

# 让“吃”更安全更健康

经历一天的忙碌,需要从下班后的美食中获得慰藉。可是,如果只关注食品,就可能无法享用到健康、安全、美味的食物了。

从菜市场到厨房,再到餐桌,健康美味食物的诞生,仅仅关注食品本身完全不够。有美食的地方,就会有其他产品和食品进行“密切接触”,像塑料袋、菜刀、砧板、锅碗瓢盆等都是食品接触产品,而我们往往会忽视它们的安全,有害物质可能通过与食品接触跑进食品。

格的食品接触产品,让“吃”变得更加安全。

食品接触材料检测实验室怎么样?宁波海关技术中心食品接触材料检测实验室于2003年3月通过CNAS认可并开展食品接触材料及制品检测业务。现为国家食品接触材料检测重点实验室、中日合作检测实验室、中国质量认证中心签约实验室、消费品类产品有毒有害物质检测示范实验室、国推ROHS认证检测实验室。实验室目前检测领域认可参数300余项,涉及我国食品接触材料相关国家标准、行业标准等,以及日本、欧盟、美国、韩国等海外相关标准。

该实验室同时承担各类科研任务,近年来科研成果丰硕,完成了国际标定制修订1项,国家标准制修订10余项,主持国家级公益重大项目1项,省部级科研项目6项。

如何进行检测呢?以食品接触产品为例,需要通过特定理化指标的检测,才能确保它们在与食品接触时,其中的化学物质不会对我们的健康造成威胁。比如“总迁移量”,这是一项评价食品接触材料与食品接触时总体可能释放多少化学物质的指标。

塑料袋是常见的食品接触产品。在专业检测时,塑料袋被固定在特殊的浸泡池上,随后加入模拟食品的液体,在一定条件下模拟塑料袋与食品接触的过程,然后取出浸泡的液体并蒸干液体,如此塑料袋中可能会迁至食品中的化学物质会显现出来。跑出的化学物质超过一定量,即意味着塑料袋检测不合格。

厨房同样是食品接触产品的聚集地。各类产品可能存在安全风险,比如,受到大家青睐的不粘锅。各种不粘锅外观看起来好像都差不多,但内里的

涂层很有讲究。一个合格的不粘锅,需要经得起实验室的刮划测试。不牢固的涂层会在锅铲或抹布的刮划下脱落,不仅锅会失去不粘的能力,而且锅材料中的有害物质也可能会跑进食品。

炒菜或煲汤的时候,除了烹调的食物,还有锅铲或汤勺。劣质的厨具可能会残留己内酰胺或芳香胺等化学物质。实验室里,用模拟的食物泡一泡,然后用仪器检测浸泡的液体,特定的图谱或信号出现,这说明汤勺中含有的己内酰胺或芳香胺等化学物质可能会跑到食品中。

烹煮完毕,终于可以在餐桌上享用美食了,此时我们还需要关注餐具的安全。比如,劣质的密胺餐具在与较烫的食品接触时可能会释放出三聚氰胺或甲醛等化学物质,这就需要选择检测合格的餐厨具。

人民网

# 这些小动作 让口罩戴了个寂寞

近期,国内多地发生多点散发疫情,防控形势也更加严峻复杂,输入风险,防控压力持续增大。科学正确佩戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施之一,这个好习惯一定要保持住。

特别是大家不经意的一些习惯性小动作,可能让你的口罩失去防护效果,相当于戴了个寂寞。

## 这些情况口罩要武装到位

要随身携带口罩,从事冷链、快递外卖、出租车(网约车)、公共交通、医疗卫生等重点行业从业人员应该佩戴口罩;

前往医院就诊、住院人员、陪护探视人员应该佩戴口罩;

有发热或患呼吸道感染疾病的患者,在接触其他人员,以及外出时应佩戴口罩;

在人员密集、封闭拥挤的场所,例如乘坐公共交通工具、电梯等,应佩戴口罩;

