

# 三大危害,吓走吃烤红薯族?

□ 本报记者 朱娜 通讯员 王学斌/文 见习记者 王振华/图



寒冷的冬季,手里捧着一个热乎乎、香喷喷的烤红薯,既让人少了几分寒意,又饱了口福。不过专家提醒市民,吃烤红薯也是有学问的:用化工原料桶制成的炉子有残留毒素,表皮有黑斑的红薯烤熟了也不能食用……

## 化工原料桶变烤红薯炉

在街上行走,人们不难发现手推烤红薯车的流动商贩,他们的烤红薯炉上常常放着几块烤熟的红薯,以招徕路人。

你可知道这些桶在被制成烤红薯炉之前是干什么的吗?这些被商贩使用的圆铁桶,曾经是汽油桶、柴油桶,有的还是化工原料桶。

尽管使用前商贩们会清洗干净,可是桶内仍然有化工原料残留。而这些化工原料,经过高温烘烤,有少量的有害气体又会渗透到红薯里面。市中心医院营养科的主治医师王朝霞说,如果这些化工原料里含有苯的话,会对人的呼吸道、神经系统造成危害,食用后会有头疼和头昏的感觉。

近日,记者在百货楼附近看到一个流动烤红薯车,便与卖红薯的中年妇女

攀谈起来。“烤红薯的桶都是从哪儿来的,以前都是装啥用的?”中年妇女说,废品收购站里多的是,以前是装汽油或煤油的吧?反正只要你掏钱,啥样的都能买来。记者随机询问了几位市民,有没有考虑过烤红薯的桶,有可能曾经装过化工原料,一些残留成分经过高温烘烤会渗透到红薯里面,对人体造成伤害。“不会吧,从来没有想过这个问题。”“吃了这么多年了,还不知道烤红薯有毒。”

## 煤炭烘烤产生毒素

烤红薯是用燃烧的煤炭烘烤而成的,煤在燃烧时会产生大量二氧化硫和二氧化碳,还能产生多种有害物质,有的煤还含有放射性物质和砷等有毒有害物质。人们如果吃了过量的有毒成分的烤红薯,会损害消化、呼吸系统。红薯烤熟后摆到炉子上,因为没有防尘卫生设施,再一次受到污染。

可是烤红薯都是用煤烤熟的啊,难道我们以后就不能吃烤红薯了吗?办法很简单,拿一块红薯洗干净放到微波炉里,烤熟后即可食用。

## 黑斑红薯吃了中毒

有的红薯上面有一些褐色或黑褐色斑点,这些红薯皮是受了“黑斑病菌”的感染,黑斑病菌排出的毒素中含有番薯酮和番薯酮醇,这种毒素会使红薯变硬、发苦,用水煮、蒸或用火烤等均不能杀灭毒素,进入人体后对肝脏有害。

在利益驱动下,一些不法商贩会把长了黑斑的红薯与好红薯放在一起烤,烤熟的红薯,原先较明显的黑斑已很难看出。王朝霞说,如果病人因吃了黑斑红薯发生急性中毒,会出现呕吐、腹泻等症状,严重者会发高烧、气喘、抽搐、吐血、昏迷,甚至死亡。因此,大家在购买烤红薯时,一定要仔细辨认。

## 怎样吃红薯才算有营养

红薯不仅美味,营养也相当丰富,有“十大最佳蔬菜冠军”之称,不过红薯也不是人人都能吃,到底怎样吃红薯才算有营养呢?

“红薯富含蛋白质、淀粉、果胶、氨基酸、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B、C、E以及钙、钾、铁等10余种微量元素,是世

界卫生组织评选出来的“十大最佳蔬菜”的冠军。营养学家也称赞红薯为“营养最均衡食品”。王朝霞说,红薯除了具有减肥、抗癌等功效外,还可以有效地防止钙流失。除了钙质外,红薯还含有大量的钾和镁,这两种物质可以维持体内离子平衡,减缓因年龄增长而造成的钙质流失。除此之外,红薯的热量只有同等重量大米的1/3,几乎不含脂肪和胆固醇,有利于体重控制。此外,红薯中含有大量膳食纤维,能够有效刺激肠胃蠕动和消化液的分泌,降低肠道疾病的发生率。

“吃什么东西都要适可而止。”王朝霞说,同样,红薯也不能食用过量。红薯含一种氧化酶,这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如红薯吃得过多,会使人腹胀、打嗝、放屁。红薯含糖量高,吃多了可产生大量胃酸,使人感到烧心。胃由于受到酸液的刺激而加强收缩,此时胃与食管边相接的贲门肌肉放松,胃里的酸液即倒流进食管,人就吐酸水了。同时,糖分多了,身体一时吸收不完,剩余的在肠道里发酵,也会使肚子不舒服。

此外,现在流行的红薯养生法并非人人都适合,如果食用后出现腹泻的症状,就别勉强吃了。

# 老年朋友,谨防保健品推销“陷阱”

□ 本报记者 宋扬 通讯员 杨凯

“最近,保健品公司盯上了老年朋友,使出各式各样的花招进行推销,老年人在购买时一定要考虑清楚,不要掉入陷阱。”这是市工商局12315申诉举报中心工作人员给老年朋友的忠告,他们说,近段时间不少老年朋友在保健品上花了冤枉钱,请大家面对“花招”保持清醒。

