

## 当心“哈喇味”暗藏致癌隐患

“哈喇味”人们很熟悉,家里的油、点心等食物放时间久了,就会产生一股又苦又麻、刺鼻难闻的味道,老百姓俗称“哈喇味”。虽然有些难闻,但因食物表面没有变质的迹象,大部分人还是选择把这些食物继续吃掉。但事实上,哈喇味的食物暗藏隐患,危害不小。

大连营养学会常务理事、大连医科大学附属二院营养科主任医师王兴国告诉记者,含油脂较多的油类、糕点、鱼肉类干腌制品、核桃、花生、瓜子等食物都很容易产生哈喇味。“这是因为哈喇味是由油脂变质产生的。含油脂的食物若贮存时间太长,在日光、空气、水及温度的作用下,就会被氧化分解、酸败,从而产生异味。”

有哈喇味的食物不仅难闻、难吃,吃了还会影响健康。据日本媒体报道,一家快餐店曾出现过集体中毒事件,原因就是人们吃了有哈喇味的油炸食物。王兴国指出,吃了有哈喇味的食品,可能引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化系统症状,长期食用还可能诱发消化道溃疡、脂肪肝等病。此外,油脂变质时产生的过氧化脂自由基还会破坏人体内的酶类,使人体新陈代谢发生紊乱,表现为食欲不振、失眠健忘等。

近来有科学研究发现,食用有哈喇味的食物还可以诱发癌症,美国研究人员曾用出现酸败的食用油喂养动物,结果这些动物不仅出现了消化道肿瘤,还产生了严重的肝脏病变。分析发现,酸败的食物中会产生一种叫丙二醛的致癌物质,该物质会破坏正常细胞,使之衰老、癌变。

有哈喇味的食物,不论直接吃还是烹调再加工后吃,都有可能引起食物中毒或损害人体健康。因此,食物一旦出现哈喇味就不能再吃了。平时要避免油炸食品和含油多的食品存放时间过长,最好密封低温保存。(中国网)

## 血瘀体质者可吃山楂三七



凡离开经脉的血液不能及时排出和消散,而停留于体内,或血液运行不畅,瘀积于经脉或脏腑组织器官之内的均称为瘀血。由瘀血内阻而引起的病证,称为血瘀证。引起血瘀的原因有寒凝、气滞、气虚、外伤等。

适量吃些山楂,其软化血管的效果好,又能消食健胃。上了年纪的人吃山楂最好,但不能多吃。

如果症状不太严重,也可以使用黄芪,它的补气效果很好,平时用来泡水代茶饮,每天放上十几片,喝到没有味道、没有颜色为止。

生三七粉能活血但不破血。现代人出门有车坐、上楼有电梯,吃得越来越油腻,虽然不一定会因此变成血瘀体质,但基本每个人都有或轻或重的瘀血。所以,多数人可以吃点生三七粉以养生,能延缓衰老,扩张血管,改善血液循环。

具有活血化瘀功效的食物,如山楂、醋、玫瑰花、金橘、油菜、番木瓜等就是血瘀体质者的首选。(健康养生网)

正月十五赏花灯,放烟花,吃元宵。美味的元宵到底有何营养价值?怎样吃更健康呢?

元宵又叫汤圆,不仅软糯香甜,而且颇有营养。元宵皮由糯米制成,健脾养胃。常见的馅料有芝麻、果仁、山楂、红枣等。芝麻馅富含钙、铁、维生素E,能润肠通便;果仁馅中的花生、核桃含多种不饱和脂肪酸,可软化血管;山楂馅能开胃消食;红枣馅能益气补血。元宵虽好,但也要讲究吃法。

我市营养师王玉玲建议,元宵要少吃,而且一定要煮透再吃。要在两餐之间吃,搭配蔬菜吃。糯米虽能养胃,但被磨成粉制成元宵后,就会变得黏腻,难消化,其馅料虽然有一定的营养价值,但所含热量、糖分较高,因此不宜多吃。老人、孩子、糖尿

# 吃完元宵喝点汤

□ 记者 朱娜 实习生 王敏



病患者、高血脂患者及胃肠道功能较弱的人,每次吃元宵最好不要超过3个。但对于胃酸分泌不足的人,适量吃些元宵,则可以

促进胃酸分泌,有助于食物的消化和吸收。最好不要把元宵当正餐吃,尤其不要在早餐时食用。早晨起床后,人的胃肠道功能最

弱。元宵皮黏性高,早餐吃元宵易出现消化不良。元宵馅较甜,会影响胃酸分泌,正餐食用易引起胃酸、胃胀等。如果想吃元宵,最好上午10时或下午4时作为加餐吃。吃完再喝点汤,不仅会感到胃很舒服,还可以促进消化吸收。

