

你“全麦”了吗？

□ 记者 李永高

春节前，涧西区珠江路一位82岁的老年读者，打电话要记者帮忙了解一下全麦食品。走访发现，这“全麦食品”的选用学问还真不少。

今年春节，全麦食品在我市还没有大批上市。在老城区一家大型超市里，记者找到了一种标注省城某面粉企业生产的“全麦粉”。据旁边穿“厂家代表”马甲的小伙子说，全麦粉，是指面粉中包括小麦中麸皮、胚乳和胚芽等全部可食用的部分，这有别于以往的精制粉。精制粉在加工时磨去了麸皮和胚芽，只含胚乳部分。他们公司投放洛阳的只有全麦粉，实际上全麦食品，又称全谷食品，涵盖小麦、大麦、玉米、大米、小米、燕麦等各种谷物，如燕麦片、糙米、全麦面包、全麦馒头等。

据他称，全麦食品较同类食品颜色黑一些，口感也比较粗糙，但由于保留了麸皮中的大量维生素、矿物质、纤维素，因此营养价值更高一些。但标注“石磨”、“100%小麦”、“碾碎小麦”字样不等于全麦食品。

随后，记者向市医学会营养学会主任委员、中心医院营养科主任王朝霞请教了“全麦食品”。



王朝霞说，全麦食品指的是用没有去掉麸皮的麦类磨成面粉所做的食物。麸皮是全谷谷物的粗糙外层，含有谷物中50%~80%的矿物质及大量纤维素、蛋白质、植物营养素和其他活性成分。中间层即胚乳，占全谷重量约85%，含有大部分蛋白质和碳水化合物以及少量的B族维生素。胚芽虽然是最小的一个组成部分，但它富含微量元素、不饱和脂肪酸、B族维生素、抗氧化剂和植物化学物，其营养效用亦不可忽视。

全麦因为保留了小麦的麸皮、胚芽等，所以，营养比较丰富，膳食纤维、维生素（主要是B族维生素）、矿物质以及蛋白质等的含量比精制面粉含量高。在现今社会，由于膳食结构的改变，高血脂、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、肥胖等发病率大大增加，相对于白米白面来说，全麦食品对这些疾病的防治都有好处。

就当前市场来看，全麦食品在我市才刚刚出现，按照以往经验，消费者选购时还是要谨慎，防止商家“炒概念”或“打马虎眼”。

警惕春节病再现元宵节

□ 记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 卢俊喆

春节长假期间，人们欢聚宴饮打破了正常的生活规律，导致了种种节日病。如今长假刚去，元宵节又将来临，本刊在此提醒大家：警惕常见春节病再现元宵节。

燃放爆竹意外受伤

每年春节及元宵节前后，医院都会收治不少因燃放烟花爆竹而意外受伤的就诊者。市中心医院眼科副主任医师张新丽介绍，今年春节期间，眼科接诊了10余名被爆竹炸伤眼睛的患者，其中儿童所占比例近50%。就诊者最多的是14日和18日，此时正是人们集中燃放爆竹的时间。就诊者的数量基本与去年持平，但伤势相对去年较轻，多是眼边部位烧伤，眼内稍有积血。

张新丽说，受伤主要是由于人们安全意识不足。她提醒市民，元宵节又是燃放烟花爆竹的集中时段，一定要注意安全。点火时要保持适当距离，尽量不要手持燃放物，更不要直接对着面部。家长一定要照看好孩子，最好别让孩子燃放威力过大的爆竹。万一不慎受伤，如无出血，可先用清水冲洗，然后立即到医院就诊。

出行不慎致交通外伤

春节，人们终于可以放下工作到处走走，或拜访亲友，或逛街游玩。出行增多，加上近年来我市汽车越来越多，无形中增加了市民出行的危险性。

据市中心医院骨科主任刘拥军介绍，近年来，骨科患者明显有所变化。以前多见的炎症患者正在减少，而近两年，交通事故造成的外伤和坠落伤患者明显增多。春节长假期间，



接诊的外伤患者有60名左右。17日当天，仅需住院治疗的伤者就有6名之多，交通事故引起的外伤较往年有明显增加，伤者多为中青年。元宵节出行一定要注意安全，不要只顾放松心情，却忘了脚下的台阶和十字路口的红绿灯。

不规律生活致发烧、腹泻

据市中心医院急诊科主治医师赵留全介绍，过节期间患者较多。14日和15日两天，每天约有70名患者就诊。此后，每天有50名患者左右。主要是发烧、腹泻及心脑血管病患者，其中感冒发烧的患者占到75%左右。

