

喝绿茶防辐射有效



生活环境中形形色色的辐射对我们的健康具有潜在的风险。电离辐射在穿过我们人体时，可使体内的水分子电离，产生一系列自由基。这些自由基是一类非常活泼的带电子物质，具有强烈的氧化性，它们可以和细胞膜上的不饱和脂肪酸发生反应，产生一种叫做老年脂褐素的物质；它能损坏细胞活性，降低细胞代谢水平，引发机体衰老。有研究表明，机体内存在过量的自由基可能是人体亚健康因素。另外自由基能跟基因抢夺电子，导致DNA损伤，与糖尿病、脑中风、脂肪肝甚至癌症等疾病的发生有一定的关系。

虽然市面上有多种防辐射用品，但是科学家却对绿茶更为青睐。国内外的研究均发现，绿茶对辐射引起的

损害具有防护作用。

伊朗科学家发现，接触伽马射线的工作人员在开始工作前 2~3 小时饮用 1~2 杯绿茶，可将辐射所致的损伤明显降低。英国科学家发现，绿茶能有效降低紫外线产生的过氧化氢和一氧化氮等有害物质，可减轻其对皮肤的损伤。

我国科学家发现，小鼠在饮用绿茶后，可以有效地降低 γ 射线照射引起的细胞突变，饮绿茶小鼠的损伤效应比不喝绿茶的小鼠低。绿茶对抗辐射损伤主要是因为其含有酚类化合物和儿茶素，它们能够捕获自由基，激活体内具有抗氧化能力的酶的活性。此外，绿茶中的茶黄素和茶褐素还可以减少辐射对机体引起的氧化作用，从而降低其对 DNA 的损伤。

因此，我们建议在办公室经常使用电脑的人员，应养成喝绿茶的习惯。每天

喝几杯绿茶，一方面可以降低电子办公用品带来的辐射，另一方面因绿茶中含有丰富的维生素 A 和胡萝卜素，对视力也有一定的保护作用。对于在工作环境

中频繁接触射线的职业人员，在工作前 2~3 小时饮用 2~3 杯绿茶，能在一定程度上降低射线对人体产生的损伤效应。

健康报

大蒜、蛋清、苹果 盘点最廉价的护肾食物

慢性肾病是健康的一大威胁，除药物治疗外，通过调整饮食也有助降低肾病风险。下面总结出经科学证实的有益肾脏的食物。

一、慢性肾炎的早期症状：

1、**眼睑浮肿**。慢性肾炎的早期容易产生眼睑浮肿的主要原因是：肾脏对水的排泄和调节功能受到损坏，使患儿体内的水和钠增多，过多的水积在体内疏松组织里，而眼睑是疏松组织较多的部位。眼睑浮肿的特点是早晨起床时明显，活动后减退。

2、**血尿**。血尿有肉眼血尿和镜下血尿之分。肉眼血尿即为肉眼可看见

的血尿，尿色呈洗肉水样，混浊且呈红色，有的患儿尿液中夹有血丝或者血块；而镜下血尿则只有在显微镜下观察才可以发现，每高倍视野下红细胞数大于 1 个。血尿是大部分儿童慢性肾炎患者最常见的症状。当然，血尿的原因众多，肾炎只是其中之一。因此，当家长发现儿童有不明原因的血尿时，应及时就医。根据医生的建议做相关检查，必要时需做尿常规检查以排除肾性血尿的可能。

3、**尿中泡沫增多**。尿中泡沫增多，以较小的泡沫为主，并且相互联在一起，久久不能散去，提示患儿尿中有蛋白，张力较高所致。当然，这一症状准确性差。如

果不具有一定的医学常识，往往会被家长或者孩子忽视。最简单的办法是到医院查尿液，以排除蛋白尿的可能。因为慢性肾炎最早期的改变是尿液。

二、最廉价的护肾食物

1、**大蒜**。新鲜大蒜具有很强的抗炎属性，还可降低胆固醇，是益肾饮食的最佳选择之一。大蒜还是强抗氧化剂。研究证实，定期食用还有助于抗癌。

2、**羽衣甘蓝**。西兰花、花椰菜等十字花科蔬菜富含膳食纤维、维生素 C 和维生素 K 等有益肾功能的营养素。并且，这类蔬菜含钾量相对较低，有助护肾。其中，羽衣甘蓝含铁量最高，同时还含有丰