年老及体弱者、有慢性病患者外出时,尤其建议佩戴口罩。

## 再复习下戴口罩的正确步骤

口罩戴得不正确,效果会大打折扣。口罩佩戴时最重要的是保证密闭性,这就要选择适合自己的型号,比如儿童,要使用针对不同年龄段及脸部大小相匹配的儿童型口罩才好。

1. 佩戴口罩前应洗手保持手卫生。
2. 先将耳挂挂于双耳,再上下拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌,将双

指尖沿着鼻梁金属条,由中间向两边慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁。还要注意一次性口罩有里外之分,浅色面有吸湿功能,应该贴着嘴鼻,深色面朝外。

3. 适当调整口罩,使口罩与面部紧密贴合,口罩要覆盖口、鼻、下颌,鼻梁金属条要紧贴鼻梁,使口罩与面部紧密贴合,关键要全部遮盖口鼻处。

佩戴口罩之后,尽量不要触摸口罩。如果必须触摸,则在触摸前和触摸后都要记得洗手。

## 几个小动作让防护效果大打折扣

北京市疾控中心特别提醒,不要为了说话、饮食方便,将口罩拉至下颌、脖颈等位置,也不要将口罩挂在手臂上,使口罩内层受到污染,失去防护效果。

此外,天气炎热,口罩被汗水润湿后防护作用下降,因此要随身携带备用口罩,及时更换。

当必须摘下口罩时,可直接摘下整个口罩,对折后妥善保存,需要时及时佩戴。注意,摘口罩的时候,尽量不要触摸口罩的外侧,摘下口罩后记得立即洗手。

针对使用后口罩的处理,普通人群在正常活动时佩戴过的口罩,如乘坐公共交通工具、超市买菜等日常活动佩戴的口罩,携带新型冠状病毒的几率很小,使用后不需要消毒;出现乏力、发热等疑似病人戴过的口罩,则须按医疗废物收集、处理。

北京青年报

# 苹果吃多了也胖? 最新研究:每天多吃一个苹果,一年会长胖近5公斤

与英国谚语“一日一苹果,医生远离我”不同,研究发现,在达到标准摄入量之后,人每天多吃一个苹果,一年会长胖近5公斤。

据英国《每日邮报》16日报道,一项最新研究发现,当人们每日摄入的卡路里超过标准摄入量时,无论吃多么“低卡路里”的食物,都会变胖。通常而言,男性每日标准摄入量为2500卡路里,女性2000卡路里。英国营养学会伦敦分会主席索菲·梅德林表示:“人们其实很容易超量摄入,哪怕只有50-100卡路里,也会导致体重增加。”也就是说,无论是一杯咖啡、一块饼干,还是仅仅一个苹果,都会造成人们越来越胖。

研究数据显示,人类每多摄入3500卡路里,就会造成体重增加1磅(约合0.5公斤)。以苹果为例,一个苹果的热量约为95卡路里,如果每天都多吃一个苹果,一年下来就会增重10磅。不过,研究人员也表示,这种变化因人而异,并非每次吃东西时,体重都会线性地增加。总而言之,应保持良好的饮食习惯,最好不要暴饮暴食。



环球时报

# 贴秋膘有宜有忌?立秋后调养脾胃正当时

人民日报社旗下新媒体“人民好医生”特别策划《节气新语》栏目,邀请到北京中医医院消化中心主任张声生做客演播室,向大众科普有关秋季进补的中医养生知识。

## 贴秋膘并非人人都需要

入秋后,民间素有贴秋膘的习俗,指的是人们此时开始进补一些高能量的食物。但实际上并非人人都需要贴秋膘。贴秋膘更适合于虚证人群。一些营养过剩人群,如肥胖、代谢综合征、2型糖尿病等患者,如果盲目进补,可能会加重原发病。

## 秋季进补有讲究

- 1、循序渐进。经历了炎热的夏

季,人们由于大量吃冷饮、冰冻食品,多有脾胃功能减弱的现象,特别是体虚者。此时大量进补必然难以消化吸收。所以,秋季进补之前,脾胃应有一个调整适应的阶段,可先补食一些既富有营养又易消化的食物,调理脾胃功能。

