

浸泡过的鲜枣甜得发苦 你还敢吃“糖精枣”吗?

■ 本报记者 侯赛

初秋鲜枣上市,一颗颗红绿相间、饱满光泽的鲜枣甚是惹人喜爱。然而,在市场上却出现了不法分子将劣质枣经糖精钠温水浸泡,“生产”出卖相颇佳的青枣流向市场的违法行为。

9月1日,海口琼山区食品药品监局检查海口市一家水果批发市场,查获3.3吨疑似“糖精枣”。经海南省食品检验检测中心检测,枣中含有糖精钠。海南省食品药品监督管理局对此高度重视,成立专案组对“糖精枣”进行追根溯源。专案组人员于9月6日晚,连夜赶到这起“糖精枣”事件的发源地广东雷州进行追踪调查,与广东省湛江市食品药品监管局稽查局联手端掉黑窝点。

“糖精枣”对人体有何危害?消费者该怎么辨别?记者为此专门邀请了海南省食品药品监督管理局人员进行解答。

据了解,糖精钠是常用的合成甜味剂。我国今年5月实施的《食品添加剂使用标准》规定,糖精钠允许添加的范围并不包括新鲜水果。但是很多不法商贩为了让鲜枣提前上市抢市场,非法使用糖精钠等添加剂“催甜”红枣。

省食药监局稽查局工作人员黄涛介绍了“糖精枣”的制作流程:一般是先把枣在热水中过几秒,催熟枣皮,致使其变色,再将枣放入由苯甲酸钠、超

秋季,是鲜枣大量上市的季节。有人说鲜枣营养多,要多吃,有人说鲜枣伤胃要少吃。到底该如何正确食用鲜枣呢?

海口市人民医院中医科主任王德告诉记者,人们常吃的有鲜枣、干枣、蜜枣和醉枣等。鲜枣不仅甜脆多汁,而且营养丰富,其中维生素C含量最高,每100克中有243毫克的维生素C。此外,其含有的人体必需的胡萝卜素也远远超过其他枣类。

王德提醒,鲜枣是体质虚弱,滋补调养的佳品,但枣皮不易消化,一定要细嚼慢咽。同时,要适量食用,食用过

食用“糖精枣”可能产生厌食

甜素和糖精钠调制的水溶液中,浸泡3小时左右。糖精枣口感甜得发腻,吃后口腔甜味久久未散,甚至有丝丝苦味。

黄涛表示,糖精钠泡枣是属超范围滥用食品添加剂的违规行为。至于“糖精枣”的危害要看糖精钠添加的数量。一般用糖精钠泡枣的量不大,因为糖精钠甜度高,量大会有苦味,泡出的枣口感就不一定好。如果枣中糖精钠含量偏高,会抑制消化道内一些消化酶的分

制作方法不同枣类营养也不同

但鲜枣在常温下几天就会失去鲜脆的口感,为了方便保存,可以将鲜枣晒干制成果干。但枣晒干后,少了溶于水的维生素C,对其他营养素也有较大影响。但干枣中的钙含量比鲜枣的要高。

醉枣醇香浓郁,可长期保存,但醉枣的营养损失更大,其中的维生素C几乎全部被破坏。但醉枣因为风干后水分大量流失,而且经过酒的浸泡后,矿物质含量增多,所以醉枣的钙含量是枣

鲜枣吃多伤胃,一天最好只吃一把

多会伤肠胃,引起胃酸过多、腹胀。

那么,一天吃多少鲜枣合适呢?王德表示,一般说来,每天吃一把就能满足



泌,食用后可能会产生厌食情况,但不常吃就没有太大问题。

对于消费者提出的糖精钠可不可以用水清洗掉?会不会渗透进果肉?黄涛表示,糖精钠是否会渗透进大枣的果肉里,要看浸泡时间的长短。渗透进果肉里的糖精钠是洗不掉的,但在果皮上的可洗掉。由于糖精钠对人体健康有害无益,因此消费者在选购鲜枣的时候一定要注意。

