

# 吃什么能除亚硝酸盐

王国义

亚硝酸盐,人人都想避开。它具有急性毒性,一次性摄入200毫克就有中毒风险,一次性摄入1.3克就有死亡的可能。亚硝酸盐本身并不致癌,但进入体内会和胃内的蛋白分解物结合,形成致癌物亚硝胺。

人体通过食物摄入亚硝酸盐主要有两种方式,一是食物自身含有的亚硝酸盐,二是作为食品添加剂添加到食物里的。因此,日常饮食中,我们难免会摄入一些亚硝酸盐。值得高兴的是,有些食物有助清除亚硝酸盐或阻断亚硝胺的合成,可减少亚硝酸盐对身体造成的危害。

茶叶中富含茶多酚与儿茶素等抗氧化物质,不但可以清除亚硝酸盐,还能阻断亚硝胺的合成。茶多酚、儿茶素含量越高,清除与阻断效果就越好。就茶叶种类而言,乌龙茶效果最好,其次为绿茶、红茶、花茶,因此经常饮茶可以减少胃中亚硝酸盐的含量。有关研究表明,饭前饮茶或饭内半小时小时内饮茶效果更好。需要注意的是,泡茶不要太浓,否则其中的单宁等抗营养物质



会影响铁、锌等矿物质的吸收。

新鲜蔬果中含有丰富的维生素C、类黄酮、花青素等抗氧化物质,也可清除食物中的亚硝酸盐并阻断亚硝胺的合成。研究表明,洋葱、大葱、大蒜、番茄、苦瓜、胡萝卜、山药、黄瓜、生姜等蔬菜清除亚硝酸盐的效果较好。水果中,山楂、柑橘、冬枣、葡萄、桑葚、猕猴桃等比较推荐。需要提醒的是,蔬菜烹调温度不要过高,否则不但会损失营养物质,还会降低清除亚硝酸盐的效果,

凉拌、清蒸、白灼都是很好的烹饪方法。

除了常吃以上食物,饮食中注意以下几点,有助减少亚硝酸盐的摄入。第一、不要久存绿叶菜。绿叶菜中含有一定的硝酸盐,随着储存时间的延长,硝酸盐在细菌与蔬菜自身还原酶的作用下,会转化为亚硝酸盐。新鲜蔬菜中亚硝酸盐的含量非常低,因此应尽量食用新鲜蔬菜,不要储存太久。第二、少吃剩菜。剩菜特别是绿叶菜如果存放时间超过12小时,亚硝酸盐的含量也会上升。建议大家炒菜时最好先有个计划。既然知道一大盘蔬菜吃不完,不妨当时就拨出一部分放在干净的保鲜盒里盖好,冷却到室温之后直接放入冰箱。这样接触细菌比较少,亚硝酸盐产生也少。第三、腌菜在腌制20天后再食用,20天前腌菜中亚硝酸盐含量较高。第四、少吃火腿、腊肉等加工肉制品。鲜艳的肉类制品往往加入了亚硝酸盐作为发色剂,如酱牛肉一般为灰褐色,如果是鲜红色,可能是加了亚硝酸盐。



## 血糖控不好 眼睛动不了

李丹妮

65岁的老张患糖尿病近10年了,最近突然出现眼睑下垂、眼皮抬不起来的现象,家人还以为是中风了,连忙将其送到医院,经检查,他被确诊为“糖尿病性动眼神经麻痹”。

近年来糖尿病引起的动眼神经损害发病率呈上升趋势,而慢性高血糖就是其“隐秘杀手”,虽杀伤力不能致命,但也十分烦人,因此糖友们要重视起来。

糖尿病性动眼神经麻痹是糖尿病周围神经病变的一种,也是最常见的糖尿病单神经病变。糖尿病患者长期血糖高的情况下,供应动眼神经的血管发生闭塞,无法获取充足的氧气和营养,视神经、管理眼球运动的动眼神经和外展神经等就会发生病变。该病常常突然发作,患者多为中老年人。

动眼神经是人体第三支颅神经,属于运动神经,当它被麻痹时,除了会出现眼睑下垂外,还会有瞳孔调节失常、复视、眩晕、外斜视、眼球活动度受到影响(如眼球不能向上及向下活动)等,甚至眼部肌肉完全麻痹,导致糖友们在走路时容易摔倒。

糖友们一定不要小瞧糖尿病神经病变,它是在所有糖尿病并发症中最早出现,同时又是比较难对付的。因此,一方面平时一定要控制好血糖尽量避免神经病变的发生,另一方面要在出现神经病变时抓紧时机,及时治疗,这样才有可能尽早恢复。