苹果核中含有氰苷



一、苹果汁中氰苷含量很低

氢氰酸导致人的中毒剂量大约是每公斤体重两毫克（1 岁婴儿体重大约 10 公斤），新闻中婴儿喝的苹果汁是用一个苹果打出来的，但一个苹果的籽只有几克，换算成氢氰酸最多也只有几毫克。加上苹果子主要留在榨汁后的残渣里，所以苹果汁中即使有氰苷也很少，而且吃进去的氰苷也不一定能够全部转化释放出氢氰酸。

尽管婴儿的机体比较脆弱敏感，但从媒体报道的症状来看，孩子吐出果汁

后很快状态恢复，笔者认为更大的可能性是胃肠道刺激引起的不适，而不是氰苷直接导致婴儿中毒，更何况婴儿的呕吐原因有很多。另外，这则新闻本身也有“摆拍”的嫌疑。除了蔷薇科果实，常见的含氰苷的食物还包括鲜竹笋、木薯、银杏果（白果）和一些豆类（比如利马豆）等。高粱、玉米、土豆、南瓜等很多农作物的幼苗或藤茎里也都有氰苷，时常会导致误食的牲畜中毒。所以氰化物不是什么稀奇的事物，只不过由于含量有限，所以人们特别关注。

太阳镜选什么颜色最好

夏天到了，阳光发出的有害光线不仅易灼伤我们的眼睛，它还是老年性白内障的罪魁祸首，选一副合格的太阳镜非常有必要。

市场上的太阳镜琳琅满目，如何才能鉴别它们的功用和优劣呢？提醒大家：选择太阳镜，最根本的是要能保障佩戴者的安全及视力不受到损伤，减少强光刺激、视物清晰不变形、防紫外线、对颜色识别不失真、准确辨识交通讯号。

一、太阳镜家族种类多

1、**彩色镜片**。也称做“染色镜片”，就是在镜片制作过程中，加上一

些化学物质，让镜片呈现色彩，用以吸收特定波长的光线。这是太阳眼镜最常使用的镜片类型。

2、**涂色镜片**。它的效果与彩色镜片相同，仅制成的方式不同，它是将颜色涂在镜片表面，颜色是上面最深，然后往下渐浅。一般多为有度数的太阳眼镜。

3、**偏光镜片**。为了过滤太阳照在水面、陆地或雪地上的平等方向的光线，在镜片上加入垂直向的特殊涂料。最适合户外运动（如海上活动、滑雪或钓鱼）时使用。

4、**变色镜片**。在镜片上加入适量的化学物质，让原本透明无色的镜片，遇

上强紫外线照射，就会变成有色镜片，也有人称为“感光镜片”。主要用来防护紫外线对眼睛的灼伤，适用于室内室外同时使用，尤其在高海拔紫外线强烈的地区。

二、选啥颜色的镜片好

针对不同的光源和场合，镜片的颜色会影响遮光效果，应视所需活动的场所而定。很多太阳镜在吊牌上会注明 1、2、3 类，这是指太阳镜片的是镜片颜色的深浅，颜色越深级数越高，遮挡阳光越明显。

镜片颜色五花八门，选择棕色茶色的最好。棕色对任何色谱都吸收均匀，有

健康吃面八问

1、**面条越筋道越有营养吗**？面条的弹性和面粉中的蛋白质关系密切；而面粉的蛋白质含量及面筋的质量，都和小麦的品种有关。一般来说，面粉中的蛋白质含量越高，在什么添加剂都不加的情况下，它的韧性和弹性越好。但维生素和矿物质含量跟筋道程度完全没有关系。很多非常筋道的面条，其维生素含量甚至比普通面条还要低。

2、**怎样让面条更筋道**？在没法改变面粉中蛋白质含量的情况下，往面粉里加入盐，能使面筋蛋白质之间的相互作用加强。因此挂面产品大多都有“盐”这个配料。此外在面团中加入碱，也能让面条更筋道，但是这样会破坏面粉中的维生素 B1 和 B2，使其营养价值下降。比较推荐的方法是，在和面时加个鸡蛋。蛋清的蛋白质能增加