教您三步分辨“糖精枣”

首先要看颜色,“糖精枣”遍体暗红,色泽并不光亮,而天然枣色泽鲜亮,红得不均匀;其次用手摸,“糖精枣”表面发黏,用手捏会发软;最后可以用舌头舔,“糖精枣”的表皮很甜,甚至发苦。

研究显示,半红期枣中多酚含量和抗氧化性都要高于全红期的枣。不管是从营养,还是从安全的角度出发,青里带红的枣都是最佳选择。

制图 杨薇

类中最好的,每100克含75毫克。把鲜枣做成蜜饯是保存的另一种方式,但蜜枣的热量较高,每100克中含碳水化合物78.9克。

“鲜枣最好生吃,有利于营养的吸收。而干枣比较适合煮粥或煲汤,能将营养成分很好地释放出来。”王德告诉记者,和鲜枣、干枣相比,蜜枣中营养成分最少,含糖量最高,最好用来熬粥,可以稀释蜜枣中糖的浓度。

人体的需求。肠胃不好的人一定要少吃鲜枣。而肠胃健康的人,最好慢慢吃,稍感腹胀不适,就不要继续吃了。

业界资讯

我国非公立医疗机构发展进入快速通道

数量占全国医院总数48.5%

中国非公立医疗机构协会近日在京举办“全国非公立医疗行业服务和管理能力建设工作座谈会”。国家卫生计生委医政医管局监察专员周军介绍,近五年来,我国非公立医疗机构的规模、数量、服务量都有较大提高,发展进入快速通道。

统计数据显示,从2010年到2014年,我国非公立医疗机构数在全国医院总数的占比由33.8%增加到48.5%;同时,非公立医疗机构的床位数和诊疗人次也分别由2010年占总数的11%和8.1%,增长到2014年占总数的17%和11%。

周军同时指出,尽管发展迅速,但非公立医疗机构还面临规模相对较小、服务能力相对较弱等问题,与经济发展、医保体系的完善,特别是民众不断提高的医疗服务需求还有一定差距。

国家卫计委体改司司长梁万年表示,鼓励和发展社会办医是医改中的重要内容,特别是鼓励社会力量对公立医院的公益性投入,鼓励社会力量举办非营利性医疗机构,鼓励社会力量和公立医院错位发展,向满足多层次、多样化的高端服务,向康复、护理、养老等薄弱领域发展。

(据新华社电)

昼夜温差最大 “白露”时节“一夜冷一夜”

“蒹葭苍苍,白露为霜。”《中国天文年历》显示,北京时间9月8日7时零分迎来全年昼夜温差最大节气——白露。专家提醒说,此时节,公众要随时关注气温变化,注意保暖,预防感冒;多喝蜂蜜水,防止秋燥。

“白露秋分夜,一夜冷一夜”。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,白露过后,早晚温差加大更为明显,若不及时添加衣被,极易患上感冒。而支气管炎、哮喘、胃肠疾病、消化性溃疡等慢性病患者,此时也易诱发或加重病情。

她提示说,有过敏性疾病的人不要吃带鱼、墨鱼、螃蟹、虾等。在调节饮食上,应选择清淡、富含营养、少或无刺激性的食物。由于气候渐干燥,此时还应多喝水,尤其是蜂蜜水、淡茶、果汁、豆浆、牛奶等,以补充水分,保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

(据新华社电)

全球有1/7老年人死于不合理用药,我国发布首个老年人潜在不适当用药(PIM)目录

老年人如何不再“吃错药”?