## 昂贵的保健品作用不大

润西区的王先生对保健品公司办讲座诱导老年人购买昂贵保健品的做法非常气愤。上个月,他的母亲就花660元买了3盒保健品,但他发现这种保健品的成分一般,不应该有那么高的售价,也不可能有什么推销员所宣传的作用和疗效。

王先生说,母亲姓余,73岁了,家住天津路。上月中旬,北京一家保健品公司到余老太所住的街坊进行宣传,鼓动这里的老人到一家宾馆里听保健讲座。由于在家闲着没事,社区的大部分老人都赶到了那家宾馆的会议室,同时还有其他地方赶来的老人。讲座过后,公司派出所谓的医生给老人检查身体,余老太被诊断为“老年性腰椎间盘突出和骨质疏松”,公司向她推荐密骨灵胶囊,并说带钱可以先拿走用,回头再付钱。看

着推销员“亲切”的笑容,余老太动了心,她拿走了3盒共9瓶密骨灵胶囊。几天后,推销员就上门收钱了,态度依然和蔼,但价格可不便宜,共660元,一小瓶就高达70多元。王先生说,母亲曾经在药店买过多种药物服用,效果并不理想,难道没有什么特殊成分的保健品就有这么大疗效?而660元差不多是母亲一个月的工资,如果不是推销员的花言巧语,母亲怎么可能如此“大方”?

随后,记者拨通了余老太的电话,听说是问保健品的事,老人的语气有些警惕,当记者问她服用那些保健品感觉如何时,老人叹了口气说:“买都买了,现在说这还有啥用呢?”老人也感到该保健品效果不佳,但她不愿旧事重提,看来,这种推销不仅让老人损失钱财,也给他们带来了一定的心理伤害。

## 推销员使用“亲情”攻略

为什么平时节省的老年人面对这些价格不菲的保健品时,放松了警惕,大方倾囊呢?工商人员说,商家一是利用老年人年纪大了注意养生,其他消费较少,相对来说舍不得在健康方面花钱的心理,二是推出“亲情”战术,利用老年人的子女们大多时间不在身边,缺少关

爱和温暖,就用亲和、关心的态度加上甜言蜜语甚至小恩小惠,引诱老人上钩。

在推销保健产品时,商家的形式多种多样。一是讲座推销。余老太等老人被一场讲座“俘虏”,保健讲座是保健品推销的惯用伎俩。在讲座上,推销员往往把一件保健品吹得天花乱坠、神乎其神,保健食品胜过了药品,成为包治百病的“良药”,一些护膝、内衣,甚至袜子、手链等小物件都能起到治疗作用。而这些东西许多都没有合格证明,有些保健品食用多了甚至危害健康。二是义诊推销。有些商家到社区里搞义诊活动,免费为老年人诊病,诊断出来老人患有多种疾病,这些病里必有他们所推销的产品可以治疗的一种,趁机再以“让利”、“优惠”的价格卖给老年人,而这些义诊的医生里,很多都没有行医资格,被诊断出病情的老人也不见得真的患有此病。三是熟人推销。一些推销员利用“老乡”、“老相识”等身份与老人套近乎,有的甚至上门陪老人聊天,帮老人干家务,最终目的还是让老人购买产品,有的推销员让买过产品的老人再去跟自己的邻居、亲属等熟人推销产品,以自己的“亲身感受”帮他推销产品。四是旅游推销。商家利用老人空闲时间多,却没人陪着出去玩的特点,组织一批老人集体短途旅游,在旅游过程

中还请老人免费吃喝,旅游结束时,商家开始推销产品,此时许多老人会因为得人恩惠,不买过意不去而纷纷解囊。

## 老年朋友应该擦亮眼睛

工商人员说,老年朋友面对花样繁多的保健品推销活动应该擦亮双眼,三思而行,不要轻易购买。要注意几种情况:一、不要听信推销员把保健品吹成药品,要看清它的使用说明而不是看广告宣传单,看清批号上“食”字和“药”字的区别;二、在购买前,要让对方出具有效的合格证明,正规的产品应该有合格证书;三、参加义诊时,要弄清楚给您诊断的医生的姓名、工作单位,查看其资格证等证明身份和资质的证件;四、对于推销员所说的话要多加思考,对于“让利”、“优惠”不要轻信,对于商家给的恩惠也不要轻易接纳;五、购买了产品一定要索取正规发票;六、一旦发现上当,要及时到工商部门反映,对于把保健食品夸大药品行为的,可向药监部门投诉。

临近过年,我们向老年朋友提个醒:看好自己一年到头省吃俭用留下的积蓄,不要让它它在保健品推销的“陷阱”里打了水漂。

3

洛阳晚报

生命周刊

2007年1月20日 星期六

本期关注

校对:建华  
编辑:朱学斌

# 本广告位招商

广告热线: 13937966866