

“世界卫生组织公布了历时3年的研究结果,称吃烧烤等同吸烟的毒性。1只烤鸡腿的毒性等于吸了60支香烟!”看了这则消息,你还敢吃烤鸡腿吗?日前,微博上一则“烤鸡腿=60支烟”的消息被网友疯传。微博中这样解释了烤鸡腿的危害:“由于肉直接在高温下进行烧烤,被分解的脂肪滴在炭火上,再与肉里的蛋白质结合,就会产生一种叫苯并芘的致癌物质。专家解释说,人们如果经常食用被苯并芘污染的烧烤食品,致癌物质会在体内蓄积,有诱发胃癌、肠癌的危险。香烟中也含有致癌的苯并芘,1只烤鸡腿等于60支香烟的毒性。”微博中还特别强调,该消息来源是世界卫生组织(WHO),这更让网友们心慌慌,有的网友甚至表示“以后宁可抽烟都不吃烤鸡腿了”。

吃1只烤鸡腿 二抽60支烟

专家:说法夸大,但烧烤的确应少吃



营养专家:苯并芘含量 1只烤鸡腿≤5支烟

高级营养师刘莉表示,烤鸡腿和香烟中,都含有一种叫苯并芘的致癌物质,这点是毋庸置疑的。但烤鸡腿的毒性等于60支香烟的说法,肯定是夸大了。国家标准《GB2762-2005 食品中污染物限量》中对熏烤肉制品的苯并芘限量为5000ng/kg。一只鸡腿约100克重,其中的苯并芘含量就约有500ng。而一支香烟中的苯并芘含量最高可达100ng/支。因此,一个烤鸡腿中苯并芘的含量,就算达到国标上限,也不过是约5支香烟的量,远远达不到60支。而且,并不是所有烤鸡腿的苯并芘含量都会这么高。

虽然烤鸡腿的毒性没有谣传中的那么大,但烧烤的确应该少吃。烧烤类的食物有三种危害:一是减少蛋白质的吸收利用。烧烤过程中,随着香味的散发,维生素遭到破坏,蛋白质发生变化,氨基酸也同样遭到破坏,严重影响三者的摄入;二是会感染寄生虫。烤肉类如果没有完全烤熟,就有可能使人体感染脑囊虫病;三是烧烤产生的苯并芘、亚硝胺,具有致癌作用。

@ 网友观点 @

● 反对派

@ 乐活上海滩:该说法夸大了烤鸡腿的危害,却无意中让网友轻视了吸烟的危害性,5支烟也很强悍了!

@ 石团樟:以前就有什么一天不大便,等于吸了三包烟的说法。现在居然又研究出来吃1只烤鸡腿=抽60支烟?我们吸和不吸烟,毒都在体内,烟民听了还会戒烟吗?

网友“小猪”:检索了WHO的官方网站,完全找不到相关的报道或者文件。甚至在英文网络中,也完全没有这方面的报道。作为WHO公布的消息,英文社区完全没有相关的消息是不合理的。

“蔡敬尧”:我想知道香烟的毒怎样跟烤鸡腿的毒对比的?要有科学数据支持!

@ johnson:搞清楚啦,WHO说的是烧烤的毒性等同香烟,而一个烤鸡腿等同60支香烟毒性的说法则是出自一个美国研究中心的研究报告。

● 支持派

@ 筱枫子:如果危害真有这么大,那我宁可抽烟,也不吃鸡腿了。

“存好心”:街边的烧烤业生意是异常的火爆,我们花着钱,却吃着对身体不健康的东西就不好了,希望大家能不吃,尽量不吃,能少吃,尽量少吃,最好是不吃。

@ 谈笑东方:太吓人了,再也不吃了!

“苏折”:看到烤鸡腿的时候,心中默念:1个烤鸡腿=60支香烟,虽然不知道是不是真的,但我还是默默地走了。

@ Leo_靖:一只烤鸡腿一口气吃下去,你会感觉胃口大开、意犹未尽……60支烟一口气抽完,估计你就挂了!

(据《新快报》)

缺维生素B,脾气差

你可能感到很惊讶,营养居然也能和脾气攀上“交情”吗?没错,如果缺乏B族维生素,就可能使脾气由好变坏。

B族维生素主要有维生素B1、B2、B6和B12等。其中,维生素B1被称为“精神性的维生素”,对神经组织和精神状态有一定影响;维生素B6参与色氨酸、糖和雌激素代谢;维生素B12管理着人体神经系统的完整性。由此不难看出,B族维生素是通过神经系统的调控间接地影响情绪。

如果人体缺乏维生素B1,就可能变得脾气暴躁、喜怒无常。这就提醒大家,平时不要总吃细粮,调剂着吃点粗粮,如燕麦、小米、玉米、全麦面包等,这些都是富含维生素B1的食物。此外,尽量少喝酒,最好不喝酒,也能减少维生素B1的流失。

维生素B6对女性的作用更明显,特别是口服避孕药的女性,更应该增加维生素B6的摄入。如果摄入不足,就容易情绪激动、困倦和急躁。要改善现状,可以多吃点谷物和蔬菜,如大豆、花生、甘蓝菜等。此外,羊肉、牛肉、猪肉都是天然的维生素B6补充剂。

维生素B12缺乏,会让人反应迟钝。多吃点动物肝脏、红色的肉、蛋、牛奶等,可以给大脑提供充足的能量。同时,为了减少B族维生素流失,做饭时不要过分地炒、煎、炸、煲。

(据《生命时报》)

