

心情抑郁也会使人发胖

美国最新一项研究成果显示,心情抑郁也会使人发胖。研究人员认为,抑郁症会影响人体内的荷尔蒙皮质醇水平。当人们感到心情抑郁时,他们体内的压力荷尔蒙皮质醇的水平会提高,从而影响内分泌系统。



保健

我国居民营养状况 能量过剩 营养缺乏

肥胖儿多了,超重人群多了,高血压、糖尿病等慢性病人多了……在老百姓普遍感觉“营养过剩”时,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员杨晓光却敲响全民微量元素缺乏的警钟:目前我们所说的“营养过剩”主要是膳食中能量过剩,但是,铁、维生素A、维生素D等微量营养素缺乏依旧普遍存在。

谷类产品加工精度增加和目前蔬菜水果中微量营养素含量总体下降是造成上述现象的主要原因。为此,杨晓光建议,大力提倡全谷类食物,重新审视谷物加工策略。对重点人群特别是农村两岁以下儿童和寄宿制学生,提供微量营养素补充剂。

夏季饮食 切忌“双食”

夏天燥热,来份龙虾配冰啤酒,是很多合肥市民夏季饮食的佳选。然而,从科学角度分析,啤酒跟龙虾配在一起属食物相克,很可能会导致中风。

夏季食物琳琅满目,种类繁多,市民们在不亏待嘴巴的同时,还应该多注意食物搭配问题,防止因食物相克吃坏肚子。

记者随机采访了几位路人发现,夏日的高温让人的食欲很难被激发出来,于是,人们经常会选择大差别的食物,如火锅配上冰饮料,一冷一热,感受夏天的活力四射。然而,往往这样毫无禁忌的饮食,带来的后果是拉肚子等一系列肠胃不适。

饮食中“食物相克”的说法,意思是说两食物放在一起食用,如搭配不当,极易导致生病或中毒。香港影片《双食记》,人们对“食物相克”的认识从原来“影响某种营养成分吸收”的层面,上升到了“相克美食可以杀人于无形”的层面。专家说,所谓的“犯冲”食品确实有部分能互相影响,导致营养流失,但不可能导致中毒身亡。虽然食物相克不会像电影里演绎的那么严重和夸张,日常的饮食科学合理搭配,是应该注意和协调的。

食物搭配,有鸳鸯有相克

从现代营养科学观点看,如果食物搭配合理,不仅不会“相克”,而且还会“相生”,起到营养互补、相辅相成的作用。俗语叫“鸳鸯配”。

十大鸳鸯配:芝麻配海带,猪肝配菠菜,糙米配咖啡,牛肉配土豆,百合配鸡蛋,羊肉配生姜,甲鱼配蜜糖,鸭肉配山药,鲤鱼配米醋,肉配大蒜。

以下食物不宜同食:鸡蛋忌糖精,豆腐忌蜂蜜,海带忌猪血,土豆忌香蕉,牛肉忌红糖,狗肉忌黄鳝,羊肉忌田螺,芹菜忌兔肉,番茄忌绿豆,螃蟹忌柿子,鹅肉忌鸭梨,洋葱忌蜂蜜,黑鱼忌茄子,甲鱼忌苋菜,皮蛋忌红糖,人参忌萝卜,白酒忌柿子。

叶然 记者 殷江霞

“霸王”省城销售惨淡

市民呼唤天然产品



日前,香港媒体爆出重磅新闻:指出霸王(广州)有限公司洗发水含有“二恶烷”,这种化学成分因它所具有的致癌性立刻引起社会关注。记者走访合肥各大卖场后发现,被指含有二恶烷的霸王洗发水销售几乎停滞。 颜晶 本报记者

市场:“霸王”系列产品销售惨淡

7月20日上午,记者走访了位于省城三里庵的家乐福超市,霸王旗下所有洗发水都被集中摆放,并没有遇到下架情况,部分产品诸如“中药洗护”系列的洗发水价格不降反升。

记者在货架的显眼处还看到了贴有“霸王致消费者的一封信”。面对记者的质疑,导购员刘小姐表示:“国家食品药品监督管理局在官网上正式通报了,‘二恶烷’的含量水平不会对消费者健康产生危害。”刘小姐也无奈的说道,“二恶烷”事件的确给“霸王”销售带来了影响。

在记者采访的半个小时内,霸王专柜很少有人问津,一位在挑别的品牌洗发水的顾客向记者反映:对霸王事件有所了解,虽然国家证明不会有致癌性,但是近期是不会考虑使用了。

提醒:洗发水品牌宜定期更换

据了解,化妆品含有致癌成分的事件已经不是第一次发生了,曾在2009年3月,强生的婴儿香桃沐浴露中就被中国国家质检总局检出微量的“二恶烷”。

目前市场上的洗发水花样百出,功能花哨,什么“去屑、顺滑、黑发”常常让我们眼花缭乱,也有不少产品还打起了天然纯



植物的牌,不少产品称添加了柑橘、西柚、橄榄油、人参、天然蚕丝等。但是再怎么宣称是天然的洗发水其中也不乏活性剂、硅油、香精之类的添加剂。

记者也发现,现在的网民呼吁自然的声音越发高涨,很多人建议“少用化学品,多用天然物质”,也有很多的网民们搜罗出各式“天然洗发妙招”。比如用淘米水、茶籽粉、捞饭汤、云南皂角、芦荟汁、蛋清等,既便宜又放心。