该病还需要与重症肌无力、面神经麻痹等疾病鉴别:动眼神经麻痹常常是一侧突然出现眼睑下垂、复视等,而重症肌无力是双侧眼睑出现问题,面神经麻痹则是双侧一重一轻型的面肌瘫痪。

长期血糖不佳可直接影响糖尿病性动眼神经麻痹的发生与发展,因此控制血糖是克敌制胜的关键。该病有一定的自愈性,若血糖控制得好,一月后症状可缓解。

### 关注三高



## 他汀降低结直肠癌死亡风险

郭亮

我国科学家的一项最新研究发现,他汀类药物不仅有益心脏健康,也是对抗癌症的一种新武器。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院研究团队汇总了来自英国、丹麦、荷兰、德国、中国、韩国等10个国家、涉及13万人的14项研究数据,系统评估了他汀类药物对结直肠癌患者的癌症特异性生存效益。结果表明,在结直肠癌确诊前服用该类药物的患者,死于癌症的风险降低了18%,死于并发症的风险降低了15%;确诊后服用该类药物的患者,死于癌症的风险降低了21%,死于并发症的风险降低了14%。这项研究结论发表在《癌症医学》期刊上。

研究人员表示,他汀类药物对结直肠癌预防后的有利影响可归因于其对结直肠癌的预防作用,及在癌症辅助治疗中的潜在效果。具体来说,在小鼠实验模型中,服用阿托伐他汀会提升癌细胞凋亡水平,因而对结直肠癌细胞移植瘤的生长产生了明显的抑制作用。在全球范围内,他汀均属于低成本常用药,这一研究

### 医学发现

发现为优化结直肠癌的辅助治疗提供了新的见解。

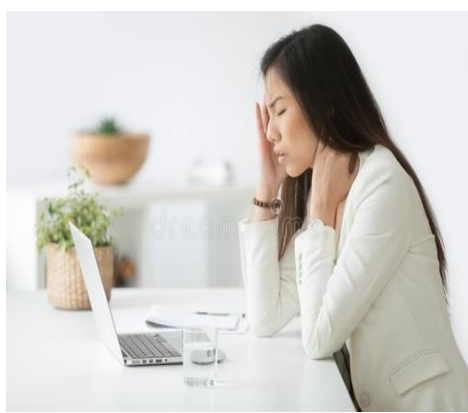
## 爱疲倦,喝大麦人参茶

杨志敏

初夏时节,人们很容易疲倦,提不起精神,很多人第一反应就是“除湿”。其实,疲劳不仅仅是湿气惹的祸。湿气重的人,疲倦会伴随头重脚轻、油光满面、大便黏稠等症状;血虚气虚者,疲倦会伴随不想说话、脸色苍白无血色、舌头淡白等症状;还有一种阳虚导致的疲倦,患者会精神不佳、怕冷、易腹泻、小便清长。

对于气虚导致的疲倦、消化不良,可以常泡大麦人参茶。取大麦10克、生晒参(把鲜参清洗干净后烘干制成)15克,大麦洗净,生晒参切片,一并放入茶壶内,加入沸水泡15分钟即可。方中,生晒参味甘性微温,具有补气、生津止渴、抗疲劳等功效;大麦味甘咸性凉,具有益气宽中、消渴除热、消食导滞的作用。此方制作简单,可益气生津、除烦止渴。需注意的是,湿热体质与儿童忌服此方。

### 民间药方



## 头痛是内脏发出警告

宁艳梅

《黄帝内经》称头痛为“脑风”“首风”,是指由于外感与内伤,致使脉络拘急、失养、清窍不利所引起的以头部疼痛为主要临床特征的疾病。中医认为,头痛不是一个简单的问题,所属脏腑经络不同,其部位、性质也不同。头痛属太阳者,自脑后上至巅顶,其痛连项;属阳明者,上连目珠,痛在额前;属少阳者,上至两角,痛在头角……因此,辨证论治才能事半功倍,有针对性地缓解不适。

**头项:太阳膀胱经头痛。**《伤寒论》记载:“太阳之为病,脉浮,头项强痛而恶寒。”太阳膀胱经头痛,其疼痛范围为后头部连及项部(脖子),因此以麻黄、桂枝二方随症加减,配伍主人足太阳膀胱经的羌活以解表散风。也可酌加川芎、荆芥、防风、薄荷、菊花等药加强祛风止痛的效果。

