



科普进行时

KE PU JIN XING SHI

纯手工牛肉干、无添加手工食品、私房酿造梅子酒……如今,越来越多的人被这些“手工食品”吸引,争相抢购。然而,手工食品是否真的如所描述的那样更具营养价值、更美味可口、更加安全吗?

这类食品很多人喜欢,但购买须谨慎

监管局已明确禁止小作坊、小食杂店、小餐饮店经营自制酒等。

◎自制腌菜、泡菜

市场上和餐馆中一些自制腌菜、泡菜由于储存和加工环境的不卫生,容易混入杂菌,增加硝酸盐的产生。此外,其存放时间和亚硝酸盐含量也基本无明确标识,所以建议不要购买此类自制腌菜、泡菜。即使购买正规包装的泡菜,也需注意遵循包装说明进行避光低温保存,开封后尽快食用或冷藏保存。

◎散装果干

散装果干,在贩卖过程中容易导致尘土、微生物(尤其是霉菌)的污染;在其生产过程中,也难以监控是否有存在使用过期或变质原料、过量添加剂、违规添加剂进行染色改口味等问题。之前有新闻曝光过,部分声称“手工自制”的果干生产商为了产品更具颜色和保质期,加入过量的二氧化硫、甜蜜素、香精、色素等添加剂。因此购买散装果干

◎自制牛肉干

牛肉干在生产过程中对消毒处理和储存环境卫生要求较高,如果原料未经过严格筛选,可能会导致制作出来的牛肉干有重金属超标、药物残留等问题。因此,选择信誉良好的大品牌会更为可靠。

关于手工食品,人们还存在着不少误区。

误区一:手工食品更营养、更美味
天然和“传统工艺”并不意味着更营养美味。

手工食品之所以受欢迎,一个重要原因是其制作过程更注重细节,口感,可能更让人感到“亲切”,这些是工业化生产线食品无法实现的。熟悉的口味容易唤起大家相关的情感和回忆,感受到它们所传递的温暖和情感。但这并不意味着手工食品更优秀,只是它更符合一些人的口味和情感需求。在细节和差异方面,不同人对于自己的口味选择和品质标准也有所不同,而这个因人而异,没有绝对的标准。在

营养成分上,手工食品和工业化食品并没有本质上的区别。

误区二:手工食品更安全

天然、无添加并不意味着更安全。首先是合法合规问题。仔细研究一下,许多手工食品实际上是没有生产地址、生产许可证、生产日期的“三无产品”。当你仅通过一个微信号购买食品时,你无法判断它是否来自一个有监督检查、有专业培训、有产品标准的厂家。如果是无证小作坊,其食品生产的卫生条件、原料采购渠道和质量、包装材料和运输条件都无法控制,甚至没有食品生产经营许可证和生产人员健康证,产品也没有经过抽样检测。

很多人认为,“无添加”的手工食品更安全可靠,其实不然。因为制作水平和环境参差不齐,产品很难保证品质稳定;如果没有良好的运输保障和明确的保质期要求,细菌、霉菌以及其他微生物的滋生问题也难以控制,容易导致食品出现安全问题。因此,手工食品没有添加剂,并不一定是好事。

事实上,大家不必对食品添加剂过于担忧。以我国常用的两种食

品防腐剂——苯甲酸(钠)和山梨酸(钾)为例,它们都有明确的使用方法和剂量标准。相反,在缺乏监管的

情况下,究竟是否使用了添加剂,以及使用了何种添加剂,反而更令人担忧。

(顾中一)

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

上期我们讲了节食减肥会给身体带来很多的危害,今天我们继续讲如何健康地减肥。

节食减肥危害大 饮食运动才是根本

(下)

何骏

如何减肥更健康?