“元宵虽有营养,但其中膳食纤维和维生素的含量较少。”王玉玲说,吃元宵时应搭配些富含维生素B和维生素C的蔬菜,如西芹、芥蓝、生菜、西红柿等。这样既能使摄入的营养均衡,又能多摄入膳食纤维,帮助消化。有人喜欢吃油炸元宵,但元宵最好还是煮着吃。油炸过的元宵不仅会吸附更多的油脂,而且过高的油温还会破坏其中的营养成分,患胆囊炎、胰腺炎的患者更不能食用油炸元宵。

## 吃除“大口气”

□ 记者 李永高

过食肥甘香辣引起。因此,要想消除“大口气”还是得从源头入手,少饮酒,少吃大鱼大肉,多吃蔬菜和水果。另外,大夫还建议,江女士应改变不吃早餐或只喝酸奶的习惯。

既然,多数“大口气”是吃出来,那么如何才能通过饮食消除“大口气”呢?市医学会营养学会主任委员、中心医院营养科主任王朝霞认为,口臭形成的原因其

实很多,如,口腔疾病、胃肠道疾患、药物影响、饮食影响等,根据中医大夫诊断来看,江女士的口臭是因为过年大鱼大肉吃得太多、饮食不平衡所致。

解铃还需系铃人,吃出来的毛病当然还要从饮食方面来消除。

饮食要相对清淡些,避免吃生冷、刺激性、有臭味(如蒜、葱、韭菜、臭豆腐等)及不易消化、油

腻、高蛋白、高脂肪食物;多吃纤维丰富的食物,如蔬菜、水果、全谷类食品等,膳食纤维能增加大便量,促进排便,保持大便通畅,排出毒素,帮助消化,减少口臭;选择有消除口臭作用的食物,如苹果、橘子、芹菜、胡萝卜、黄瓜、酸奶、茶水等;进食时细嚼慢咽,可以使食物消化充分,也会减少口臭形成的机会;多喝水,戒烟戒酒。

### 营养课堂

## 家常美味蔓菁汤

□ 记者 吴彬 文/图

生秘诀!金灿灿的蔓菁汤看起来和家里的小米粥一样亲切,飘出特别的、令人心旷神怡的清香。里面有红色的大枣、黄色的槐米、小米,和褐色的、看起来像萝卜干一样的蔓菁干。人口有淡淡的甘甜和厚厚的醇香,简单、朴实却令人回味无穷。

大厨解密:该店大厨徐辉

透露,诱人醇香的秘密,就在那毫不起眼的蔓菁干和长久的熬制上。蔓菁过夏成干,熬制时甘味才能充分发挥;文火几个小时的熬制,才能让米汤熬出黏稠、醇厚的口感。

营养点评:市中心医院营养科主任王朝霞说,蔓菁有助于机体酸碱平衡的调节,可以



降脂降压、抗菌消炎、预防便秘、提高机体抵抗力;大枣和小米可以补血养颜、助睡眠。

### 我的营养餐

## 美味大拌菜

□ 记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 卢俊喆

加以各种佐料,吃起来非常爽口。之后,冯女士对这道菜念念不忘,回到家后,她查阅了相关资料,准备自己动手制



作大拌菜。用适量的紫包菜、红彩椒、黄彩椒、西生菜、生菜等,凡是自己爱吃的菜都可以选一些。如果喜欢吃圣女果,也可以放几个进去。放适量的盐、生抽、白醋、蜂蜜、香油,搅拌均匀即可食用。如果处于减肥期的女士,可以用酸奶代替佐料来拌蔬菜,当肚子感到饿时可以吃一些。

专家点评:市中心医院营养咨询科主任王朝霞说,这道大拌菜望之色缤纷。入

口清脆爽利,酸甜宜人。紫包菜也就是紫甘蓝,含有丰富的花青素,具有抗氧化、抗衰老的作用,还能增强血管弹性,预防高血压和动脉粥样硬化。彩椒富含维生素C,有利于增强人体免疫功能,椒类碱可以促进脂肪的新陈代谢,起到减肥防病的作用。西生菜和生菜的热量极低,膳食纤维、维生素C的含量都高于白菜,还含有莴苣素、甘露醇等植物化学物质,也具有减肥、降脂、利尿的功效。如果选用酸奶来拌蔬菜,适当地补充了蛋白质。总的说来,这道大拌菜有减肥降脂、预防便秘、防止衰老的作用。但是,冬季不可过量食用,消化性溃疡患者也应禁食。