2、选择合适的食材进行调养。鱼、动物瘦肉、禽蛋,山药、红枣、莲藕等富有营养且易消化的食物是很好的选择。药食兼优的菱角、板栗也是调理脾胃的佳品。它们具有补中益气、开胃止渴、固肾养精等功效。

## 调养脾胃遵循五原则

现代人长期处于空调环境中,空调吹出的冷风为外寒,对脾胃不利。尤其

立秋之后,天气早晚较凉,身体一旦受到冷空气的刺激,容易导致胃肠收缩、痉挛,引起胃痉挛、胃痛、腹胀、消化不良等疾病。养生学上,有“秋来伏不去”之说。此时调养脾胃,既是对夏季损耗的弥补,也是冬季贮存体能、积蓄能量的需要。调养脾胃可以遵循以下五个原则:

- 1、饮食作息规律  
在干燥的秋天,身体的水分特别容易蒸发。身体在缺乏水分的情况下,血管会较脆弱。对于胃溃疡、胃下垂、胃出血等患者来说,要特别注意饮食、作息的规律性,以免加重胃部负担,导致病情恶化。
- 2、以淡补为主  
与肉食相比,叶类、花菜和部分瓜

果蔬菜的淡补功效更为突出。清淡食物如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等都具有清暑化湿的功效。

3、祛法湿热的药膳  
脾胃虚弱者适当喝点具有健脾利湿作用的药膳,对身体大有裨益。祛湿的药材最常用的莫过于香薷。

4、多吃一些健脾益胃的食物  
茯苓、芡实、山药、豇豆、小米等都具有健脾益胃的功效。立秋后早晨喝碗粥,既可泻秋凉,又能防秋燥。

5、少吃消暑水果  
俗话说“秋瓜坏肚”。立秋后再大量生食瓜果会损伤脾胃而导致出现腹泻等脾胃疾患。因此,应慎食瓜类水果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

人民网

# 秋季易发呼吸道疾病、腹痛腹泻

立秋之后,如果不注意个人护理,很可能会出现呼吸道不适、腹泻等症状。如何避免让“秋老虎”得逞,科学入秋呢?

立秋后有哪些注意事项?  
立秋后,天气逐渐转凉,雨水多、湿气重,但暑热仍未消去。

我们需要注意清热祛湿,但也不能过分贪凉。肠胃不好的人群对外界环境更为敏感,可食用具有清热祛湿功效的莲子粥、薏米粥等,淡渗利湿,防止脾胃受到损伤。

秋季为什么是呼吸道疾病的高发季?  
秋季燥气主令,对应五脏肺经主令。

肺主呼吸,燥气首先发肺,肺受到损伤后会影响呼吸功能,出现咳嗽、气喘等症状。服用中医调制的药食同源药,可以起到很好补虚润肺作用,一般情况的病人也可尝试用百合熬水、

熬粥。

出现腹痛、腹泻症状时,如何解决?  
虽已立秋,但暑湿还未完全消去,湿气会影响肠及脾胃。脾主运化,指运化水谷精微,吸收营养物质。同时运化水湿。水湿不被运化就会成为湿泻。中医上讲“无湿不成泻”,所以腹泻的病人都存在湿气。

秋季很多人易出现腹泻,很可能就是湿邪为患,可服用清热祛湿的药物。如果外感风寒、内有湿滞,可用藿香正气。如果湿热较重,可用葛根芩连、微丸等药物进行治疗。

但要注意,小儿秋季腹泻与一般腹泻不同,通常是感染了轮状病毒,目前还没有特效的办法。从西医角度来看,注意调养饮食、补充液体、注重电解质的紊乱;从中医角度来看,注意饮食清淡、调养身体,均有利于身体的恢复。

科普中国

# 这些药正在让你的骨头变脆

一般而言,骨质疏松好发于女性,特别是绝经后的女性。这是因为绝经后由于雌激素缺乏,可导致骨质疏松。另外,由于内分泌原因造成的钙摄入下降也是造成骨质疏松的重要原因。而随着年龄的增加,老年人甲状旁腺素的含量增加,也可以导致骨质疏松的发生。有些人长期缺钙、营养不良、不活动等原因,也可造成骨质疏松。但是,由药物引起的骨质疏松即药源性骨质疏松,很多人未必了解。