1 控制能量摄入

控制能量摄入不等于节食,而是要在保证身体供能较充足的基础上,控制摄入的能量。根据《中国居民膳食指南》,正常成年男性每日摄入能量应为2250大卡,成年女性为1800大卡,可以在此基础上适当减少能量的摄入,但每天摄入能量一定不能少于你的基础代谢率,一般不能低于1200大卡。



2 饮食少油少盐少糖

正常成年人每天摄入的油应该在25~30克之间,食盐不超过5克。减肥期间,可以在此基础上适当减少油盐糖的摄入。这不仅有利于减肥,还有利于预防心血管疾病。



3 坚持科学运动

运动可以增加能量消耗和脂肪燃烧,有利于提高人体的基础代谢。每周做4~5次有氧运动,如慢跑、有氧操等,每次40~60分钟。通过科学的运动是可以达到很好的减肥效果。



(作者系四川省营养学会会员)

科技前沿

KE JI QIAN YAN

血液因子可让衰老大脑“逆转时光”

已经衰老的大脑能逆转时光变回年轻吗?其中的关键可能是一种血小板因子。据近日同时发表在《自然》《自然·衰老》和《自然·通讯》上的3篇论文,美国加州大学旧金山分校和澳大利亚昆士兰大学的3个研究团队将血小板IV因子(PF4)确定为逆转衰老的共同信使——3种独立的对衰老的干预措施,包括寿命蛋白klotho注射、年轻血液输送和运动,焦点都聚集在这一血小板因子上。

PF4储存在血小板中,此次研究让科学家震惊:PF4其实是一种“认知增强剂”,在它的影响下,老年小鼠恢复了中年的敏锐度,年轻的老鼠则变得更聪明。

在3项逆衰研究中,寿命蛋白klotho是由肾脏、大脑组织表达的天然蛋白质。团队发现其中的联系正是PF4:在注射klotho后由血小板释放。

另一项研究来自异种共生

领域,即通过血液循环将两只动物连接在一起的实验,其中年老动物会变得更年轻,大脑也更有学习能力。后

续研究中,团队发现年轻的血浆含有更多的PF4,仅将PF4注射到年老动物体内,其恢复作用也非常明显。团队选取了22个月大的老鼠,相当于70多岁的人,PF4使它们恢复到30多岁至40多岁时的功能。

在运动研究中,人们已知锻炼可保持头脑敏捷,但最新研究发现,其关键是运动后血小板会将PF4释放到血液中。这一团队在单独测试PF4的实验中同样发现它改善了老

年动物的认知能力。

研究人员总结称,人们现在可以“瞄准”血小板的效用,抵消与年龄相关的认知能力下降。

此次的发现据说让科学家们“惊掉下巴”,简单来说,血液因子PF4的逆衰效果是使免疫系统看起来更年轻,它减少了所有活跃的促衰老免疫因子,让大脑炎症减少,可塑性增强,最终,认知能力也得到了提升。

(张梦然)



刃针松解术对肩胛上神经卡压综合征 有良好疗效

汤代海

肩胛上神经卡压综合征,是引起肩背部酸痛不适的常见原因,高发于中老年人,表现为肩部酸痛、有沉重感,患者晚期会出现肌肉萎缩、无力等症状。据多年临床治疗发现,刃针松解术对治疗肩胛上神经卡压综合征有着良好的疗效。

肩胛上神经是臂丛神经锁骨上部的一个分支,其纤维束至颈4~6颈椎,是运动和感觉的混合神经,从臂丛的上干发出,沿斜方肌及肩胛舌骨肌深部的肩横韧带下方,通过肩胛切迹进入冈上窝。与其伴行的肩胛上动静脉从肩胛横韧带浅层通过,再进入冈上窝。该神经在经过肩胛切迹和肩胛上横韧带形成的骨性纤维管较狭窄,固定性较好,在冈上窝发出两根肌支配冈上肌,以及支配肩及肩锁关节的感觉,然后在冈上肌深层面绕过肩胛冈外侧缘进入冈上窝,在冈下窝发出3条分支支配冈下肌,另分出几条小支至肩关节及肩胛骨。

◎病因病机

1.外伤。肩胛上切迹的外伤或骨折均会造成该处的肌肉、韧带水肿渗出而导致粘连,因其解剖相对固定易形成骨性纤维管的狭窄形成神经卡压。同时肩关节的前脱臼,肱骨上1/3处骨折时

因其过度的拉伤牵拉也易形成该神经的牵拉伤。

2.肩关节的过度运动。肩关节周围肌肉的突然剧烈收缩,会挤压肩横韧带使之出血、水肿而刺激该神经而产生神经卡压症状。

3.软组织的慢性劳损。前期某种姿势使肩部的肌肉处于挛缩的过度紧张状态下,紧张的韧带或神经切迹不断受到挤压、摩擦形成慢性损伤,肩胛上神经也因滑囊的挤压摩擦而形成水肿导致卡压。