入伏了,多食蔬果助养生

7月19日,是农历进入三伏天的第一天,也称为头伏。根据农历计算,今年7月19日入头伏,7月29日入中伏,8月18日出伏。气象专家告诉记者,三伏时节的气温和湿度比夏季平均高0.8℃和5%。一年中最为潮湿、闷热的时间段已经到来。

入伏后“桑拿天”增多

进入伏天之后,地表湿度变大,每天吸收的热量多,散发的热量少,热量累积下来导致一天比一天热。进入三伏,地面积累热量达到最高峰,天气就最热。

入伏之后,又闷又湿又热的“桑拿天”

就会增多了,市民可能会觉得不太舒服,这时候防暑降温的准备就是必不可少的了,闷热潮湿的天气会导致突发性眩晕、脑出血、脑梗死等脑血管疾病患者增多,一旦出现头昏、头痛、半身麻木等症状要及时去医院就诊。

饮食以“清淡、去火”为主

三伏天的饮食宜清淡,多吃新鲜干净的果蔬。需要注意的是,果蔬有热性、凉性之分,荔枝、龙眼等属热性,西瓜、梨等属凉性,市民要根据自己体质选择。安徽中医学院有关专家提醒市民,进入伏天,

人的消化吸收功能下降,需要适量减少红白肉的摄入,少吃油腻食物。伏天气温高,出汗频繁,市民要注意补水,必要时可以加入少量食盐。对于幼儿来说,要少吃冷饮,不可贪口,否则容易受凉并引发胃肠道疾病。

“炎炎夏日也容易导致人火气上升,表现为情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等。因此,‘去火’也是夏日食补的必备功课。”该专家同时表示,夏日去火的食物,上佳选择有西红柿等性凉、清暑的蔬果,同时,牛奶性微寒,可以补水、滋阴、解热毒,也是“去火”良品。 颜晶 记者 殷江霞

我们到底吃了多少添加剂?

日前,麦当劳出售的“麦乐鸡”含有橡胶化学成分,一石激起千层浪,连麦当劳这样大的快餐公司都公然在食品中加入添加剂,对此,广大市民不禁要问,我们到底吃了多少添加剂? 颜晶 记者 殷江霞

每人每年摄入四公斤添加剂

美味的食品是人们的追求,但是很多人并不知道,那些香气怡人、爽口滑嫩的佳肴中额外添加了许多的食品添加剂。

在合肥市一大型超市面包房工作的董师傅告诉记者,食品添加剂太普遍了,如被很多人当成主食的面包、蛋糕就有30-40种的食物添加剂。面粉增白剂、强筋剂、面包改良剂、色素、膨松剂、香精、抗氧化剂等等。而这些添加剂是面包房都会用的,只有加入了添加剂的面包吃上去才会更加的松软可口,才会更有卖相。

“只要是加工过的食品,都含有食品添加剂,有人算过,一般情况下,一个人每

天会摄入10克添加剂,一年下来一个人将摄入4公斤的添加剂。油条中含有膨松剂、明矾,牛奶速溶咖啡中含有乳化剂、葡萄香精、食用氢化植物油等等,而果汁类饮料则是添加剂的重灾区。”一业内人士告诉记者。

过量食用添加剂损害健康

近40年来,各国因滥用食品添加剂,中毒事件层出不穷。据分析,全世界每年罹患癌症的500万人中,有50%左右是食品污染造成的,其中有一些正是来自食品添加剂,例如色素中的奶牛黄、碱性槐黄,人造甜味剂中的糖精和已禁用的防腐剂焦碳酸二乙酯等等,都是可疑致癌物。

目前我国普遍使用的防腐剂有山梨酸、山梨酸甲、苯甲酸、苯甲酸钠、植物杀菌素、二氧化碳、硝酸盐、亚硝酸盐、亚硫酸等等,其中以亚硫酸盐致癌的危险较大,比如酱油中就有亚硫酸盐,它进入人体后会发亚硝化反应,生成致癌物质亚硝氨,使肝脏、食管等发生癌肿。

专家支招减少添加剂食用

那么,作为普通百姓在日常生活中如何避免被动过量食用添加剂呢?省食品药品监督管理局有关专家给市民支了两招,多吃加工程度较低的食品。食品加工程度越低,含有的食品添加剂越少,食品也就越安全。其次,煮沸可减少食品添加剂危害。许多食品为保质保鲜必须使用添加剂,如火腿、腊肉等,添加了硝酸盐、亚硝酸盐和抗氧化剂。烹制时要煮沸加热5-8分钟,然后再炒或煮,这样可溶解部分亚硝酸盐。