

健康热点

“微波炉危害论”被粉碎

仍是“居家好帮手”，正确使用是关键



近日,央视播出专题节目,批驳并澄清“微波炉危害论”,让大家对这个号称“居家好帮手”的微波炉重拾信心。

缘起一篇名为《请立即停止使用微波炉加热或烹煮的食物》的文章在网上广泛流传,文章通过多番论述,得出使用微波炉的三大危害:第一,经微波炉加热的食品会产生有毒甚至致癌化合物;第二,食物的营养价值经微波炉加热后将严重流失;第三,经微波炉加热的食品容易致癌,并使荷尔蒙

失调,淋巴和消化系统紊乱,血液和免疫力异常,情绪低落,甚至会造成长期性脑损伤和心脏病。

此“危害论”一出,微波炉这个本来在很大程度上方便了人们生活、几乎每家必备的厨房小家电,使人们谈之色变。微波辐射确实会给人带来一些伤害,但情况真像文章中说的那么危言耸听吗?我们不妨让科学来粉碎这个“危害论”。

辐射无处不在 不能唯“微波”论

微波辐射对人体造成的伤害是人们关注的焦点,但是辐射在我们生活中无处不在,有电磁波的地方就会有辐射。

微波与太阳光一样,对人体的伤害都是由热效应引起的,皮肤、脂肪、肌肉、神经等在微波照射时都可以因这一热效应产生质变。所谓“辐射”就是指电磁波产生的能量照射到人体上,我们常听说的X光以及放射性同位素产生的辐射对人体伤害很大,是由于其频率非常高,产生的

能量也非常高,但微波的频率低得多。

不同强度(剂量)的微波照射和时长不等的微波照射,对人体的伤害是不同的,如同和煦的阳光让人感觉舒服,而强烈的阳光会导致皮肤像被灼伤一样。将微波炉的微波泄漏量控制在一定范围内,使用微波炉时人体尽量避免长时间靠近等,都是防止微波伤害的有效措施。

只要微波炉是合格产品,使用中没有被损坏,就不会造成微波泄漏对人体造成伤害的危害。

微波炉烹饪可避免致癌物产生

其实,相对于煎、炸、烤等传统烹饪方法而言,微波加热食品反而能有效避免致癌物的产生。2004年发表的一篇科学综述介绍了这类致癌物的产生过程以及致癌性,最后指出:用微波炉加热可以有效降低这类致癌物的产生。

关于食物营养的流失,其实是

取决于烹调方法和加热时间长短。营养专家表示,任何形式的烹调都会导致食物营养或多或少的流失,和是否使用微波炉加热没有直接关系。而用微波炉烹饪食物由于时间短,避免了食物长时间处于高温环境下,且避免了油温过高造成食物焦糊,反而有利于食物营养的保存。

正确使用是关键

第一,要选对微波炉里使用的器皿。微波炉可用的器皿有陶瓷、玻璃、塑料三种,其中塑料器皿上一定要标有“微波炉适用”的字样方可使用。

第二,并不是所有食物都适合用微波炉加热。水分含量高的食物适合用微波炉加热,而脂肪含量高、水分含量低的食物,如坚果、奶酪、五花肉等,用微波炉加热时由于温度上升快而容易焦糊,所以要用小火。有壳或者膜的食物,如鸡蛋,不宜用微波炉加热,

容易爆开。

第三,微波炉加热的时间要根据不同食材以及分量而定,与食物新鲜程度和含水量也有关系,所以在不能肯定食物所需加热时间时,应先设定较短时间,加热后可视情况决定是否追加加热时间。否则,加热时间过长会使食物变硬,失去色香味甚至产生有害物质。

第四,使用微波炉时要与之保持一定距离,最好在50厘米以上。

专家解读

中国家用电器研究院副总工程师张亚震对此事进行了回应,他表示:“国际卫生组织很多年前就对微波炉微波泄漏的伤害进行过调查,结论是尚未发现微波炉的微波泄漏以及微波加热食品会对人

体造成伤害的证据”。

总体来说,用微波炉加热食物,能为我们的生活提供很多便利。正确使用微波炉,让“微波炉危害论”的谣言淡出我们的视线。

(据新华网)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

山竹怎么挑怎么吃?



