

吃隔夜饭菜会致癌吗

专家称合理储存是关键

“吃隔夜饭菜会导致胃癌”的传言由来已久,相关内容此前已在网上被广为传播。而近日,该传言又借助微博这一载体迅速发酵,让众多“带饭族”惶恐不已。隔夜饭菜是否真会致癌?不吃自带饭菜,午饭又该怎么吃?对都市白领而言,午饭问题让他们纠结不已。



白领: 自带午饭卫生可口

“中午吃什么?”“要不要一起叫外卖?”每到中午吃饭时间,经常可以在办公室里听到这几句话,而相应的回答往往是“不知道吃啥”、“帮我点份不辣的就行”。为了解决中午吃饭这一“心头大事”,不少白领开始自带午饭,成为“带饭族”。

在很多白领看来,自己做的饭菜既干净卫生又美味可口,比外卖不知要强上多少倍。此外,白领选择自己带午饭,还有经济方面的考量,“同样的饭菜,自己做要省上不少呢。”

基于“卫生”、“实惠”、“方便”等多重考虑,越来越多的白领加入到了“带饭族”中,其队伍越来越壮大。

据了解,很多公司为了方便员工加热饭菜,特意添置了微波炉。“把饭盒放进微波炉热一下,就可以在办公室吃,方便健康省时间,一举多得。”公司的人性化举措,使得白领们纷纷热衷自带午饭。

专家: 叶菜、海鲜等别隔夜吃

虽然“胃癌元凶”这顶扣在隔夜饭菜头上的帽子,被专家给摘掉了,但是专家同时指出,白领在制作隔夜饭菜时应该注意。

某医院消化内科黄开红

教授表示,叶菜、海鲜、凉拌菜、剩汤不宜隔夜食用,烹饪菜肴时尽量避免煎炸,条件允许的情况下,早上炒完菜后要赶紧密封装盒,这样可以降低细菌滋生的机会,营养成分也能得到一定的保留。

据介绍,豆角、黄瓜、番茄、洋葱之类蔬菜硝酸盐含量很低,而菠菜、韭菜、芹菜等蔬菜就相对含有较高亚硝酸盐,易变质。对于自带午饭的白领来说,可以选择不易变质的茄果类蔬菜,这些蔬菜经过微波炉加热后也不易改变色和香,像西红柿炒鸡蛋、烧茄子、蘑菇、萝卜等。

此外,饭菜应尽量煮熟,带的饭菜分开放,不要装入太多的汁液,因为肉汁菜汁是细菌滋生的培养基。饭最好早上现煮,剩饭的保存时间尽量缩短在5至6小时内,要彻底加热后食用。

“要保证存放饭菜的餐具密封性好,不要在冰箱内有交叉污染,一般建议冷藏条件下不要超过一天”,医学博士陈祖辉表示,烹饪、晾凉之后要立刻加盖,放进4℃冰箱中保存,带到办公室后立即放入冰箱。

“食用隔夜饭菜是否安全,不在于是否隔夜,而在于储存是否得当”,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,饭菜只要储存得当,做到干净、卫生、

低温,这样就能避免大量产生亚硝酸盐。此外,因为要经过微波加热,饭盒必须是微波加热的合格产品,以免毒素渗出到食物中。最好用玻璃器皿,以减少化学反应。

提醒: 不良习惯增胃癌风险

近年来胃癌已成为年轻白领的头号杀手。临床数据显示,青壮年胃癌患者越来越多,尤其是在19-35岁的青年人中,胃癌的发病率比上世纪70年代增加了一倍。

面对这一数字,胃癌绝对不是“隔夜饭”这个单一诱因能够解释的,胃癌是一种和生活习惯密切相关的疾病。熬夜、吃夜宵、饮食不规律等因素都是导致胃癌靠近年轻人的重要原因。黄开红教授表示,抽烟过度、酗酒、饮食不当以及精神紧张,生活毫无规律等,这些因素都有可能破坏胃肠道的正常活动,严重损伤胃黏膜,感染幽门螺杆菌时可加重,引起胃炎、胃溃疡等种种胃病,最终促使胃部癌变。

