

西红柿+螃蟹=砒霜?

专家辟谣:除非一次吃几公斤

又到了螃蟹上市的季节。关于螃蟹的种种说法,也开始在网上流传:“孕妇吃螃蟹流产”、“螃蟹+番茄=砒霜”、“吃螃蟹喝啤酒得痛风”、“吃螃蟹+柿子=胃结石”……这些传言到底有没有科学依据?螃蟹到底怎么吃才安全健康?9月15日,记者咨询各方专家,各个击破关于螃蟹的种种“传说”。

孕妇吃蟹容易流产?

专家:怀孕三个月内最好不吃

@东莞玛丽亚妇产医院:孕妇吃海鲜的注意事项:孕妇吃海鲜一定要记住,怀孕早期,螃蟹坚决不能吃。特别强调的是螃蟹大钳子的肉,会引发早期胎儿流产,是极其危险的,为了你和胎儿的健康,忍忍是必要的。

“吃螃蟹流产”的传言,让不少孕妈妈看着肥美的螃蟹嘴馋却不敢吃。武汉市第三医院妇产科主任洪慧莉则表示,目前还没有大量样本证明孕妇吃螃蟹流产,孕妇可以少量吃,吃一个没问题。但怀孕头三个月因胎儿不稳定最好不吃,有过敏体质或寒性体质的孕妈妈也要忍忍嘴馋。

洪慧莉解释,民间流传的孕妇吃螃蟹易流产来自中医。中医认为,螃蟹属寒凉食物,人体食用后会使气血下行,孕妇食用它更容易导致滑胎、流产。

吃螃蟹+番茄=砒霜?

专家:除非一次吃几公斤

@双鱼座的感情学:西红柿螃蟹同食会产生剧毒?有网友称,螃蟹加西红柿相当于是在熬制砒霜。螃蟹不仅不能跟西红柿一同食用,而且凡是含有维生素C的食材都不适合跟螃蟹一同食用。

“除非螃蟹中的砷超标几百倍,而且一次吃几公斤的螃蟹和西红柿才可能变成砒霜,危害人的健康。”武汉市第三医院消化内科专家朱庆曦表示,这个流言的来源是螃蟹是甲壳类生物,它含有五价的砷,在维生素C的作用下,会变成三价的砷化物,即砒霜。但维生素C与砷反应成砒霜,是在实验室操作,在人体内未必能发生这种反应。吃一两只螃蟹和一个西红柿,根本就无法发生反应。所以,“螃蟹和西红柿一起吃等于砒霜”不靠谱。

螃蟹+柿子=胃结石?

专家:祸首是柿子螃蟹无辜

@胡斌盲人推拿足浴店:螃蟹和柿子一起吃,容易得胃结石。如果是早期浅层溃疡,药方是每天喝两三瓶可乐(小瓶),必须在医生指导下服用。

“空腹大量长期吃柿子,即使不吃螃蟹,也会得胃结石。”武汉市第三医院消化内科专家朱庆曦表示,胃结石与螃蟹无关,真正祸首是柿子。柿子内含有大量的柿胶酚、单宁和胶质,饭前胃酸过多,若这些物质遇到酸时,就会凝结成不能溶解的硬块,即胃结石。

对于溶解胃结石,朱庆曦认为,可乐中的碳酸可溶解胃结石,但溶解度不够,如果是小结石,一般通过小苏打水来治疗,而大的胃结石则需到医院在胃镜下治疗。

螃蟹+啤酒=痛风?

专家:与吃肉区别不大

@上海苏蟹阁实业有限公司:啤酒如今已成为不少人的心头之好。但是在这个螃蟹肥美的季节,喝啤酒却要“悠着点”。啤酒和螃蟹可谓是冤家对头,碰到

一起就容易出问题。因为这两种食品都含有高嘌呤,吃多了便可能引起痛风。

武汉市第三医院内分泌科主任吴军表示,海鲜和肉类、啤酒都是嘌呤较高或者很高的食物,螃蟹也是一种高嘌呤的食物,嘌呤在体内代谢都能生成酸性的物质,而体液偏酸不利于嘌呤代谢的最终产物——尿酸的排泄,从而导致痛风,痛风严重者最终发展到尿毒症。

吴军称,事实上,喝啤酒时,吃螃蟹与吃肉得痛风的几率差不多。很多人都知道吃海鲜时啤酒不能多喝,其实白酒也不能多喝。他建议,有痛风的患者,应该避免吃任何高嘌呤的食物,海鲜、螃蟹、啤酒都最好少摄入。

螃蟹要怎么吃才最健康?

