

浸泡过的鲜枣甜得发苦

你还敢吃“糖精枣”吗？

■ 本报记者 侯赛



食用“糖精枣”可能产生厌食

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:一般是先把冬枣在热水中过几秒,催熟枣皮,致使其变色,再将枣放入由苯甲酸钠、超

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。

教你三步分辨“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

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酥脆的口感,为了方便保存,可以将鲜枣晒干制成干枣。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。

枣醇香浓郁,可长期保存,但枣的营养损失更大,其中的维生素C几乎全部被破坏。但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,所以枣的钙含量是枣

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。

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

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。

医学新发现

海带成分能防肠炎

日本研究人员在新一期《细胞宿主与寄生体》杂志上报告说,他们在动物实验中发现,海带和裙带菜等海藻中含有的昆布多糖能增加肠道内一种乳酸杆菌的数目,从而能防止溃疡性结肠炎等炎症肠病。

昆布多糖是海带和裙带菜中含有的的一种低分子β葡聚糖。东京理科大学和东京大学的研究小组发现,让实验鼠服用昆布多糖后,实验鼠肠道内一种称为“鼠乳酸杆菌”的乳酸杆菌增加,而这种乳酸杆菌又能够诱导遏制炎症的调节性T细胞分化。

研究人员认为,这显示鼠乳酸杆菌能够增加遏制炎症的免疫细胞数目,起到调整肠道内细菌分布的作用。他们将鼠

乳酸菌植入无菌实验鼠体内,确认这种实验鼠肠道内的T细胞也增加了。

研究人员利用药物破坏实验鼠肠道的上皮细胞以诱发炎症性肠病,结果普通实验鼠患上了结肠炎,但是服用了昆布多糖的对照组实验鼠肠道内的炎症受到遏制。

炎症肠病是一种出现腹泻和血便等症状的原因不明的疾病。此次研究成果表明日常食物也可影响免疫系统,多吃含昆布多糖的海带和裙带菜等将有可能促进预防和治疗溃疡性结肠炎等。

研究小组准备今后确认昆布多糖对人类是否也具有同样效果,并且准备在明年使其作为营养补充剂进入实用化阶段。(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”?



■ 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岁以上老年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;同时还研究发布了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,哪些药合适老人;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

期或时不时吃安定。但是安定在老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、思维、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,有些老人还服用一些保健品、含药保健品,所以老年人选择药品时要多咨询医生,不要选用不良反应多的药,适当降低用药剂量,避免长期用药。

老年人要明确用药目的,既要了解自己的病情,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。

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、服务质量都有较大提高,发展进入快速通道。

统计数字显示,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)

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。

琼中县红毛镇是革命老区,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金奖励金,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,由各县计生办工作人员通过上门调查统计并上报到县计生协会。



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)

拜尔口腔全国连锁

IBYER DENTAL NATIONAL CHAIN

— 联想控股成员企业 —