营养与健康 YING YANG YU JIAN KANG

朋友三四聚在一起，吃烧烤、喝啤酒、侃大山……相信这是很多朋友对夏日夜晚的印象。烧烤对普通大众来说，即让人垂涎三尺，又因其对人体健康有潜在的危害而感到担心和忧虑。我们分两期来聊聊让人又爱又恨的烧烤。

健康吃烧烤，记住这六点（上）

■ 和智坚

目前烧烤主要分炭烤和电烤两种方式，前者作为最传统的烤制方式，相比于电烤，会给食物带来更丰富的风味，因此更受人欢迎。

但无论是哪种方式，食物在烧烤过程中都会有以下两个变化：

美拉德反应。美拉德反应又叫“非酶褐变反应”，是指食物中的氨基酸与碳水化合物在常温或加热时发生的聚合、缩合等反应，最终生成棕色甚至是棕黑色的大分子物质类黑精或称拟黑素。该过程会产生成百上千个有不同气味的中间体分子，从而赋予食物诱人色泽与独特香气。

风味液滴。在烤制的过程中，食物受热膨胀挤压出的物质滴落燃烧后，会散发出很多芳香化合物覆盖在食物上。如，果汁的滴落物包含着糖类、蛋白质和油，肉类的滴落物含有大量脂肪，它们在烤制过程中被烧焦从而散发出很多芳香化合物，是烧烤食物形成风味的关键。

烧和烤的过程，既赋予了食物的美味，同时也悄然产生着致癌物：

杂环胺。是肉类等富含蛋白质的食物在热加工过程中常产生的一类具有强致癌性、致突变性化合物。在烧烤肉类时，高温形成的热反应会让肉里的氨基酸和葡萄糖受热分解，经过环化、聚合形成杂环胺。尽管国际癌症研究机构只把杂环胺列为2B类潜在致癌物，但有研究表明，人体若摄入过多的杂环胺类物质，可能导致结肠癌等病变。

多环芳烃。是一类分子中含有两个或两个以上苯环的芳香族烷烃类化合物。在目前已发现的500多种致癌物中，200多种都属于多环芳烃。其中，苯并芘以毒性和比例最具代表性，是世界卫生组织确认的“一类致癌物”。在炭烤过程中，肉类里的油脂滴落燃烧生成以苯并芘为代表的多环芳烃，从而附着在食物上，暴露在空气中。有资料表明，环境中的多环芳烃可致皮肤癌、肺癌，食物中的多环芳烃则可致胃癌。

（作者系四川省营养学会会员）

破除谣言 以示正听 PO CHU YAO YAN YI SHI ZHENG TING

炎炎夏日，冷饮成了许多人消暑的首选，有“肥宅快乐水”之称的可乐备受年轻人喜爱。最近，可乐又登上热搜：一女子番茄吃多了出现胃痛，疑似产生胃结石，医生让喝可乐治疗，让女子觉得“治疗也成了一件快乐的事情”。那喝可乐真能治结石吗？

喝可乐能治结石？

近年来，可乐治结石的成功案例在全国各地偶有出现，但专家提醒，可乐治结石不能盲目效仿，因为并非所有结石都能用可乐治疗，泌尿系统结石便无法通过可乐溶解，还可能因此损害健康。

据“女子番茄吃多胃痛，医生让喝可乐治疗”热搜中的当事人徐女士介绍，其母亲买了6公斤大番茄放在客厅，她每天顺手拿两三个生吃，几天后胃出现灼痛感并且想吐。医生诊断，徐女士空腹吃太多番茄导致胃酸过多，引起胃炎，并且疑似产生胃结石。医生让其回去每天喝可乐，喝一周，还开了些常规胃药，如果喝完可乐还是胃疼就马上复诊。徐女士称，自己没吃药，喝了两天可乐后胃痛有所缓解。

“根据这条微博提到的信息，徐女士患上植物性胃结石的可能性很大。”长沙市第三医院消化内科副主任、副主任医师马曦表示，患植物性胃结石的患者在临床中比较常见，他们大多因为空腹食用过多的柿子、番茄、山楂、大枣等引起，此类食物中含有大量鞣酸，在胃酸作用下与蛋白质结合形成鞣酸蛋白，后者与果胶、树胶及纤维素黏合在一起形成胃结石。

由于可乐是碳酸饮料，其中的碳酸氢钠可以和单质磷结合，也可与钙结合，能有效破坏植物性胃结石的聚合物质。马曦提醒，可乐仅对较小、较薄的植物性胃结石有效，如果患植物性胃结石时间过长，胃结石变大变厚，不仅会影响食欲，还会堵塞胃部出口和肠道，此时需要通过胃镜碎石术进行处理。除植物性胃结石以外，吞入毛发及某些矿物质也会引起胃结石，可乐中的碳酸无法与这类胃结石发生反应。

虽然各地都有可乐治疗胃结石的成功案例，但马曦提醒，胃结石常导致胃痛、胃胀、恶心，缺乏特异性，患病后不易被察觉，如果患者已患有较大的植物性胃结石，在没有经过医生诊断的情况下，不能随便喝可乐治疗。这是因为，胃结石压迫刺激胃壁，常常将胃壁损伤，造成胃溃疡，而碳酸饮料刺激胃酸分泌，大口喝下去很容易加重病情，甚至造成胃穿孔。