爱民医院妇科专家 教你如何识别阴道炎

阴道炎由于其独特的感染与发病方式,成了女性身体健康的第一大杀手。

爱民医院妇科专家告诉女性如何自我识别阴道炎。怀疑自己患了阴道炎的女性,可以根据以下常见症状先做一下初步自诊。霉菌性阴道炎是由感染白色念珠菌所致,症状带下量多,呈豆腐渣样,外阴瘙痒、灼痛、性交痛等;细菌性阴道炎因大多为感染了厌氧菌,症状为阴道分泌物增多,呈灰黄色,稀薄,时常有恶臭味;滴虫性阴道炎是由感染阴道毛滴虫所致,症状为带下量多黄稠有臭味,带有泡沫,外阴瘙痒、灼痛、性交痛等;老年性阴道炎是由于缺乏雌激素,阴道抵抗力降低,引起病原体感染所致,多见小便不适,外阴瘙痒、灼痛。许多阴道疾病的感染途径都是从性行为传递的,只要性生活单纯,感染阴道疾病几率就会大大减少。有些女性在患病的初期羞于开口,不去医院治疗,导致阴道炎症发展严重甚至恶化。

爱民医院治疗妇科疾病有独特的治疗方法,依靠先进的数码电子阴道镜,可以准确、清晰地观察阴道病变,医生可明确诊断阴道疾病,结合微波、光谱及微米光等高科技手段,利用物理效应杀灭病菌。并运用中药方剂离子雾化和深部灌注,将药物作用于患处等“五联疗法”,快速、高效消除阴道炎症;采用酸碱平衡疗法,调整阴道的酸碱平衡,启动自我免疫能力,使得阴道炎不易反复复发。真正实现了无任何毒副作用的绿色诊疗,让女性彻底告别各类阴道炎。

(据《生命时报》)

避孕药减少红细胞 感冒药升高转氨酶 很多药物影响体检结果

定期体检能及时提醒大家,身体是否出现了新的状况。然而我们发现,很多人却因为之前吃了某些药物而影响体检结果,虚惊一场。

血常规。常见如含雌激素的避孕药,往往会使血小板、红细胞减少。

尿常规。长期口服维生素C,可能导致尿糖升高。此外,咖啡因、可待因、消炎痛(吲哚美辛)等药物可能使胆总管开口处的括约肌痉挛,从而导致血、尿中的淀粉酶含量明显升高。这种影响在用后3个~4个小时最大,24小时后会消失。

肝功能。转氨酶升高会让人紧张,有时它

是因为受检者服用了扑热息痛(对乙酰氨基酚)、消炎痛,以及含扑热息痛的新康泰克、白加黑等感冒药而引起的。激素类药物能诱导肝酶合成增加,使转氨酶、转肽酶及总胆固醇升高。

甘油三酯。如抗凝血药物肝素可引起甘油三酯降低。

电解质。利尿药中的双氢克尿塞、利尿酸、速尿(呋塞米)等,可以使血钾低、血尿酸增高、血糖增高。而安体舒通又可使血钠低、血氯低、血钾增高。

视力。很多抗菌类药物,如青霉素、氯霉素、磺胺类等,可能引起暂时性近视、复视、眼

球运动障碍、视乳头水肿等,影响视力检查结果。

单位体检通常选择常规项目,如果因服药使体检结果稍有异常,不必过分担心,停药后重新检查即可。需要提醒的是,如果做特殊项目的检查,受检者一定要把病史、所服药物提前告诉专科医生,由他们决定是否停药。如果不宜停药,医生会结合受检者用药情况分析体检结果。老病号绝不能擅自停药,高血压患者到体检前应该先服用降压药,糖尿病和冠心病患者可以把药带到医院,先空腹抽血再吃药并检查其他项目。

(据《生命时报》)

鹤壁爱民医院
HEBI SHI AIMIN HOSPITAL
妇科微创手术 微创无痛 微创安全
咨询热线: 3326120

宫腔镜下取胚术
保宫无痛 最安全的人流术

手术费优惠 100元
免早早孕检测

1 无痛人流 ★★
(适合: 害怕过于疼痛的意外怀孕女性)

更安全: 比传统人流和药流更安全, 恢复快, 不影响学习和生活;
无痛苦: 麻醉, 无痛感;

2 超导可视无痛人流 ★★★
(适合: 曾做过以上人工流产或有流产史的女性)

可视精准: 在B超引导可视系统下手术, 可观察宫腔内情况, 防止漏吸及残留;
无痛苦: 全程无痛, 安全可靠, 术后恢复快;
恢复快: 对子宫内层损伤少, 恢复快。

3 微管可视无痛人流 ★★★★★
(适合: 适合初次、尤其是特别敏感体质的女性)

安全系数高: 采用仅3毫米的宫腔镜吸引管在超导可视状态下轻巧取出孕囊, 无须扩宫, 损伤小;
绿色镇痛: 有效可靠绿色镇痛, 极大地避免了传统人流疼痛刺激;
伤害低: 软性取代金属管, 避免对宫颈造成损伤, 只有微创小, 出血少的特点。

4 宫腔镜下取胚保宫人流 ★★★★★
(适合: 育全方面、高标准准要求的女性)

安全保障: 宫腔镜+微管可视技术, 双重保障手术安全, 有效防止人工流产不全、漏吸、子宫穿孔的发生, 避免了对子宫内层造成的不可逆损伤;
绿色镇痛: 有效可靠绿色镇痛, 避免了传统人流疼痛刺激;
全方位呵护: 术后采用保宫技术结合产道修复技术, 对子宫及阴道功能做全方位呵护;
时间提早: 比普通无痛人流可提前5天~10天手术。