

六类添加剂影响孩子一辈子

单祺雯



食用色素、防腐剂及包装材料中的某些化学物质会干扰孩子体内激素生长和发育，甚至增加儿童肥胖风险。自20世纪70年代以来，儿童肥胖率增加了两倍。美国儿科学会近日呼吁，一些常见食品添加剂可能对婴幼儿健康构成严重威胁，最好避而远之。

1.双酚类化合物。双酚A等双酚类化合物主要用于硬化塑料容器和金属罐的内衬，常见含有此类添加剂的物品包括塑料奶瓶、塑料水杯、外卖饭盒、罐装食品内壁涂层、桶装水容器等。双酚A具有潜在生殖毒性，与人体内雌激素作用相似，会干扰孩子正常性发育，容易导致性早熟，并会影响到神经系统和免疫系统。目前，中国和欧盟国家已明令禁止儿童奶瓶、吸管杯、矿泉水瓶使用双酚A。专家建议，最好选择玻璃、硅胶等材质更安全的奶瓶和水杯；不用塑料餐具装食物及微波加热；罐装婴幼儿食品也应尽量少吃。

2.邻苯二甲酸盐。该物质是工业生产中使塑料和乙烯基管变得更柔韧的增塑剂，会影响男童生殖器官正常发育，导致女童过早发育，增加儿童肥胖和心血管疾病风险。邻苯二甲酸盐接触过多还会增加男性睾丸癌和女性乳腺癌的发病几率。2017年，美国已禁止在宝宝长牙期牙咬胶等儿童护理产品中使用邻苯二甲酸盐。其他含邻苯二甲酸盐的物品包括玩具、食品包装材料、洗发液、沐浴露、摩丝、指甲油等个人护理用品。专家建议玩具要选择更有安全保障的正规厂家的婴幼儿产品，尽量减少儿童接触劣质塑料玩具和文具等用品。

3.全氟化合物。这种化合物具有防油、防污和防水作用，常用于食品包装、不粘锅、防水手套等产品中。其危害包括降低免疫力、出生体重和生育能力。研究表明，全氟化合物还可能影响甲状腺、代谢、消化等系统，对肌肉控制、大脑发育和骨骼强度也不利。长期接触该物质还会增加肥胖儿童罹患代谢综合征的风险，另外也会降低接种疫苗的药效。专家建议，少用防水和防油食品包装，尽量少用含全氟化合物的用品。

4.高氯酸盐。这种化学添加剂是一种新型污染物，主要是防止茶叶、果蔬、谷物、肉制品、某些奶粉或米粉等干性食物产生静电。其危害包括扰乱甲状腺功能，严重影响婴幼儿大脑正常发育。过多摄入此类添加剂容易导致发育迟缓，智商偏低。专家建议，确保孩子饮水健康，不让孩子接触未彻底清洗的果蔬，选择质量安全的大品牌婴幼儿

奶粉和婴儿米粉。

5.人工合成色素。人工合着色剂(人工色素)比天然色素更鲜艳，不易褪色，价格更低，因而广泛使用于果汁、饮料、甜点、饼干等多种加工食品中。多项研究发现，苋菜红、胭脂红、柠檬黄、日落黄等多种常用人工色素会加重儿童多动症症状。而饮食中严格控制人工色素之后，多动症儿童病症明显减少。专家建议，购买食品时，应仔细阅读食品标签，尽量避免食用含有人工色素的加工食品。

6.硝酸盐和亚硝酸盐。此类化合物多用于保存食物和给食物增色，罐头、香肠、热狗、咸肉、火腿、熏肉等腌制和加工肉类中含量最多。过多食用这些化学物质会干扰甲状腺激素的产生，影响体内血氧传输能力，还会增加胃癌、肠癌风险。专家建议，孩子平时少吃罐装食品和加工肉食；为了母婴健康，怀孕期间要尽量少吃含有硝酸盐和亚硝酸盐的食物。

美国儿科学会还总结出避开添加剂的五条重要建议：多买新鲜果蔬或冷冻果蔬，减少加工肉食摄入量；尽量避免使用塑料容器盛食品或饮料，避免微波加热，防止有害物质进入食品。同理，也要尽量避免将塑料制品放进洗碗机；尽可能使用玻璃或不锈钢替代塑料制品；避免使用回收代码为3(邻苯二甲酸盐)、6(苯乙烯)和7(双酚)的塑料容器；拿取食物前后应彻底洗手，彻底清洗所有不削皮的水果蔬菜。