山竹(资料图片)

号称“果中皇后”的山竹,是近年走入市民视野的南方水果。怎么挑?怎么吃?这其中可有学问。

对此有经验的人士提醒:购买山竹时一定要选蒂绿、果软的新鲜果,否则会买到“死竹”;可用手指轻压表皮,如果表皮很硬而且干,手指用力仍无法使表皮凹陷;蒂叶颜色暗沉,表示此山竹已太老,不宜吃了,表皮软则表示尚新鲜,可食;也可以看看果实下面的蒂瓣,有几瓣就表示果实内有几瓣果肉。一般一个山竹内只有一个较大的种子,食用时务必留神。

适用人群

一般人都可食用,体弱、病后的人更适合。虽然一般人都可食用山竹,但每天吃3个足矣。因其含糖量较高,肥胖者宜少吃,糖尿病患者更应忌食。它亦含较高钾质,故肾病及心脏病病人应少吃。

食用要留神

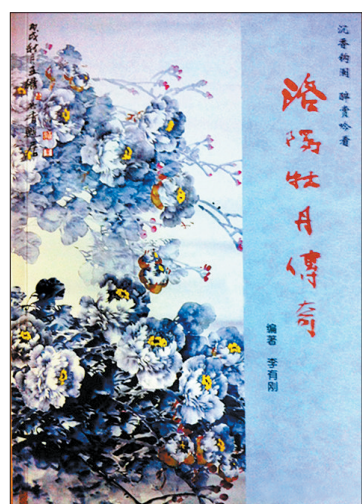
食用山竹时需压破瓣开,剥果壳时必须小心翼翼,格外留神,注意不要将紫色或红色的果壳汁液染在肉瓣上,因为它会影响口味,沾到衣服上也极难清洗。

食用注意

山竹性偏寒凉,有解热清凉的作用,可化解脂肪,润肤降火,如果皮肤生疮、年轻人长青春痘,可生食山竹,也可用山竹煲汤。山竹与榴莲齐名,一前一后,一热一凉,吃了大补的榴莲之后,再吃山竹有清热的功效。山竹富含纤维素,在肠胃中会吸水膨胀,过多食用会引起便秘,若不慎吃过量,可用红糖煮姜茶解之。另外,正因为山竹是最寒的水果,所以体质虚寒者少吃尚可,多吃不宜,也切勿和西瓜等寒凉食物同吃。

(据河北新闻网)

读家



牡丹枝枯仍“舍命保花”

在我国民间广泛流传着牡丹“舍命保花”的说法。它是说,牡丹常被移植到各地,即遇到穷山恶水之地,条件险恶之境,无法生存之时,也会在生命的最后时刻,竭尽全身的生命之能绽放出最后的花朵,然后才壮烈死去。

牡丹为什么要“舍命保花”呢?因为牡丹深知,自己被人们喜爱,才会被千里迢迢、千辛万苦地移植到各地。人们希望自己能在哪里扎根

生长,开出花朵。为了不辜负人们的盛意,即使自己真的无法在那里生存,也要在死去之前,开一次美丽的花朵给人看。牡丹真的会这样吗?让我们来看看江苏便仓牡丹“舍命保花”的故事。

相传,北宋末年,金兵入侵中原,有一位百姓抗金将军,率部转战,途经洛阳。时令正值隆冬,万木萧疏,百花凋尽,下将军酷爱的牡丹不得一见。急于催马征战的将军只好折下一枝牡丹枝权作马鞭,策马上路。几经转战率部来到江苏便仓,安营扎寨,休整人马,将军不忍丢掉牡丹枝,顺手将其插在土中。谁知,来年春天,插在地上的牡丹枝竟然抽出嫩芽,长出新叶,谷雨过后又绽开了艳丽花朵。人们奔走相告,到处传诵神奇的“枯枝牡丹”的故事。从此,“枯枝牡丹”在这里繁衍发育,四处栽植,这便是今日闻名于世的“便仓牡丹”。

当然,“枯枝牡丹”的故事是群众的口头传说。它的真实历史是:下氏大参军,号济之,苏州枫桥人,下氏曾任陕西参政知事,为官清正,深得民心。北宋末年,金兵入侵中原,下氏不甘为金人效力,辞官返乡,隐居姑苏城。途经洛阳,他特地选择了两株红、白洛阳牡丹带回。因路途遥远,又时逢乱世,千里辗转

至姑苏时,两株牡丹已成枯枝,将军无奈只好将它们随意插在园中。谁知来年,两株“枯枝牡丹”竟然开了花,将军兴奋不已。后来为避乱世,将军举家迁至盐城东河镇,即今便仓镇,又将这两株牡丹携至便仓,可见下氏对这两株牡丹是何等珍重。下氏后人下元亨在《示后》一诗中写道:“世祖恩荣衣锦时,牡丹携得洛阳枝。”可见,下氏携回的确是洛阳牡丹。