面条的筋力，而蛋黄中的卵磷脂能让面条口感清爽，营养也更加丰富。

3、**颜色发黄的面条能吃吗**？面粉本来应当是略微发暗、略发黄的颜色，并不是纯白。纯白的面粉，一是去掉了太多外层营养价值高的部分，二是用氧化剂处理过，把面粉中少量黄色的类胡萝卜素氧化掉，颜色就显得更白。不过，如果面条煮完、蒸完后颜色明显发黄，那很可能是加碱的缘故。

4、**粗粮面条真能帮助控制血糖吗**？粗粮面条是否能帮助控制血糖，关键在于它们用的是什么杂粮，用的杂粮比例有多大。市面上很多杂粮面条，其中杂粮比例很低。这是因为做面条需要很好的韧性，而大部分杂粮不含面筋蛋白，是没有韧性的。所以，想加入大量杂粮，就很难做成面条，多数所谓杂粮面条只是含

有少量杂粮，这样的面条营养价值和白面条差异不大，餐后血糖反应差异也不大。买粗粮面条，其粗粮成分最好能排在配料表的第一位。

5、**菠菜面、胡萝卜面等营养比普通的面条高吗**？叶绿素、胡萝卜素等都容易见光分解，长时间储藏后，它们的颜色会越来越浅，含量越来越低，所以久放的蔬菜挂面不值得买。如果是现场用蔬菜汁制作的面条，倒是值得一吃。

6、**面汤究竟该不该喝**？简单说，吃面条等淀粉类食物前后，适量喝一些溶入部分维生素和矿物质的面汤是有益健康的。但是，因为很多挂面产品为了提高“筋力”，在面条当中加入大量的盐或碱，这样的面汤还是不建议为好。如果是自己加鸡蛋制作的手工面，含盐量低，可以适当喝一些。

夏天应多吃“酸”味食物

夏天，天气炎热，容易出汗，损耗了大量体液和各种营养物质，人们不仅易发肠道疾病，有时还会浑身乏力、食欲不振，在此建议您，夏天应多吃“酸”味食物，能敛汗止泻祛湿，可预防流汗过多而耗气伤阴，又能生津解渴，健胃消食。

盛夏出汗多，醋不仅是我们日常生活中不可缺少的调味品，还是一种药物，具有许多重要作用，如：帮助消化，利于吸收，多吃点醋能提高胃酸浓度，增进食欲并促进消化液的分泌，促进含钙物质析出钙离子；调节体内酸碱平衡，减轻和消除疲劳；增强胃肠道的杀菌能力，增强肝脏机能；扩张血管，防止心血管疾病、糖尿病的发生。

此外，夏天人易疲乏，醋酸具有促进新陈代谢功效，可以帮助人们恢复

精力，醋还有很强的抑制细菌能力，对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏季凉拌菜加点醋可起到杀菌的作用，特别是凉拌海味食品如海蜇以及食用海产品加醋，可预防副溶血性弧菌食物中毒。醋渍食物不仅增加风味，还可防腐。

食用醋的方式很多，既可以蘸着吃，也可以在平时做蔬菜时，适当放点醋。在炖煮肉、骨、皮类的食物时，也可添加一点醋，这样不仅能使这些食物快速熟透，还能促进其中蛋白质充分分解。值得注意的是，饮用食醋虽然对人体有益，但不可过量，要因因人而异，如有胃溃疡和胃酸过多者不宜饮用，否则，不仅会灼伤消化道，损伤食道和胃黏膜，加重病情，还会影响人体内酸碱平衡。对这一类人，可饮用绿豆汤、菊花茶之类以防暑降温。食用后应立即漱口，以保护牙齿。**科技日报**

燕麦 首选味道清淡的

说起燕麦的保健价值，不少人会翘大拇指，可进一步问，吃燕麦究竟有哪些好处?如何选择燕麦片?燕麦片与麦片有何区别?