**前额:阳明胃经头痛。**邪气由太阳经传入阳明,或直中阳明,头部经脉不通,则发为头痛,以前额疼痛为主,可伴有鼻塞、眉棱骨疼、眼眶发胀等症,治疗应以鼓舞脾胃清阳之气上升、透达清窍为主。《本草正义》记载:葛根,气味皆薄,最能升发脾胃清阳之气,故以此轻扬升举之药,捷动清阳,捍御外寒,斯表邪解而胃阳舒展。以葛根为主药,以其甘辛性凉、生津通络解肌,缓解经气不利、筋脉失养所致“强(僵)痛感”,可配伍白芷、川芎、辛夷、紫苏等芳香透达之

### 健康常识

### 健康话题

#### 头两侧:少阳胆经头痛。

《伤寒论》云:“伤寒,脉弦细,头痛发热者,属少阳。”邪气进入少阳胆经,循经行上逆至头部,经络受阻而见头痛,以颞侧(两侧)疼痛为主,伴有胸胁苦满、眼目昏眩、口苦咽干等症。柴胡主人肝胆经,性辛散苦泄,为少阳症之要药,为少阳头痛首选,可配黄芩、青蒿、金银花、薄荷等加强疏肝利胆之功。

#### 头顶:厥阴肝经头痛。

有些头痛表现以巅顶部(头顶)疼痛为主,属厥阴经,因寒邪凝滞肝脉,气血逆乱,循经上犯,直达巅顶而痛。《伤寒论》云:“干呕,吐涎沫,头痛者,吴茱萸汤主之。”吴茱萸辛苦而温,芳香而燥,能宣散郁结,可配伍天麻、柴胡、当归、白芍等祛风养血柔肝之品。

#### 头痛而重:太阴脾经头痛。

太阴在脏为脾,主运化,脾失健运,气血生化无源,并聚湿阻遏经络,导致清阳不升、浊阴不降发为头痛,常表现头窍昏蒙、困重如裹,因此多以藿香、苍术、香薷、砂仁等芳香化湿之药,配伍温中散寒,燥湿健脾的干姜、白术、炙甘草等,以温化中焦,使脾胃健运,令湿浊去则清阳升而头痛减。

#### 头痛而咽喉干痛:少阴肾经头痛。

肾经虚火循经上扰则致头痛,伴咽喉干痛、牙齿隐隐作痛,细辛辛香走窜,通利九窍而止痛,尤其擅长治疗少阴经头痛。临床还常配伍独活、白芷、薄荷、荆芥等辛散温通之品。

#### 头为神明之府:“诸阳之会”。

除了内服中药外,还可以药汤熏蒸、药渣热敷局部,或配合艾灸、推拿等外治法以温阳通络,益气活血,加强止痛效果。日常生活中,要保持乐观豁达的心态,有助于头痛的治疗。需要注意的是,以上部分治疗头痛的中药有毒性,应在执业医师指导下辨证服用。



## 老咬硬物,留神牙隐裂

赵强

很多人喜欢用牙咬开酒瓶盖,还有人常用牙直接咬开坚果坚硬的外壳,这些行为可能看起来没啥,实际会对牙齿造成损伤。当您在牙齿咬合时感觉不适或疼痛、对冷热刺激都感觉敏感,但是又找不到明显的龋坏时,您就要考虑自己的牙是不是有了裂纹。

牙隐裂又称不全牙裂或牙微裂,指牙冠表面的非生理性细小裂纹,早期常不易被发现,裂纹常深入到牙本质结构,是引起牙痛的原因之一。而这种情况的发生与牙结构的薄弱环节、牙尖斜面大、创伤力等有关:1.牙结构的薄弱环节是牙隐裂发生的易感因素,这些薄弱环节不仅本身抗裂强度低,而且是牙齿承受正常力时,应力集中的部位;2.牙尖斜面越大,所产生的水平分力越大,隐裂发生的机会也越多;3.创伤力,当由于病理性磨损导致高陡牙尖出现时,牙齿正常咬合时所产生的水平分力也增加,这就会使窝沟底部的釉板向牙本质方向加深加宽,导致隐裂纹形成。这个裂纹会随着力的作用逐渐向牙髓方向加深。

表浅的隐裂常无明显症状,可通过调整咬合减少侧向分裂力量,防止裂纹加深;也可制备窝洞,尽可能将裂纹磨去后作预防性填充。若裂纹较深,遇冷热刺激敏感,或有咬合不适感甚至可能已经造成慢性牙髓炎症,出现定点性咀嚼剧痛,可采取全冠修复或根管治疗手段修复。

### 医生的话

### 健康常识