期或时不时吃安定。但是安定在老年人体内停留的时间会变长,吃完安定的老人,早上起来会发生“宿醉现象”,即服药次日早晨可能出现头晕、困倦、思睡、疲乏和定向障碍。

专家表示,很多老年人的跌倒和骨折就是因为吃安定这一类的长效安眠药造成的,安定不适合老年人,应找到失眠的原因对症治疗或者换为短效的催眠药物。在中国PIM目录里,安定被列为24种A级风险药物之一,老年人应尽量避免使用。

中国PIM目录中还包括7种非处方药物,老年人在药店自行购买使用时应格外注意,其中应用普遍的前三名非处方药分别为:氯苯那敏(扑尔敏)、双氯芬酸钠和布洛芬。以常用的过敏药扑尔敏为例,如有慢性便秘的老年人过敏,就不能长期服用扑尔敏,因为会加重便秘。

老年人切勿自行加量服药

日常生活中,老年人如何正确用药呢?

朱刚直指出,一般来说,老年人脏器功能退化,新陈代谢减慢,容易发生药品不良反应;老年人往往身患一种以上的疾病,有些老年人还服用一些保健药品、含药保健品,所以老年人选择药品时要多咨询医生,不要服用不良反应多的药,适当降低用药剂量,避免长期用药。

老年人要明确用药目的,既要知道自己的病情,又要了解所用药物的作用,如经常出现腰酸背痛、头疼脑热,经医院检查未发现器质性疾病,可使用一些解热镇痛药。如有器质性病变,则应去医院就医,不能任意使用镇痛药。

此外,常常有老年人治疗心切,希望立竿见影,自行加量,这是非常危险的,服药过量造成的危害,可能比原疾病更为严重。用药后如出现皮疹、瘙痒、红斑、头晕、无力等严重反应,应立即停药就医。

专家建议,老年患者应该常备一个小本子,记上自己的疾病,正在吃的药物名称跟数量,对药物过敏等情况,就诊时给医生看,有助于医生根据患者的病情开药。

187医院老区开展义诊

接诊患者1000余人,发放各类药品价值3万余元

本报讯 (记者马珂 通讯员岑志华 黄武)9月7日,解放军187医院17名专家组成员医疗队,深入琼中黎族苗族自治县红毛镇开展了为期2天的“情系红色土地,爱洒革命老区”义诊帮带活动。活动为1000余名群众提供了医疗保健和健康咨询服务,发放了价值3万余元的药品。

琼中红毛镇是革命老区,有9000余人。得知解放军187医院专家义诊的消息,很多村民天还没亮就赶来了。94岁的王秀花是一名抗战老红军,家住红毛镇什寒村,因为交通不便无法前来就诊。医疗队得知情况后,派专家携带药品到王秀花家中,给老人进行诊治。

“以前带老人到医院看病都要花好大的功夫。这次187医院上门服务,真是把关怀送到了我们的心坎上。”王秀花的孙媳妇表示。

解放军187医院副院长陈劲松表示,义诊帮带活动不仅能为老区群众提供全方位的医疗服务,还可进一步融合军政军民关系,是一举两得的民生实事。据悉,此次活动还开设专题讲座,并与琼中县人民医院协议建立了挂钩帮带的“长效机制”。

乐东6名农村独生子女户大学生获政府奖励资助

本报讯 (记者马珂 通讯员吉仕勇)日前,乐东黎族自治县计划生育协会启动金秋助学活动,为农村独生子女家庭大学新生发放助学奖励金,6名学子每人分别获得3000元的奖励金。

根据乐东县计划生育优惠政策相关规定,该县农村独生子女考上全日制普通高等院校本科以上的,县人民政府一次性给予奖励3000元,由县计生协负责相关活动,每年开展一次。今年,乐东考上大学的农村独生子女户学子共有6人,由各镇计生办工作人员通过上门调查统计并上报到县计生协会。

金秋九月

海南拜尔“关爱教师口腔健康”优惠活动进行中

金秋九月,致礼恩师。为关爱广大教育工作者的口腔健康,海南拜尔口腔医院于9月10日—13日举办教师节活动,教师凭教师证到海南拜尔口腔医院免费检查口腔,希望以此来唤起教育工作者对口腔卫生保健的重视,提高口腔健康水平。