专家:每次一只每周不超三只

螃蟹味美且营养丰富,但胆固醇太高,不宜多吃。吴军表示,普通成年人每天摄入的胆固醇不要超过300毫克,高血脂者应控制在200毫克以下。健康人每次吃中等大小的螃蟹不超过1只(约2两),每周最好不超过3只。

《楚天金报》2013.9.16文/余梅

槟榔能降血压抗癌治老年痴呆

海南省槟榔药用价值研究取得了新进展。中国热带农业科学院专家研究发现,槟榔不仅在驱虫、保护胃肠上有很好的疗效,槟榔中所有酚类化合物均有较强的抗氧化活性,对胃癌、肝癌的肿瘤细胞具有较强的生长抑制活性。

槟榔有广泛的药用前景

可抗细菌、真菌和病毒,可抗老化,具有制备抗艾滋病药物的潜力,具有促智作用。

热科院专家还研究发现,槟榔中所含的鞣质,可抗细菌、真菌和病毒,有效抑制

它们的生长;其酚类物质可抗老化,能明显抑制皮肤组织的老化和皮肤的炎症反应;槟榔果实及其提取物具有制备抗艾滋病药物的潜力。而以槟榔碱为先导的新型莨菪类化合物具有促智作用,作为治疗阿尔茨海默病(一种常见的老年性痴呆)的新药已进入临床试验阶段。

少量嚼食槟榔可降血压

过度嚼食会损伤口腔黏膜,至于是否增加患癌几率还在学术探讨阶段。

对于近日出现的嚼食槟榔会致癌的争议,热科院品质所副所长、研究员王祝

年表示,嚼食槟榔要辩证地看,有利也有弊。“过度嚼食肯定会损伤口腔黏膜,是否会增加患癌几率,还属于学术探讨阶段,但是少量嚼食槟榔是可以起到驱虫、固齿作用,同时增加肠蠕动,使消化液分泌旺盛,增加食欲,并可引起血管扩张,血压下降,对人体是有益处的。”

槟榔在中医药中有悠久的用药历史,海南岛先民嚼食槟榔就是为了抵御岛上的瘴气。

《海南日报》2013.9.27文/况昌勋 田婉莹

澄清对碘盐的误解

碘这个与人类健康密切相关的元素,近几年来时常见诸报端。“某地近年甲状腺疾病高发,疑与碘盐有关”,“现在不需要吃碘盐了”……真是这样吗?下面为大家一一解读:

误解一:碘盐是导致甲状腺疾病的罪魁祸首。瑞士的一项研究发现,食盐加碘后甲状腺肿瘤的发病率逐渐下降,世界卫生组织(WHO)也认为,碘摄入充足地区的甲状腺癌发病率低于碘缺乏地区。所以,“食盐加碘造成甲状腺癌高发”的说法目前还缺乏科学依据。甲状腺疾病高发,更不可忽视的是碘盐之外的因素,比如遗传因素、环境因素、情绪因素等。WHO认为,每日碘摄入量在1000微克以下一般是安全

的,中国营养学会的数据是800微克。按我国碘添加上限30毫克/公斤计算,要吃到600微克就需要吃20克盐,中国人平均盐摄入量是12克左右,盐的推荐摄入量才5~6克,因此不太可能出现因吃碘盐导致碘过量的问题。

误解二:现在已经碘过剩,不需要再吃碘盐了。《中国食盐加碘和居民碘营养状况的风险评估》显示,低水碘(饮用水中碘含量低)地区居民的碘摄入量总体适宜、安全,但如果不用碘盐,大约有97.6%的人都存在碘缺乏风险。由于我国大多数地区属于低水碘地区,因此碘盐对预防碘缺乏的贡献远大于碘过量的风险。考虑到水碘对