马曦提醒，多数胃结石可以通过超声、胃镜等检查手段发现，为预防胃结石的发生，市民应保持良好的体检习惯。如胃部不适，应及时就医检查。同时，不宜空腹生吃过多柿子、番茄、山楂等含鞣酸的食物。

（傅容容 张亚斐）

科普进行时 KE PU JIN XING SHI

全国各地陆续开启暑假模式，不少家长和孩子将摆脱近视困扰列入假期“愿望清单”，高考生们更是成为近视“摘镜手术”的主力军。天津市第一中心医院眼科主任刘增业提示，近视手术并非人人可做，也不是随时可做。

近视手术并非人人可做

“目前，近视手术主要分为角膜屈光手术和晶体植入手术两大类。”刘增业介绍，角膜屈光手术主要包括全飞秒、半飞秒等，通过改变角膜的厚度及曲率来矫正近视和散光。晶体植入手术是在角膜上做一个小切口，然后通过推注器将定制的晶体放置于眼内，可以理解为在眼睛里植入了一个特制的镜片。

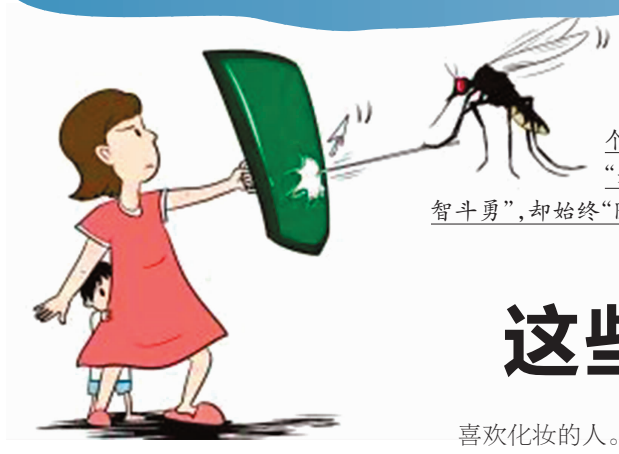
“近视手术有很多禁忌，不是所有的近视人群都适合做近视手术。”刘增业表示，近视手术适合有摘镜需求，年龄在18至50岁之间，近两年近视度数稳定，即每年加深不大于50度；角膜屈光手术可矫正的近视度数为50至1200度、远视不超过600度、散光不超过600度；无严重角膜疾病，女性不在妊娠期及哺乳期等。

刘增业提示，有8类人群不适合做近视手术：患有圆锥角膜或其他角膜扩张性疾病、重度干眼症及眼部活动性炎症的人群；患有青光眼、白内障的人群；角膜过薄的人群；患有眼睑缺损、眼睑畸形及眼睑闭合不全等眼附属器严重病变的人群；患有严重角膜疾病的人群；角膜切削区有手术或外伤史、患有严重眼表疾病及眼底疾病的人群；患有影响伤口愈合的全身性疾病的人群；精神及心理异常的人群。

刘增业说，不同近视手术各有适合的对象，要检查后在医生的建议下选择合适的手术方式。近视1000度以内、散光500度以内，喜欢运动或从事对抗性较强职业者，可以优先选择全飞秒。通过检查，角膜略薄，无瘢痕体质，术后用药依从性好，能坚持术后定期随访者，可选择半飞秒手术。角膜相对较薄的高度近视及超高度近视者，以及超薄角膜的中、低度近视者，通过检查可以选择晶体植入手术。

术前术后有哪些注意事项？刘增业指出，患者选择近视手术前，需要预留一定时间完成相关术前检查，同时要提前停戴隐形眼镜。在手术准备期要比平时更加注意保护眼睛，不能熬夜、长时间看电子屏幕，少吃辛辣油炸食物，以免眼部干燥、疲劳，破坏眼表健康。近视手术后的用药和复查直接关系到手术的恢复效果。术后用药一定要严格遵照医嘱，切不可盲目增减药量。此外，如果近视手术后不注意科学用眼，仍有可能再次近视。

（闫妍 陈子源）



刚睡着就被蚊子吵醒、吃顿饭的工夫腿上多了好几个包、就连上厕所也被蚊子袭扰……夏天来了，我们的“老熟人”蚊子也来了。长久以来，人类一直在和蚊虫“斗智斗勇”，却始终“防不胜防”，防蚊不仅要有耐心，还需要有技巧。

生活提示 SHENG HUO TI SHI

这些防蚊“妙招”不靠谱

◎哪些人独得蚊虫“宠爱”

二氧化碳排出较多的人。人体排出的二氧化碳对蚊子而言具有强烈的趋食性，二氧化碳排得多的人，聚集在他身体周围的二氧化碳的浓度相对较高，在蚊子独特的视野中所呈现的“图像”就会更加清晰，便于蚊子进行定向追踪。