教师在繁重的教学中备受颈椎、腰椎、咽喉炎等疾病困扰。而近年来,龋齿、牙周炎、顽固性口腔溃疡等口腔疾病也正日益袭向教师行业。海南拜尔口腔医院副院长杨瑾瑛表示,教师之所以成为牙周疾病的高发人群,是由于其工作环境缺氧和持续性大声说话,造成了教师用口呼吸的习惯,导致进入肺部的氧气不足和利用率降低。此外,教师讲课时接触粉笔灰尘,唾液丢失较多,

(王晓 林宇)

预约咨询热线:0898—36351111

口腔自洁作用较差,给菌斑堆积创造了条件。

许多教师平时工作较忙,误把牙龈出血看做正常的“上火”现象。殊不知,其口腔已处于牙周病初期阶段。牙周病是慢性疾病,大部分病患初期都没感觉,等到牙龈红肿、疼痛后才知道患了牙周病。牙周病会出现口臭,也会造成身体其他系统的疾病,如呼吸系统疾病、骨质疏松症、心血管疾病、老年痴呆症、孕妇早产、糖尿病等。

海南拜尔口腔医院杨瑾瑛副院长提醒,“口腔健康关系到全身健康和生活质量,平时对于口腔的防护必不可少,一旦发现有口腔不适,应及早就医。”

(王晓 林宇)

预约咨询热线:0898—36351111

■ 本报记者 侯赛

你家的老人一天吃多少片药?数一数,也许你能数出10—20片,还有可能数出30—40片。

世界卫生组织统计显示,全球有1/7的老年人不是死于自然衰老或疾病,而是死于不合理用药。老年人常用药物的不合理使用在我国也非常普遍,成为威胁老年人健康的重要因素。为了促进老年人合理用药,我国近期发布了首个老年人潜在不适当用药(PIM)目录(以下简称“中国PIM目录”)。该目录总计发布了72种中国老年人潜在不适当用药情况,希望能为临床医生和大众提供用药风险提示。

老年人乱吃药现象普遍

年纪大了,难免会有高血压、高血脂、高血糖等多种疾病上身。

海口市人民医院药学科主任朱刚直提到,有一位老人每天要吃40种药,一共100多粒。其中,有治疗疾病的药,有保养身体的药,有中药,有西药。每天吃的药能装满一个小碗。

朱刚直表示,多种药物集中在一个人的体内,容易互相干扰甚至互相“打架”,有可能会使药物的疗效增加,也有可能会使药物疗效降低,还会增加胃、肝、肾等器官的负担。

“现实生活中,老年人乱吃药,吃错药、不按指导吃药的现象非常普遍

。”海口市人民医院心内科主任陈漠水告诉记者,一些老人因为担心药物的副作用,自行偷偷减量甚至不吃,还不告诉医生。医生看病后也很奇怪,怎么药吃了,老人的病情一点都没有改善呢?咨询时,老人们才把不敢吃药的顾虑和事实告诉咨询药师。这样很容易延误病情,影响医生判断。

国家药品不良反应监测年度报告(2014年)显示,65岁以上的老人患者不良反应报告比例达19.9%,有临床资料表明,服用5种以下药物不良反应发生率在6%—8%,服用6—10种药物不良反应发生率将增至40%。

安定等24种药被列为A级风险药物

据介绍,13大类72种/类药物进入中国PIM目录,包括每种药物的风险点和风险强度。其中,24种药被列为A级风险,即优先警示的药物;同时研究发布了44种(类)药物在27种疾病状态下存在的74个用药风险点和用药建议。

目前我省注册药剂师数量远远不能满足药房需求。朱刚直认为,这个目录可以提醒老人哪些药不要购买,哪些药适合老人;也可以提醒医生和药师,有些药老年人用药风险大,开药或推荐药物时要斟酌。

以神经系统用药地西洋(安定)为例,专家指出,失眠的老人很多,他们长



海南拜尔口腔医院 特约

24小时咨询热线:66556933

官网:www.hnbyer.com

地址:海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)