◎临床表现

1.肩部和外侧疼痛。常为持续性钝痛,呈阵发性发作,发作时疼痛难以忍受以劳累后加重,夜间为甚,常不能正常入睡,因是混合性神经,发作时除自觉疼痛外还合并肩部麻木感。

2.疼痛的放射性。可向颈部或肩胛放射,患者往往不能准确指出是某个痛点,常在受凉或肩部受压时加重。

3.晚期患者可出现冈上肌、冈下肌萎缩,形成肩胛冈特别凸出,而冈上窝凹陷,出现平举、外旋、摸背困难,甚至不能完成此动作。

◎临床诊断

1.肩部外伤史。

2.由于冈上肌萎缩形成上肢外展动作无力,特别是开始的30度左右时,肩外展无力或此动作不能完成。

3.触痛点:冈上窝及冈下窝以及肩胛切迹压痛明显,可触发痛性结节。

4.牵拉试验阳性:患者将手搭放健肩上,并使肘部处于水平位,向健侧牵拉肘部,可刺激肩胛上神经,诱发患者疼痛。

◎临床治疗

1.选点

a点:肩胛切迹处的痛性结节,即肩胛横韧带的劳损点,相当于针灸的巨骨穴处。

b点:第七颈椎横突尖上方的痛性结节(同侧)。

2.操作

①患者取俯卧或坐位,局部常规消毒,于痛性结节,用小刃针(0.4×25mm)切断筋膜结节,进针深度0.3~0.5cm,术后干棉签按压1~2分钟防止出血感染。

②用圆利针(0.5×75mm)沿肩胛冈向巨骨穴,穿透肩部浅筋膜,穿透3~5下出针,用干棉球按压针孔1~2分钟防止出血和感染。

(作者单位:通江老城中西医结合医院)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

武侯区开展暑期 实践及反邪教知识讲座

本报讯 为切实提升青少年反邪教意识和能力,近日,成都市武侯区利用暑假期间组织辖区青少年、学生志愿者开展暑期实践及反邪教知识讲座。

在反邪教知识讲座中,社区法律顾问为孩子们讲解了反邪教相关知识,同时,播放了反邪教宣传视频、发放了“别让邪教毁了一生”宣传册(页),通过寓教于乐的方式让孩子们在欢声笑语中增强了自身抵制邪教的能力,有效营造了和谐的社会氛围。(省反邪教协会供稿)

卫生与健康

WEI SHENG YU JIAN KANG

帕金森病患者易抑郁

过半帕金森病患者伴有抑郁症状,其原因有两方面:一是心因性的,患者过分担心自己的病而造成情绪低落,随着治疗后症状改善,这种抑郁情绪会减轻

或消失;二是躯体性的,即使帕金森病症状得到明显改善,患者的情绪也不见好转,甚至恶化,这就需要进行治疗。

(据《上海大众卫生报》)

皮肤晒伤这样处理

夏季户外活动一定要做好防晒,否则很容易晒伤皮肤。轻度至中度晒伤可冷敷或湿敷,涂抹炉甘石洗剂或以芦荟为基质的凝胶可缓解疼痛和不适感。破裂的水疱

应使用温和的肥皂和水清洗,然后用湿的敷料(如生理盐水或凡士林浸透的纱布)覆盖,局部用抗菌剂(如2%莫匹罗星软膏)可预防二重感染。(据《健康咨询报》)

尿酸太低也有危害

高尿酸需要降尿酸治疗,但并非越低越好,研究证实,血清尿酸水平过低会对机体产生不良影响。首先,可能会增加心血管事件发生率和心血管疾病死亡率;其次,可能导致房颤发病率升高;最后,还会影响脑血管疾病患者的功能和预后,对脑卒

中及脑出血患者的近期和远期预后均会产生不良影响。(据《医药养生保健报》)

遗失声明

马边彝族自治县民建镇人民政府单位食堂食品经营许可证(编号:JY35111330010471)副本遗失,特此声明。
2023年8月25日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。