新陈代谢旺盛、容易出汗的人。喜欢流汗的人，血液中的乳酸含量较高，排出的汗液酸度也较高，这种酸度对蚊子也具有吸引力。蚊子喜欢代谢旺盛的人，所以小孩易遭蚊叮，老人则不受青睐。孕妇也比较招蚊子，因为孕妇较正常人呼气量增多21%，呼出的潮湿气体与二氧化碳会将大把蚊子吸引过来。

喜欢化妆的人。很多含有硬脂酸的香水，带有花香味的发胶、面霜等化妆品对蚊子的诱惑力都非同寻常，涂抹上这些之后被蚊子叮咬的概率会大大增加。

喜欢深色着装的人。蚊子喜欢黑暗，最喜欢在弱光环境下吸血，所以经常一夜醒来，我们满身包。白天，当人们穿着深色衣服时，反射的光线较暗，恰恰会投其所好。同理，蚊子爱叮肤色较黑或肤色发红的人。

小宝宝特别招蚊子。比起成年人，细皮嫩肉的小宝宝总是更招蚊子喜欢，因为小宝宝出汗多、新陈代谢快、体温偏高。每一点都跟蚊子的喜好完美契合。

◎这些防蚊“妙招”不靠谱

北京市疾病预防控制中心消毒所专家提醒，以下所谓的防蚊“妙招”别再尝试了，统统不靠谱。如，手机驱蚊软件；维生素B_1驱蚊：复合维生素B_1泡水、摇匀，睡前对准胳膊、腿、身体等部位喷一下；碱水盆灭蚊法：洗衣粉和肥皂丝散发的香味，能吸引蚊虫到水盆产卵；吃大蒜或室内放大蒜；空调调成24摄氏度，蚊子就不咬人了；将樟脑丸磨碎、撒在屋内墙角；在室内的花盆里栽一两株西红柿，西红柿枝叶发出的气味会把蚊子赶走；用橘红色玻璃纸或绸布套在灯泡上，蚊子最怕橘红色光……

◎如何挑选驱蚊产品

市场上流通的驱蚊产品种类很多，比如电蚊拍、电热蚊香液、蚊香、杀虫剂、驱蚊手环等。它们的作用原理不同，产品质量不一，效果也是参差不齐。

总体来说，挑选合适的驱蚊产品主要考虑以下几点：

看自我需求。一般家庭室内可选用电热蚊香液（片）；在室外空旷或空气流通场所，可选用盘式蚊香；需要短期杀灭大量蚊虫的，可选用杀虫剂；外出游玩者，可随身携带驱蚊液；有婴幼儿和孕妇的家庭，首选物理驱蚊，如蚊帐和电蚊拍等。

看品牌质量。挑选有农业登记证号的驱蚊产品，这些产品往往符合国家标准，使用起来更放心。

看安全等级。一般选择毒性等级为微毒的产品。

看成分含量。常见的有效驱蚊成分如避蚊胺、驱蚊酯、埃卡瑞丁、柠檬桉叶油等，驱蚊成分比例在10%以下，相对来说更安全。（央视）

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

兴文县 持续开展防邪反邪警示教育宣传

本报讯 为进一步提升广大党员、干部、群众自觉抵御邪教侵蚀的意识和能力，今年以来，宜宾市兴文县反邪教协会联合相关部门、社团党组织借各类活动开展契机持续开展防邪反邪警示教育宣传。

活动采取悬挂防邪反邪宣传横幅、发放防范邪教宣传折页、举办科普法律宣讲（会）课等形式，广泛向基层党员、干部、群众宣传反邪教相关的法律法规、案例，讲解邪教的本质、特征及邪教的骗人伎俩，宗教与邪教的区别等内容，引导大家从本质上认清邪教的危害，在自觉做好抵制邪教的同时，以实际行动带动身边人同邪教作斗争。

活动开展以来，共计悬挂宣传横幅100余条，发放宣传（品）资料8000余份，解答法律科普咨询160余人次，进一步筑牢了兴文苗乡“防邪墙”。

（省反邪教协会供稿）

成都市清云屠宰有限公司生猪屠宰生产线技改项目环境影响评价第二次公示（征求意见稿）

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》的要求，现将对该项目进行第二次公示并征求公众意见，有关信息公示如下：

一、环境影响报告书征求意见稿获取链接：链接：https://pan.baidu.com/s/1j_xqpNUGQ5yNPspKI3iqoA，提取码：4o22。

二、征求意见的公众范围为拟建项目环境影响评价范围。

三、公众意见表，见附件，链接同上。

四、公众可在网络链接下载《公众意见表》并通过信函或电子邮件在公示时间内将填写的公众意见表提交给建设单位。公众提交意见时请采用实名，提供有效的联系方式。

建设单位：成都市清云屠宰有限公司

建设地址：四川省成都市青白江区清泉镇五桂村一组71号

联系人：郑总

联系电话：028-87333300

成都市清云屠宰有限公司

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

新闻热线：(028)65059830 发行热线：(028)65059829 经营中心：028-65059829 举报电话：028-65059818 18981826785
本报法律顾问：蒋健 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址：成都市成华区双桥路253号 准予广告发布变更登记决定书编号：川广登字〔2021〕0002号 零售2元