

问题酸菜上热搜 腌制食品还能吃吗

本报记者 林乐雨

近日,央视“3·15”晚会曝光酸菜食品安全问题。看似美味的老坛酸菜包竟是在土坑中腌制,腌制过程中,工人光脚踩,烟头扔菜上……曝光信息显示,生产出的酸菜没有经过严格检测,防腐剂含量明显超标。

不少老年朋友都对腌制食品情有独钟,此次“土坑酸菜”事件在老年群体中引发了不小担忧。

除了食品安全问题,许多老人对“亚硝酸盐会致癌”的问题表示担忧。亚硝酸盐是一类无机化合物的总称,为亚硝酸生成的盐,在蔬菜、肉类中天然存在。亚硝酸盐作为食品添加剂,能够抑制肉毒杆菌生长和繁殖,避免造成食物中毒,还能保持肉色鲜嫩,调节食物风味。

其实,真正致癌的不是亚硝酸盐,而是亚硝酸盐和食物中的胺类化合物结合时产生的亚硝胺,增加了患食管癌、胃癌、原发

性肝癌等某些消化系统癌症的风险。

一般来说,腌菜中亚硝酸盐含量的峰值出现在腌制前15天,2-3周时含量慢慢下降,20天后基本达到安全水平,可以食用。

“腌制菜可以吃,关键在适量。”杭州市第一人民医院消化内科周海斌副主任医师说,《中国膳食宝塔》强调,瓜果蔬菜等新鲜食品应该占据主要的进食比例,腌制食品少量食用。

对于无腌制食品不欢的老年人,周海斌建议,最好定期检查胃肠镜。此外,由于亚硝酸盐对肝脏损伤较大,还要注意监测肝肾功能。如果食用腌制食品后,出现发烧、腹泻等症状,极有可能是食物中毒,此时应紧急就医,待病情平复后进一步做胃肠镜检查。

周海斌提醒,有消化道恶性肿瘤家族史的人群,或者本身有消化道恶性肿瘤的患者,尽量避免食用腌制食品。对有高血压、脑卒中、肾功能不全、冠心病等高危因素的老年人而言,腌制食品是隐性钠来源,应该尽量减少食用量。食用腌制菜



腌制雪里红

的同时,可以多摄入富含维生素C、β胡萝卜素的新鲜蔬菜水果,抑制亚硝胺的合成。

不少老年人还喜欢在家自制腌菜,如何保证安全卫生? 注意环境要卫生,避免阳光直射;选择密闭性好的玻璃、陶瓷器具,不要使用金属材料器具,使用前用开水热烫,避免微生物污染;一定要选择新鲜蔬菜,用水洗净、沥干;避免在亚硝酸盐含量最高的时候食用腌菜,烹饪前用清水多浸泡、多冲洗,可降低亚硝酸盐含量。

痛风发作 或损害肾脏

79岁张大爷有30多年痛风史,十多年肾功能异常史,但一直没有进行规律性治疗。近日,张大爷痛风发作,关节疼痛难忍,严重影响生活。

说到肾脏功能,大家最熟悉的可能是它的排尿功能,在尿液生产过程中,再次将原尿中的部分水分、葡萄糖、蛋白质、氨基酸等有用物质重新吸回体内。此外,肾脏还有内分泌功能,能分泌肾素、促红细胞生成素、活性维生素D3、前列腺素等,是身体部分内分泌激素的降解场所。

肾脏的这些功能,能够帮助维持身体内环境的相对稳定,但也会因为各种因素而受到伤害。痛风就是引起肾脏损害的独立危险因素。一旦出现痛风,需遵照医生的指导进行用药,不要过度服用止痛药,要及时就诊检查。

据《扬子晚报》



邵现红
讲种牙故事
75

台州五旬夫妻双双来杭种牙 还顺便逛了商场

台州赵先生今年55岁,妻子徐女士比他小两岁,两人结婚近30年了,还像热恋时一样,经常手挽手出双入对。春节前,赵先生下颌门牙摇晃厉害,一碰就痛,无法吃饭,想去种牙;徐女士两颗大牙也拔掉多年了,一直想种牙。在朋友的推荐下,夫妻俩双双来到杭州,请杭州国大口腔院长邵现红主任医师为他们种牙。当天,夫妻俩各自种了两颗牙,开开心心过了一个年。