碘摄入量的影响,国家在碘强化政策上采取了更灵活的做法,如我国2006年停止在高水碘地区供应碘盐。

误解三:沿海地区海产品多,不用吃碘盐。数据显示,海带、紫菜等传统观念中认为的补碘食物对于碘的摄入量都贡献甚微(不超过4%)。尿碘水平和膳食碘摄入量表明,沿海居民食用碘盐后,碘摄入量水平适宜、安全,碘盐并未造成他们碘摄入过量。相反,沿海居民的碘营养状况还不如同省的内陆农村,如浙江、上海、辽宁的沿海地区,孕妇碘营养不足的比例甚至高达46%,因此沿海地区的人也应适量摄入碘盐。

人民网 2013.10.9

常吃洋快餐 孩子易哮喘

“儿童经常吃营养不均衡的西式快餐,将增加患哮喘病的几率。”西安市儿童医院哮喘科主任王宁表示。

王宁主任说,由于哮喘是个慢性病,而且诱发因素众多,越来越多的患儿家长不知道该如何照顾孩子的日常起居,在坚持用药、定期复查的基础上,对于家庭生活中的小细节,我们需在季节交替、气温骤变时,避免着凉、感冒;家里不要养宠物和养花,不要铺地毯,避免接触花粉、尘螨、油烟、油漆等因素;饮食方面宜进食清淡、易消化、富有营养的食物,多食新鲜蔬菜和水果,多饮水,避免食用刺激性强及冰冷的食物,避免食用会引起过敏症状的食物,如海产品、冷饮等,尽可能不吃“洋快餐”。

《大河健康报》2013.8.27文/程威

吃石榴前别吃土豆

秋天是收获的季节,大批平时很少吃到的水果正当季,等着食客一饱口福。但是,在水果疯狂上市的时候,我们也要吃得巧吃得妙,要是“祸从口入”就不划算了。

柿子:饭后吃为宜

柿子甜腻可口,营养丰富,所含维生素与糖分比一般水果高1~2倍左右。而且中医认为,柿子具有润肺化痰、清热生津、涩肠止痢、健脾益胃等多种功效,适当食用对人体健康是有益的。柿子中含有较多鞣质、果胶,在空腹时会在胃酸的作用下形成难溶性的硬块,即胃柿石。因此尽量在饭后1小时左右食用柿子。

番荔枝:不要与螃蟹同吃

番荔枝是热带水果,表皮布满疙瘩,

果实为聚生果,由数十个小瓣组成,每个瓣里含有一颗乌黑晶亮的小核。番荔枝营养极为丰富,能养颜美容、补充体力、清洁血液、健强骨骼、预防坏血病、增强免疫力、抗癌,自古为上等滋补品。但是由于它性甘而涩,并且含有鞣质,因此不要与乳制品或高蛋白的食品一起食用,以免生成不易消化的物质。

石榴:吃前别吃土豆

石榴与其他水果不同,外种皮肉质半透明,内种皮革质。石榴也是一种营养十分丰富的水果,其维生素C含量比苹果、梨要高出1~2倍。此外,石榴还能消除女性更年期的障碍。但是,石榴不可与西红柿、螃蟹、西瓜、土豆同食,如果与土豆同时服用,可用韭菜泡水喝下去解毒。

《广州日报》2013.9.26

早餐越丰盛 减肥越有效

很多人为了减肥,连早餐那顿都省了。然而,刊登在美国《肥胖》杂志上的一项新研究显示,早餐吃得越丰盛,减肥效果越显著。

为了弄清一日三餐饮食与减肥效果之间的关联,美国弗吉尼亚联邦大学临床教授丹妮拉·加库波韦茨博士及其同事对93名体重超标或肥胖的妇女进行了为期3个月的研究,让她们每天摄入热量为1400卡路里的食物。参与者被随机分为两组,A组的早餐比晚餐丰盛,而B组恰恰相反。结果显示,早餐丰盛的参试妇女平均减重8.1千克,腰围减小7.6厘米,比晚餐丰盛的妇女体重多减4.5千克,腰围多减3.8厘米。

加库波韦茨博士表示,吃丰盛早餐的参试妇女在胰岛素控制、改善一天中血糖及血脂方面比晚餐最丰盛的妇女更好。由此可见,一日三餐热量摄入的分配直接关系到减肥效果。“早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少”的确有一定道理。

《健康报》2013.9.23