今天,就帮大家揪出那些会引起骨质疏松的药物。

## 糖皮质激素

糖皮质激素是药源性骨质疏松的最常见原因。地塞米松、泼尼松等糖皮质激素是导致骨质疏松最常见的药物,这些药物能促进蛋白质分解、抑制其合成及增加钙、磷排泄从而减少蛋白质和黏多糖的合成,使骨基质的形成发生障碍。该类药能抑制成骨细胞的活性及数量的生成,可使骨小梁和成骨细胞的数量减少,从而引起骨质疏松,多见于儿童、绝经妇女及老人,严重者可发生自发性骨折。故需长期应用激素者,同时应给予补钙药和钙片,以及抗骨质疏松药。

使用糖皮质激素期间,如果出现难以解释、逐渐加重的腰背痛、关节痛或关节活动受限,且与气候无关,应考虑发生了骨质疏松。这时应及时就医,遵医嘱逐步减量、停用激素,或改用其他药物。

## 甲状腺激素

甲状腺激素与生长激素有协同作用,可促进骨骼的生长发育。但过量用甲状腺激素会造成体内的钙磷失衡,引起骨质疏松、骨吸收增加,进而导致骨质疏松。患者应避免医嘱适量使用甲状腺激素,千万不可因过度用药而致药源性骨质疏松,得不偿失。

骨质疏松患者使用时更应关注骨质疏松的潜在危险,建议咨询医生后联

科技日报

# 寻找新冠肺炎疗法,为何这么难

实验室培养皿中的细胞,但却不能在人体内起作用,因此它们最终没能作为治疗新冠肺炎的选择。这一切都与药物的特殊副作用有关。

在许多已知的、具有强大抗病毒作用的药物中,都存在破坏人类细胞形成、利用脂类脂肪的方式,这可能会导致一种潜在的严重副作用,即磷脂症。《科学》杂志6月22日的一篇论文证实,药物引起的磷脂沉积越多,它们对这些细胞中病毒生长的抑制作用就越强。

然而,一方面,这种副作用会导致脂质在细胞中堆积,使一些细胞呈现泡沫状,从而导致炎症,损害人体器官或干扰其功能;另一方面,有研究人员表示,在人体内,这类药物很难达到抑制病毒生长并保护人体的水平。

这一发现可以使研究人员避免进入“死胡同”。如果一种药物能进入实验室的细胞中阻止新冠病毒生长,还应同时测试磷脂沉积症,如果会引起这种副作用,就应该放弃该药物作为治疗新冠肺炎的方法。

## 病毒自身特点或影响用药评估

疫情大流行之前,英国制药公司Synairgen的研究人员开发了一种吸入型β干扰素,并在患有其他呼吸系统疾病(包括中东呼吸综合征冠状病毒,

MERS)的人身上进行了测试。疫情之后,该公司很快开始了临床试验,看这种干扰素是否也能帮助治疗新冠肺炎。

研究发现,对于SARS或MERS等病毒来说,立即治疗每个病人是有益的,但是对于新冠病毒,严重呼吸困难的症状通常要到感染的第二周才会显现出来,这时患者可能才到需要住院的程度。而且,相比SARS、MERS等病毒,新冠肺炎疫情中的无症状感染者比例相对较高。

绝大多数新冠肺炎患者,甚至是那些有高危并发症风险的人,都没到需要住院的程度。“他们的症状非常轻微。”Synairgen公司首席执行官理查德·马斯登说,“他们只需要扑热息痛,一个热水瓶,再受到一些照顾就能恢复得很好。”

因此,研究人员认为,无法确定如何将干扰素靶向到可能受益最大的患者。马斯登表示,吸入干扰素可能无助于对抗新冠病毒感染,因为只有等到病毒到达肺部并开始感染肺部细胞时,干扰素的治疗效果才是最好的。如果每位患者感染新冠后一开始就使用β干扰素,不仅会耗费大量的药物,还可能无济于事。

## 参与临床试验志愿者数量不足

美国研究人员认为,在疫情大流行

北京青年报