最近,夫妻俩再次乘坐高铁来杭州复查,复查完后又手挽着手去逛商场,幸福甜蜜的样子着实令人羡慕。

为啥掉牙? 她爱吃甜食 他喜欢抽烟

徐女士说,她年轻的时候就有了蛀牙,因为太爱吃甜食了。她去做了活动假牙和烤瓷牙,但时间长了,活动假牙戴着不舒服,于是干脆不戴了。

赵先生不爱吃甜食,不爱喝酒,但却很喜欢抽烟。感觉工作有压力了,抽得更厉害。而且,他性格大大咧咧,晚上经常忘记刷牙,时间长了,有了牙周病,牙齿松动了。去年12月,他下

颌四颗松动多年的门牙摇晃厉害,一碰就痛,于是下决心去种牙。他到多家口腔机构去咨询,一圈看下来,都不怎么放心。“种牙是大事,一定要找经验丰富、口碑好的医生。”他说。

牙齿掉了要及时修复 避免出现“多米诺骨牌”效应

赵先生的一个朋友向他推荐了杭州国大口腔院长邵现红主任医师。朋友告诉他,邵院长是杭州较早做种植牙的医生之一,种牙种了20多年,积累了丰富的经验,无数难种的牙,都在邵院长手上种上了。于是,赵先生和徐女士赶到杭州,专门来见邵院长。

邵现红院长应用“一日得”植牙术,当天拔掉了赵先生四颗摇晃的门牙,马上为他种下两颗种植体,恢复了四颗牙齿。徐女士左侧上颌的两颗缺失牙当天也种好了。除夕,夫妻俩用新种的牙齿,美美吃了一顿年夜饭。

赵先生说,他的亲朋好友中,牙齿掉了几颗的大有人在。看到他种了牙,不少人也相继来到杭州,请邵院长种牙,妹夫就是其中之一。妹夫种好牙后,又介绍了他的朋友来种

牙。就这样,一个传一个,短短的两个多月,就有十多位亲友来杭州请邵院长种牙。

邵现红院长说,生活中的确有不少中年人掉了几颗牙不当回事,总以为还有很多牙。事实上,健康的牙齿是需要相互支撑的。一旦掉了一颗牙,它的左邻右舍就失去了依靠,会向空缺处倾倒,最后导致“多米诺骨牌”效应,好好的一口牙,从一颗缺牙开始,最后“全军覆没”。所以,哪怕只是掉了一颗牙,也要及时修复。

记者 林乐雨

邵现红院长简介:

邵现红,杭州国大口腔院长,毕业于浙江大学口腔医学院,主任医师,资深种植专家,《计算机引导技术在牙种植、骨移植及修复重建中的应用》和《一步一步做好上颌窦底骨增量》两本医学专著译者,现为以色列Cortex种植体全球技术顾问,瑞士SIC种植体中国区技术总顾问,美国ZUGA种植体数字化种植中心总顾问,欧洲种植学会(EAO)会员,多次荣获国际种植修复比赛大奖,完成大量高难度种植病例。

全省征集种牙疑难病例 19项口腔检查全免费

邵现红院长说:“到我们这里来种牙的,60岁以上缺牙严重的老年人比较多,年龄最大的95岁,很多人种的是半口或全口牙。现在有了‘一日得’植牙术,当天拔牙当天种好半口牙或全口牙已经不是问题。不过,这几年,四五十岁的中年人来种牙的也多了起来。中年缺牙,及时种好,不仅能改善外观,有利咀嚼,还能保护其他牙齿,延长牙齿的使用寿命。所以,哪怕掉了一颗牙,也要及时种上。”

邵现红院长是杭州较早从事种植牙的医生之一,20多年来已为数万名患者圆了种牙梦。为了帮助更多的缺牙者早日种上牙,邵院长面向全省征集种牙疑难病例。凡是到其他医院检查被告知无法种牙的,均可报名参加。19项口腔检查全免费。

有意者请拨打本版上方的热线电话报名预约。