燕麦有燕麦粒与燕麦片两种。燕麦粒以我国西北地区出产的最优，宜选用没有经过压扁的燕麦粒，单独或与牛奶、芝麻等搭配煮粥，早晚分食之。与燕麦粒不同，燕麦片属于速食产品，不需要长时间高温烹煮。一般生燕麦片煮 20~30 分钟，熟燕麦片煮 5 分钟。吃燕麦应掌握以下几个小窍门：

1、**燕麦片不等于麦片**。燕麦片是燕麦粒轧制而成，呈扁平状，相当于黄豆粒大小，形状完整（速食燕麦片有些散碎感，但仍能看出其原有形状）。麦片则是小麦、大米、玉米、大麦等多种谷物混合而成，燕麦只占一小部分，或根本不含有燕麦片。

2、**留神无糖麦片**。天然谷物是不甜的。如果冲一小袋（40 克）燕麦片就有明显甜味，意味着含有 20 克糖，等于你买的燕麦片实际上一半是白糖。另外，对无糖产品也要警惕。无糖

健康报

千万当心四类食物

即使是现在，癌症也是日本人死亡的最大诱因。据日本厚生劳动省 2012 年（平成 24 年）公布的数据显示，每年有 360100 人因癌症死亡。为了预防癌症，戒烟并改善饮食的人应该为数不少，然而，实际上在我们身边的很多食品中就含有致癌物质。那么到底都是些什么物质，在什么样的食品中存在呢？

参考日本农林水产省公布的信息，日本 Livedoor 新闻网刊文，本身为营养分析师的笔者一同探索我们身边含有大量致癌物质的食品。

1、**薯片**。因可能致癌而值得我们注意的物质是“丙烯酰胺”。该物质据说存在于一些原材料含有大量碳水化合物并将其加热到 120 度以上的食品中。

由于薯片充分满足了上述条件，因此无论是日本农林水产省的调查还是国外的研究，都认定薯片中含有大量富含丙烯酰胺。

2、**炸薯条**。炸薯条也是富含丙烯酰胺的食品。分析结果显示炸薯条的丙烯酰胺的最大浓度是薯片的 1.5 倍。不是家里做的炸薯条就会安心，无论是自家制作的还是餐厅中的薯条检

测出了丙烯酰胺，因此请多加注意。

3、**蛋糕、派类食物**。在使用小麦为原料高温环境下制作的蛋糕、派类食品中检测出了与薯片相同浓度的丙烯酰胺。对致癌物质比较介意的各位，选择在低温环境下制作的糕点应该没有问题。

4、**速溶咖啡**。在咖啡豆、炒制茶叶、焙炒的麦茶中竟然也检测到了高浓度的丙烯酰胺。由于丙烯酰胺易溶于水，因此在此次检测提取的咖啡、炒茶、麦茶等饮料中也含有丙烯酰胺。请多加注意。

以上就是富含致癌物质丙烯酰胺的食品，看后有什么感想?丙烯酰胺不仅能够致癌，大量食用吸入或与皮肤接触的话，据说会影响神经系统。该物质在烟草中被发现，然而无论怎样戒烟，如果大量食用富含丙烯酰胺的食物的话，也会有危险吧。

此外，据说在干炸蔬菜、炒菜、自己制作的烤制点心、吐司中也发现了丙烯酰胺。但是未经加热的新鲜食材中似乎没有。此外报告显示，在蒸制或煮制的食物中似乎也没有发现，即使有也是极微量的。因此，对此介意的人士不妨下些功夫寻找适当的烹饪方法，也许会减轻致癌的危险。

环球网

夏季食用织纹螺谨防中毒



针对社会上发生的多起食用织纹螺等食物引发的中毒案例，福建省食品药品监督管理局提示，夏秋季节是织纹螺食物中毒的高发季节，尽量不要购买和食用织纹螺。

据食药监部门介绍，织纹螺俗称海丝螺、海狮螺、麦螺或白螺等，主要分布于浙江、福建、广东等沿海地区，其外形特征为尾部较尖、细长，长度约为 1 厘米，宽度约为 0.5 厘米，约指甲盖大小。

织纹螺中毒的主要原因，是其含有的河豚毒素会在短时间内侵蚀人体

的中枢神经系统，使人产生头晕、呕吐、口唇及手指麻木等中毒症状，潜伏期最短 5 分钟，最长 4 个小时。特别是赤潮期间，织纹螺因吞食河豚卵或摄食“赤潮”中的有毒藻类、富集和蓄积藻类毒素，毒性更强。

食药监部门表示，对食用织纹螺引起的中毒，目前尚无特效治疗解毒药物，消费者如发生中毒症状，应立即自行催吐，并到医院就诊，若发现食品生产经营单位采购、加工和销售织纹螺的，应当及时拨打 12331 向当地食品安全监管部门举报。**新华网**