健康话题

参与集体运动 性格更阳光

高一

独自一人拍皮球不如一群孩子打篮球。美国圣路易华盛顿大学的一项新研究表明，参加团体运动有助于降低儿童抑郁风险，塑造他们的好性格。

研究人员参考4191名9~11岁儿童的大脑和认知发展数据，收集孩子们参加体育活动的情况及情绪表现等信息，并对参试儿童进行脑部扫描，检测其双侧海马体体积。结果发现，相较于不爱运动和独自锻炼的孩子，参与集体运动较多者海马体体积较大，抑郁情绪较少。

研究员丽莎·戈勒姆表示，此前已有研究表明，锻炼会对成年患者的抑郁症治疗产生积极影响，新研究首次发现，儿童所参与的运动类型及特定大脑区域的容量与抑郁症状之间存在关联，参与集体运动对青春期的儿童也具有类似的抗抑郁功效。华盛顿大学圣路易斯医学院教授格雷里·B·库奇指出，运动与团队的社会功能相结合或可成为预防和治疗儿童抑郁症的新途径。

医学发现

淀粉酶高低和胰腺炎啥关系

王拥军

急性胰腺炎是依据患者的临床症状，结合实验室检查及影像学检查而做出的综合性临床诊断。

诊断需具备以下条件：1.具有上腹部持续性疼痛伴恶心呕吐等典型的临床表现，体格检查发现上腹部压痛或腹膜刺激征；2.血清淀粉酶或脂肪酶明显增高；3.腹部B超、CT或核磁等影像学检查显示有胰腺肿大、渗出、坏死等征象。同时，需排除其他类似临床表现的疾病，方可确诊为急性胰腺炎。由于消化道穿孔等急腹症、胆囊炎、消化性溃疡等疾病也可引起血清淀粉酶轻度升高，因此不能仅依据血清淀粉酶的水平做出急性胰腺炎的诊断。如果你没有胰腺炎相关症状，暂时不需要做其他检查。

医生的话



为何年纪越大 日子过得越快

陈嘉

小时候，我们都盼望着赶快长大，去看看那精彩的世界；长大了，终于看到了外面的世界，却又开始怀念小时候……当一个人的岁数越来越大的时候，会感觉时间过得越来越快，你是不是也这样觉得呢？《华尔街日报》曾经报道称，随着我们年龄的增长，我们往往会在日常生活中遵循着某些熟悉的规律，这使得时间的流逝速度加快了。

事实上，关于年纪增长而导致时间推移速度加快的报道一点也不罕见。此前有研究人员通过实验证明，人类在猜测时间流逝的能力会因为年龄的不同而改变。举个例子，一个20岁的人和一个70岁的人在猜测一分钟的时间流逝时，前者猜测的准确度会比后者要高一些，后者会猜早了。

来自美国的生物学家Robert B·Sothorn为了证实人对时间流逝速度的感知变化，在45年的时间里，每天都会对自己的体温、血压、心率以及对一分钟的猜测进行记录。结果证明，随着年龄的增长，估计时间的准确性会有所下降，并

健康常识

且时间流逝的速度越来越快。

目前，我们并不知道自己的大脑是如何评估时间的流逝的，因为科学家并没有在大脑中找到某个单独控制时间感知的区域。虽然我们知道了生物钟、24小时等衡量时间的规律，但是它们在对时间的估计方面并未起到任何作用。人类在时间的感知方面，其实就像是记忆堆叠起来的。当我们最新经历的事情越少，就越不可能用有意思的东西来填满那些记忆。

准确地说，当我们变老的时候，时间的流逝速度并未加

快，只是我们感觉它加快了。在我们生命最初的几年中，我们感觉到的、做的任何事情都是全新的，我们经历的许多事情都是独一无二的，因此它们会一直保留在我们的记忆中。

而随着时间的推移，我们所遇到的全新体验会越来越少，因为我们已经经历过很多事情，而我们也因此成为了日常生活的“奴隶”。比如，你可以试着想想你上个星期每天都在做些什么。如果没有什么特别的事情发生的话，你会很难想起自己在上个星期一、星期二的时候都做了哪些事情。

