



# 蔬菜被核辐射了, 吃不吃?



国家核事故应急协调委员会4月发布:我国内地除贵州外,其他省份都监测到极微量人工放射性核素碘-131;4月6日,卫生部表示,在北京、天津、河南等地露天种植的菠菜中检测出碘-131。近期,广东四种蔬菜也检测到极微量碘-131。

那么,为什么蔬菜中会检测到放射性物质,人们食用这些蔬菜后会不会对健康造成影响,放射性物质会不会在人体内累积,在食用蔬菜时,如何才能减少放射性物质的摄入?就这些人们关心的问题,我们请相关专家为您做详细解答。

## 为什么会在蔬菜中检测出碘-131

中国疾病预防控制中心辐射防护与核安全医学所所长苏旭表示,由于露天生长的大叶、表面有微小绒毛的蔬菜容易吸附空气中沉降的放射性物质,所以,选择莴苣叶、菠菜等进行检测,可较早发现蔬菜是否有核污染。

近日,部分地区下了小雨,降雨加速了空气中放射性物质的沉降,而且小雨又使这些物质可以存留在蔬菜表面未被冲走,所以在蔬菜样品中检出了极微量碘-131。

## 吃微量核污染的蔬菜影响健康吗

苏旭介绍说,由于检出的碘-131含量极其微小,对公众健康没有影

响。我们要吃两千多公斤的菠菜才相当于一次胸片的计量,吃一百多公斤的菠菜才相当于天然本底辐射一天的量。这个量极其甚微,对健康没有影响。

## 核素碘-131会造成累积吗

碘-131的半衰期为8天,随着时间的推移,空气中的核素碘-131的含量会逐渐下降。同时,即使人们吃了含有极微量碘-131的蔬菜,也不会对人体造成累积伤害,因为碘-131在人体内是会进行衰减的。

## 少吃大叶蔬菜多吃根茎蔬菜

实践证明,用水冲洗可以有效减少蔬菜表面的放射性物质。污染的是空气中沉降下来的放射性碘-131,

都是污染的表面,我们清洗一次就可以清洗掉50%,清洗两三次就可以把它降低到很低的水平,我们每人在家吃饭做菜都是要经过清洗的,正常按照我们做饭清洗的程序做不会对健康有影响。但是,对于一些对健康标准要求特别严格的人来说,希望一点核辐射也不从蔬菜中摄入,那么,有没有什么好办法呢?

**支招:**由于目前极微量的核物质都是漂浮在空气和地表,因此,一些大叶蔬菜会受到一些影响,此时,我们可以尽量少吃一些大叶蔬菜以及表面绒毛较多的蔬菜,多吃一些根茎类的蔬菜,如胡萝卜、白萝卜、马铃薯、红薯等。(星报综合)

## 睡眠不足会让人盲目乐观

最新科学研究发现,如果你晚上失眠,可能会因此变得盲目乐观。缺乏睡眠会促使失眠的人在任何情况下都认为自己会得到“积极的结果”,这也解释了为何赌徒会在午夜做出不计后果的鲁莽决定。

疲惫的司机可能会因缺乏睡眠导致的过度乐观铤而走险;睡眠不足会导致步行者错误地认为自己有充足时间可以安全过马路,因此会大着胆子“横冲直撞”;医生长时间加班,会更易出医疗事故。

## 助眠仙方 豆浆小米粥

如果您被失眠所困扰,那么,从现在开始,每天喝一碗豆浆小米粥。黄豆与小米两种食物营养互补,不仅利于消化吸收,还有安神助眠的作用。

小米是不可多得的助眠食物。用豆浆来煮小米粥,在口感上,小米能中和单纯豆浆的涩味;而在营养上,两种食物可以达到非常适合的互补。有些人吃大豆会胀气,而喝小米粥会烧心,如果用豆浆煮小米粥,就可以避免这些情况发生。尤其是在晚餐时喝上一碗豆浆小米粥,既营养丰富又有助睡眠。

