

来稿请寄:lvwhnl@163.com 一经采用,即奉稿酬

□本报新闻观察员 洛谭



要戒肉吗?

看了昨天的晚报,无肉不欢的朋友们,恐怕都注意到这个“坏消息”了吧?世界卫生组织下属的国际癌症研究机构日前发布报告,确认将加工肉制品列为致癌物,因有“充分证据”表明其可能导致结肠癌;此外,牛肉、羊肉、猪肉等红肉也有致癌可能。

加工肉制品,就是火腿、香肠、培根、牛肉干等经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理方式,用以提升口感或延长保存时间的肉制品。这些东西不能算健康的食物,过日子的人都知道,可谁没吃过呢?如今,它们竟被列为“一类致癌物”,跟烟草、砒霜、酒精、石棉及柴油发动机尾气等“平起平坐”!手里正拿着烤肠的亲,看到这里恐怕小心脏都会抖一抖,忍不住要多咬两口压压惊。

别怕,把问题搞明白了,其实也没那么吓人。

国际癌症研究机构将致癌物的风险分为“致癌、致癌可能性较高、可能致癌、致癌程度不确定和可能不致癌”五个级别。等级最高的“致癌”级别指的是,有确凿证据证明该物质确实会增加人的患癌风

险,但并不表示致癌能力的大小。

换句话说,加工肉制品虽然有致癌能力,但绝对没有砒霜、香烟那么厉害,那么可怕。要知道,太阳辐射也在这个致癌榜单上呢。据统计,全球每年约有3.4万人因过度摄入加工肉制品而死于癌症,而每年由吸烟、饮酒和空气污染致癌并死亡者分别为100万、60万和20万人。这么一比较,也就没啥好慌的吧?

不慌,不代表不该当回事。

腌制、烟熏类加工肉制品不能多吃,吃猪、牛、羊肉等红肉不如吃鱼、鸡等白肉,这是健康常识。配合这次报告的发布,有营养学家再度出来进行科普:部分加工肉制品经过亚硝酸盐处理,这东西能在肠道中形成致癌物亚硝胺,它能与DNA发生作用,最终导致肿瘤形成。

因此,昨天晚报带给我们的最新信息,其实是再次郑重地提醒大家——注意饮食健康。

对我们每个人来说,平时吃加工肉制品的数量毕竟有限,因此患癌的概率并不大;但若吃得过多,风险就会增加。世卫报告称,每天食用50克加工肉制品

会使患结肠直肠癌的概率增加18%。既然如此,那我们少吃一点儿就好了。一天吃不到一两,或者今天吃了二两,明后天就不要吃了,再或者到双休日才开荤,平日干脆以素为主。

本来嘛,饮食只是导致癌症的一方面因素,此外还有基因、环境等各种影响因素。专家们并没有说“肉类食品不能碰”,只是明确某些食物具有致癌能力,提醒大家小心罢了。咱只需要提醒自己,今后多吃果蔬少吃肉,吃肉就多吃鱼、鸡,这么做不仅有利于健康,还有助于减少家畜养殖所带来的环境问题,两全其美。如果真想吃肉,别吃太多就行,凡事皆有度,不光吃如此,这个你懂的。

【豫】医广【2014】第11-13-492号

洛阳阳光男科医院

男科专线 0378-63156789

院址: 洛阳市九都路与解放路口西南角

龙门e站

“路晾晾”岂能一埋了之?

近日,陷入停工风波9个多月的涧西区黔川路终于被强制回填了,但根据晚报记者调查,类似情况在我市还有很多。对此,众网友议论纷纷。

看过晚报,@黎明晓光叹道:本来搞的是便民工程,到最后成了给市民添麻烦,何必呢?

当然,各种“路晾晾”虽终将回填或完工,暴露的问题不能一埋了之。@鸿雁滑翔率先发问:相关法规或文件早已颁布,为啥不按章办事?@六安王锋对职能部门的工作效率质疑:工期一拖再拖,是不是招标时对投标者的实力没有考虑充足?

然而,在@讨厌葱姜蒜的姐姐看来,问题不难发现,关键是“谁来管”:总说“上级部门”“相关单位”,具体谁在负责,这是应该首先厘清的权责关系。相比于谁来管,@湖南女子学院张闻骥认为“谁想管”更值得深思:怕就怕踢皮球啊!

值得注意的是,“路晾晾”一遇媒体曝光就解决也是不正常的现象。@张翔翔指出,监管方应及早出手,别总等着媒体曝光:自己的活儿自己干,否则还设监管部门干啥?@江西青年张敏建议:这说明目前官民沟通的渠道单一、作用小,应积极拓展民声通道等。

“其实说来说去,都是一个制度问题。”@洛阳好备T认为,“路晾晾”的症结一是规划、审批制度的执行度不足,二是监督制度的单向性。“关于市政施工的各项制度,本质上仍是体制内运作。老百姓既不能参与其中,也没有话语权,施工方和监管方自然无所顾虑,任性而为了”。(王斌)

泉舜购物
QUANSHUN MALL

10月24日-11月15日

免费WIFI 2400个停车位 中央空调系统

好事成双

Carnival 11.11

泉舜购物 双11狂欢节 双胞胎节

五折起 吃美食

一折起 购服饰

大奖刮出来

全场餐饮/超市类消费满68元(服饰/生活精品类满98元)参与刮刮乐,冰箱、电水壶、大米刮出来!(11月7日-11月15日,北门)

红包摇起来

双11专享微信红包限时抢,现金、礼券等你来拆!(10月24日-11月11日,各狂欢活动现场)

“天生一对,快乐双星”首届双胞胎节

百余对双胞胎齐聚泉舜,红毯秀颜值,舞台拼才艺!(11月7日-11月8日,东厅)

“情定泉舜,成双成对”大型相亲会,带你找到心仪的TA!(11月7日-11月11日,西厅)

双11“脱单大趴”,外籍乐队演出、欧美名模内衣秀带来视听双震撼!(11月11日,东厅)

2015全球秋冬潮流风尚大赏,引领洛城潮流风向!(10月24日-11月15日,每周末,东厅)

泉舜会 5万份礼品送会员,等你到现场微信摇出来!(10月24日-11月11日,各狂欢活动现场)

MINI SHOP 名創優品

SELECTED Apashop 独当一面 JOYPHOTO

喜來稀肉

池花子

Kevin Hair Salon

马喜大

微信二维码

活动情况以现场为准 / 活动详情请看店内海报 / 客服热线: 80859696 / 招商热线: 80869696 / 地址: 洛阳市政府对面