那么，我们能做些什么来应对这种改变呢？也许我们可以下载一些新的手机App来鼓励自己尝试新的事物，经历一些我们从来没有经历过的事情，品尝一些从来没有品尝过的菜肴，然后到一些从来没有去过的地方走走看看。

这样的App会让我们的生活更加丰富多彩，促使我们去尝试新事物，让时间的流逝慢下来，增加自己的幸福感。而在这样的App出现之前，我们可以尝试着每个星期至少做一件新事情。



食物焯水六大好处

刘明

很多食物烹调过程中都需要焯水。东北地区称为“紧”，四川称为“汆(dàn)”。简单地说，焯水就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，再取出备用。你知道这么做有哪些好处吗？

使蔬菜的颜色更鲜亮。菠菜、茼蒿、小白菜等绿叶菜经适当焯水后，颜色变得翠绿鲜亮，比以前更加好看。但需要提醒的是，如果焯水时间太久，叶绿素结构被破坏，蔬菜颜色就变暗了。并且，其中的水溶性营养成分，如维生素C、B族维生素等会流失到锅里，使蔬菜的营养价值降低。

去除草酸。菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等蔬菜草酸含量较高，不仅带来苦涩味，摄入过量还会影响钙等营养素的吸收利用。焯水可去除部分草酸，国内外研究发现，焯烫处理后草酸可降低30%~87%。

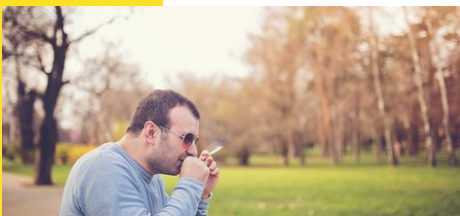
去除亚硝酸盐。跟其他蔬菜相比，香椿亚硝酸盐含量较高，可能在体内形成致癌物。用热水焯烫香椿1分钟左右，就可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。因此，烹调香椿前最好先焯烫一下。

降低农残。热水中，农药的溶解性增强，因此去除农残的效果比冷水高。研究显示，焯水1~10分钟，去除农残的效果都不错，而且并非时间越长效果越好。比如清水漂洗“广东菜心”5~10分钟，可以去除甲胺磷残留30%左右，焯水1分钟就可以去掉90%以上。

破坏毒素。芸豆、扁豆等含皂素和植物血凝素，如果没有煮熟烧透，容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。将豆角两头的尖和丝去掉后，用沸水焯5分钟后再次烹调，能有效破坏毒素，使食材受热均匀，更易煮熟烧透。此外，鲜黄花菜中含有的秋水仙碱也易引起中毒，建议沸水焯5分钟后炒熟食用。

去除异味。豆腐烹调前用水焯一下，不仅有助于去除豆腥味，还会使豆腐更紧实，做菜时不容易碎。大部分猪肉，或者质量不太满意的牛羊牛，烹调之前最好先做焯烫处理，否则直接下锅可能味道不正。如果想要吃肉，热水下锅或烫久一点都没问题，但如果兼要用汤，必须冷水下锅，焯烫时间也要短，去掉血水即可。

健康饮食



天门冬泡蜂蜜润肺止咳

胡世云

肺热咳嗽是由于肺内郁热、肺气失宣出现以咳嗽为主的一种病症，多见于免疫力低下的儿童及老人，患者常伴有口干、口苦、喉咙痛、痰涎黄稠等症状。推荐一款天门冬泡蜂蜜，可润肺止咳，缓解症状。

取生蜂蜜放在洁净的陶罐中，再放入适量去皮的鲜天门冬，以蜂蜜刚好淹没天门冬为度，罐口封住，密封20天再打开，吃天门冬两支，再用水冲蜂蜜20克饮服。早晚各一次，以10天为一个疗程。

天门冬为百合科天门冬属植物天门冬的根块，分布于华东、中南、西南等地，最早载于《神农本草经》，被列为上品。其味甘苦，性寒，归肺经、肾经、胃经、大肠经，具有滋阴润燥、清肺降火之功效，主治燥热咳嗽、阴虚劳嗽、热病伤阴、内热消渴、肠燥便秘、咽喉肿痛，临床上常用来治疗肺结核、支气管炎、白喉、百日咳等病症。此外，对于属于肺气虚弱、邪滞鼻腔的慢性、单纯鼻炎，也可以用蜂蜜跟天门冬做成膏服用。

专家建议