迄今为止,便仓牡丹已有800多年历史,下氏所植牡丹历经宋、元、明、清四个朝代,屡遭战火,日苍老而劲拔,“犹芳华未艾”,便仓人特建“枯枝牡丹园”以表纪念。如今,走进枯枝牡丹园,只见园中有一亭,曰“天香亭”,绕过天香亭八角回廊向西,有一“奇葩轩”,廊柱上有张爱萍将军的手书楹联:“海水三千丈,牡丹七百年”,“枯枝牡丹”,就栽植在这奇葩轩中。

我们见证了“枯枝牡丹”的历史传奇,但“枯枝牡丹”的传奇今天仍在继续。下氏大参军从洛阳带回的“枯枝牡丹”,虽已老态龙钟,枝干枯萎,即使在开花季节若折下一枝枯枝引上火种,一点即燃,这说明枯枝内的水分非常缺失,但既然缺少水分,为何又能年年开出繁花?不能不令人称奇。



破哈达:南关失陷

哈达以所住山城而得名,其时明人称之为南关,而女真人称之为哈达。哈达部东邻辉发,西至开原,南接建州,北接叶赫。哈达部的治所,是坐落在哈达河北岸的哈达城(有迁徙)。

万历初年,其贝勒万明称王台,善取部众,势力强大。

王台死后,长子扈尔干袭受贝勒,“外迫强敌,内虞众叛”,不久病死。王台第五子孟格布禄(温姐所生)、外妇子康古六和扈尔干子歹

商(戴善),继承王台遗产。康古六妻后母温姐,娶清佳努女为妻,同歹商结仇,也依附叶赫。贝勒山之战以后,叶赫贝勒兵攻哈达,欲吞并之。哈达贝勒孟格布禄力不能敌。万历二十七年(1599年),孟格布禄送三个儿子到费阿拉做人质,向建州乞师。努尔哈赤派费英东和噶盖领兵两千助哈达,驻防其地。叶赫不愿意哈达倒向建州一边,设法离间哈达与建州的关系。叶赫贝勒布禄通过明朝开原通事,致书哈达贝勒孟格布禄,欲修前好。孟格布禄应允,约于开原议和,但机密泄露,努尔哈赤见时机已到,决定发兵征哈达。

万历二十七年(1599年)九月,努尔哈赤统兵攻打哈达。其弟舒尔哈齐自请为先锋,领兵一千做前队,直抵哈达城下,哈达兵出城迎敌。努尔哈赤亲自带兵沿城环攻。城上发矢投石,建州兵死伤很多。建州军团围城,日夜猛攻。经过六昼夜的激

战,攻陷哈达城。扬古利生擒哈达贝勒孟格布禄。孟格布禄匍匐进见努尔哈赤,努尔哈赤将自己的貂帽和豹裘赐给孟格布禄,并把他带回费阿拉监禁。哈达部所属城寨全部被招安。建州对哈达的器械、财物秋毫无犯,降民编入户籍,迁之以归。

努尔哈赤将孟格布禄加以监禁后,“寻诬猛奴私事,射杀之”。孟格布禄被杀之讯传至明廷,万历帝宣谕建州,责问努尔哈赤取哈达、杀孟格布禄之事。努尔哈赤表示遵从宣谕,愿意归还孟格布禄次子革把库及其部民一百二十户,并愿意以女莽古济给孟格布禄之子武尔古代为妻,且于抚顺关外杀白马盟誓,抚保武尔古代之寨。

万历二十九年(1601年),努尔哈赤将武尔古代送回哈达,并以女妻之。但叶赫贝勒纳林布禄,又乘机攻扰哈达。其时,哈达大饥,向明乞粮,开原守将不与,只得“以妻子、奴仆、牲畜易而食之”。努尔哈赤乘机将哈达灭亡,并将其部众,有其屯寨,收其牲畜,夺其敕书。

努尔哈赤灭亡哈达,明朝失掉南关,扈尔干部被打开一个缺口。努尔哈赤吞并哈达,是他统一女真各部道路上的一个里程碑——“自此益强,遂不可制”。他的下一个争夺目标,是辉发部。

BOOKS 新书快讯. 这才是中国最好的语文书. 选编者:叶开. 出版社:江苏文艺出版社. 本册图书选入王安忆、莫言、苏童、余华、阿来等众多知名作家的优秀作品...

遗失声明. 李崇王、孙利真位于洛龙区英才路与北苑一路交叉口森林半岛10-02-0302室、10-00-0108室、10-02-D104室,证号为洛市国用(2013)第05013883、05013885、05013887号的土地证丢失...

好来历洞生瓦罐豆芽. 瓦罐盛放,洞中成长. 24小时订购热线:0379-66778866. 网上订购:www.lyhl.com

真正新疆和田大枣. 原生态品质,颗颗安全放心. 规格:1箱x15个 现价:49元

寺河山区灵宝青苹果. 出口产品,严控农药残留. 规格:1箱x15个 现价:49元