酸性,不怕胃酸腐蚀,是一种寄生在胃肠道的细菌。但大多数患者通常并不知道感染了幽门螺杆菌,往往是出现腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状之后,经过检查,才发现自己感染了幽门螺杆菌。而许多老胃病患者往往因忽略了这一点,结果不停地治疗,胃病还是反复发作,无法痊愈。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥测胃肠诊断系统,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。患者只需呼一口气,医生就可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,还能用于药物疗效的评价,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。

专家热线:0392-3326120

宫、腹腔镜联合 COOK 导丝 开启孕育通道

患者问:我结婚几年来未采取避孕措施,却一直未孕,老公去做了检查,结果显示一切正常。请问导致女性不孕的因素有哪些?

爱民医院妇科专家答:导致不孕的因素非常多,其中妇科炎症是主要原因。妇科炎症久治不愈或反复发作,导致女性不孕的几率不断上升。妇科炎症包括阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、附件炎等。妇科炎症会导致输卵管发炎,炎症使输卵管最狭窄的部分及伞端很容易发生粘连,使管腔闭锁或不完全阻塞,导致宫外孕或不孕。

宫、腹腔镜联合 COOK 导丝成功打开孕育通道,具有检查、诊断、治疗三位一体的功效和直观精确的特点,在检查的同时,进行腹腔镜下直接治疗,能轻松治疗子宫纵隔、输卵管性不孕、子宫内膜异位症、盆腔炎症性粘连、多囊卵巢所致的不孕。尤其是对输卵管堵塞引起的不孕症疗效显著,被医学界称为输卵管通畅检查的金标准,其准确性极高。

腹腔镜手术治疗无须开腹,切口小,仅3个直径5毫米大小的切口,术中损伤小,手术时间短,术后痛苦小,治疗后6个小时即可下床活动,两三天出院,腹部不会留下难看的疤痕。

爱民医院妇科采用宫、腹腔镜联合 COOK 导丝微创技术,已为众多卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜异位症患者解除了病痛困扰,使许多不孕不育女性圆了做妈妈的梦。

专家热线:0392-3326120

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

不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准:查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查,不插管。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。

如果长期胃部不适,胃胀、胃痛、胃酸,伴有口腔异味,首先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%。现代医学研究表明:幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首,也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话: 3326120