## 清明后 喝点菊花茶防感冒

中医认为,体内肝气在清明之际达到最旺。常言道,过犹不及,如果肝气过旺,会对脾胃产生不良影响。因此,在饮食方面,宜减甘增辛,少吃发物。

清明过后不妨常喝菊花茶。中医认为,菊花能疏风清热,有平肝、预防感冒、降低血压等作用。但需要注意的是,久服菊花,疏泄太过,会使肝失于滋养,反倒伤肝,所以饮用菊花茶要适量。

## 老酸奶 PK 普通酸奶

### 哪个营养更好



近两年在超市中出现了各种品牌的“老酸奶”,已经占领了乳制品柜的“半壁江山”。而且越来越多的人爱喝“老酸奶”,一方面大家觉得老酸奶味浓,营养高;另一方面,老酸奶的凝固状态,包装模仿传统的白瓷瓶,满足了消费者的怀旧心理。那么,老酸奶营养确实比普通酸奶高吗?下面,就跟着营养专家一起来了解老酸奶吧!

#### 老酸奶与普通酸奶区别在于凝固状态

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红认为,老酸奶与普通酸奶的区别在于凝固状态不同。普通酸奶为半固态,老酸奶为固态,外观如嫩豆腐,口感细腻爽滑,跟果冻差不多,摇晃也不会“散花”,这是因为,厂家在酸奶中添加了明胶、果胶等凝胶剂。所以,严格来说,市面上所谓的

老酸奶应当是酸奶+软冻。

范志红说,老酸奶虽添加了增稠剂等,但是不必担心,酸奶增稠剂并不是什么坏东西。一般使用的就是可溶性的膳食纤维,比如改性纤维素、果胶、卡拉胶之类或者植物胶的复配产品,对人体没有任何危害,还能增加纤维摄入量。当然自己在家做酸奶,就不需要加这些东西了。

#### 老酸奶与普通酸奶营养差不多

很多消费者认为老酸奶的营养价值比普通酸奶高,范志红说,老酸奶的原料质量要求不比其他产品高,也不含有特殊保健菌种。是酸奶就都含有益生菌,老酸奶的蛋白质和脂肪含量可能会稍微高一点,除此之外,两种酸奶的营养价值

并没有明显差异。专家提醒,个别老酸奶呈强度较大的冻状,不能搅成较稀液态,跟果冻差不多,婴幼儿食用这种酸奶软冻容易呛入气管,跟果冻的危险性差不多。3岁以下的婴幼儿最好不吃老酸奶,以免发生危险。

#### 酸奶可以早上喝吗?

酸奶可以早上喝吗?这个问题就像牛奶能否空腹喝一样,困惑着许多朋友。

如果酸奶不是很酸,可以在早餐时喝。除非是胃溃疡和胃酸过多的人,应当避免空腹吃酸味食物。如果是消化不良、胃酸过低的人,那么,吃饭的时候喝

酸奶,反而有促进消化的作用。

酸奶从冰箱里拿出来比较凉,胃肠怕冷的朋友请在室温下放半小时再喝。空腹喝冷奶促进排便,便秘者适合,腹泻者则不适合。如果对酸奶不耐受,饮后不适,也不要喝。



#### 相关链接

### 在家自制老酸奶

**原料:**纯牛奶500毫升,原味酸奶125毫升。

**制作:**1.将瓷杯(连同盖子)、勺子放在电饭锅中加水煮开10分钟消毒。2.将杯子取出倒入牛奶(七分满),将牛奶放入微波炉加热,以手摸杯壁不烫手为度。3.在温牛奶中加入酸奶,用勺子搅拌均匀,盖上盖。4.将电饭锅断电,锅中的热水倒掉,将瓷杯放入电饭锅,盖好电饭锅盖,上面用干净的毛巾或其他保温物品覆盖,利用锅中余热进行发酵。5.8~10小时后,低糖酸奶就做好了。如果是晚上做的,第二天早晨就能喝到美味的酸奶了。

**提示:**自制酸奶可在吃前加白砂糖。不可在发酵前放糖。自制酸奶保质期为2~3天。