赵留全说，春节期间，人们的生活规律被打破。各种聚餐使人们不知不觉比平时吃得多，各类娱乐活动及电视节目又让人们频频熬夜，使人们的抵抗力普遍下降。加上今年春节期间天气较冷，感冒发烧患者便有所增多。腹泻患者也多与过节期间饮食不规律有关。而心脑血管病患者相对较少，比例较去年有所降低，他们多是由于亲人团聚，情绪激动所致。

赵留全提醒市民，闹元宵应有所节制，尽量不要打乱日常饮食及作息规律。另外，近日气温骤然升高，但气温仍不稳定，建议人们不要急忙脱去冬装，猛然增加户外运动，以免影响健康，尤其是心脑血管病患者更需警惕。

健康饮水 谨慎选择净水器

□ 记者 崔宏远 文/图

近日，有媒体曝光全国3000多家净水器生产厂家仅有不到一半获得了卫生许可证，其余都是“黑厂”或是“套牌厂”。触目惊心的数字让饮用水的安全问题又一次引起了人们的关注，净水器真能净水吗？生活中怎样喝水才能安全健康？

净水器质量良莠不齐 选购要得法

记者走访我市净水器市场发现，家用净水器的品牌种类繁多，目前市场上销售的净水器产品主要有滤芯式净水机、RO纯水机和软水机。售价也从78元到数千元不等。各个净水器品牌的宣传噱头十足，像“PP棉”、“纳米膜”、“银离子吸附”、“超滤膜”等概念让人眼晕摸不着边儿，消费者在挑选时也显得非常迷茫。

家住洛龙区的市民白女士告诉记者，有销售员说滤芯式净水机要经常换滤芯，后期花费大；有的说RO纯水机将水中对人体有益的微生物和微量元素也过滤掉了，水没有营养了；还有的说软水机只起软化、降低水的硬度作用，不能净化和去除水中的各种有害污染物……

河南科技大学生物医学实验中心副主任唐晓明表示，净水器的选用是有其目的的，一般只有水质存在问题时，才需要使用净水器，像有些小区的供水管网老化或是市民对于自来水的口感、硬度方面有特别的要求等。如果水质本身就能保证安全卫生，可以不使用净水器。

唐晓明介绍，现在市场上流行的多为直接和自来水龙头连接的水净化处理器，质量良莠不齐。造成这一问题的主要原因是国家目前尚未出台相关的净水器行业国家标准，因而净水器入门门槛较低，在众多的生产厂家中，除了少数知名品牌外，还存在不少来自小工厂的非法和假冒伪劣产品。

那么，市民应该怎么选购净水器呢？唐晓明给市民提出了参考建议。

首先是看产品是否有卫生许可证并看清内容，防止买到许可证范围外的其他型号的净水器。其次是看滤芯是否合适，现在市场上价格较便宜的净水器主要通过活性炭、陶瓷等简单过滤，容易滋生细菌，达不到净水的效果。购买时应尽量选择综合了不同过滤材料的多级复合型净水器，以保证净水效果。再就是要看其是否具备完善的售后服务体系。因为净水器售后主要集中在滤芯的更换，售后完备的话购买时就会方便得多。

另外，唐晓明还提醒市民尤其是老年人警惕一些品牌打着“功能净水机”的名号欺骗消费者。卫生部明文规定，涉水产品（包括净水器）不得宣传任何保健功能，凡是宣传疗效的净水器，都是违反规定的。

安全健康饮水有讲究

我市医学会营养专业委员会主任委员王朝霞指出，自来水在合格净水器的加工过程中，去掉有机污染物的同时，也会损失掉许多有益的矿物质和微量元素，像钙、镁、铁等，这部分元素正是身体需要补充的，尤其是平时矿物质摄取较少的人和患有骨质疏松的老人。

针对洛阳水质较硬这种说法，王朝霞表示，水质较硬说明水中矿物质含量较高，对于一些体质不好，或是患有相关疾病的人有一些影响。像一个人有结石症状且他又是钙结石，那么在这种情况下，喝硬水多了，钙也就摄入多了肯定会有影响。对绝大多数身体健康的人来讲，硬水和软水区别不是很大。

生活中安全健康饮水，王朝霞建议，老年人因为各脏器功能减退，要尽量选择优质水并养成主动喝水的习惯，保证每天的饮水量。半夜睡醒时，也可以适当喝些水，尤其是冬季喝水可以预防心血管疾病突发。婴幼儿饮水需注意别让孩子喝纯净水，因为其生长发育需要从饮水中摄入的矿物质的量比成人多。孕妇要尽量少喝饮料多饮水，以免导致胎儿畸形或降低婴儿的出生体重。

针对目前市场上净水器热销，唐晓明表示，目前市政自来水的安全是有保证的，市民饮水可以自来水为主，煮沸即可确保健康。当然，如果选择合格的有卫生许可证件的净水器，且能正确使用，其安全还是有保障的。