专家指出,胃癌患者有三分之一可以通过预防而避免,在饮食生活上预防就显得尤为重要。年轻白领平时再忙碌也不要忘了按时进餐,减少熬夜、吸烟、酗酒的坏习惯,按时作息。而本身患有胃病的年轻人更应该戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸饮品、酸辣的食物,避免刺激肠胃。

健康速览

靠垫太厚会伤腰

为了防止腰痛,很多人会在汽车座椅、沙发、凳子上放个靠垫,但用靠垫防腰痛也要讲究科学。

腰部放一个靠垫,可以使得腰部得到有效的承托,维持腰椎的生理前屈,增加身体舒适度,但是靠垫一定要放在腰部,不能放到胸背部。这是因为正常人体的腰椎共有5块,符合腰椎的需求它们并不生长在一条直线上,而是呈中部向前凸出的前凸形,从侧面看,腰椎犹如一座坡度平缓的小包。由于这个生理特点,腰、背不能置于同一平面。

此外,靠垫不要太厚,以10厘米厚的软垫为好。这样人体向后压时,靠垫正好压缩至5-8厘米,最符合腰椎的生理前凸;太厚则会造造成腰椎过度前屈。

头昏脑胀快按太冲穴

久坐后觉得头昏脑胀、早晨起床脑袋晕乎乎的记不住事,此时都可以按按太冲穴,五分钟左右就可以缓解。

太冲穴是足厥阴肝经十四个穴位之一,按摩足厥阴肝经上的太冲穴可以防治头晕、头痛、目赤肿痛、腹痛等,还可以调整情绪、清利头目,使人保持旺盛的精力和舒畅的情绪。另外,人体能量在“怒”时往往走的是“肝经”,而太冲是肝经的原穴,调控着该经的总体气血,按摩可以化解怒气。

太冲穴位于足背,第一、二趾跖骨连接部位中间处。久受头晕、头痛困扰折磨的人,按压太冲穴时会有压痛感。按摩时用大拇指推按,用力应以适度微痛为宜,循序渐进。切忌用力过大,否则会导致皮下淤血。每次按压五分钟左右即可,按压后可以适当喝水,有助于代谢。

相关链接

午餐方式怎样才健康

1. 餐馆

合伙下馆子,最容易出现的问题就是营养结构不均衡,点的菜往往重口感轻营养,肉食偏多,过于油腻辛辣,虽然热量能满足需求,但却容易超标,导致营养结构不合理。在餐馆点菜最好选择清淡的菜式,多蒸煮,少煎炸。上菜后,先吃米饭和蔬菜

填肚子,再适当吃些肉,有点饱就要放下筷子。喜欢吃辣的也可以搭配一两个新鲜辣椒做的小炒,但不宜多,经晒干或高温烹调的辣椒要尽量避免,回到办公室后要多吃些酸味水果平衡。

2. 外卖

盒饭往往油分和盐分超标,肉类或隔夜菜多,新鲜绿叶

蔬菜少,营养结构不合理。长期饮食热量超标,可导致肥胖,易患高血压、糖尿病、高血脂症。如果每天中午不得不面对盒饭,最好能自带一个水果供饭后吃,晚上用餐最好做一道新鲜蔬菜,以补回中午缺乏的叶菜。

3. 水果零食

这类饮食方法不宜久用,如果长期让肠胃在白天得不到锻炼,其功能也会逐渐退化。临床发现,有一部分节食女性由此患上了低血糖、贫血等病。而且如果下午工作量较大,午餐水果、零食很可能维持不了身体运转。需要注意,水果不能代替蔬菜,零食更无法取代主食。

多年不孕欲轻生 丈夫称对不起她

近日,在某居民区四号楼的顶层。有一位年轻女子因情绪激动,要跳楼自杀,被附近的居民及时劝阻拦下,一名男子上前搀扶着欲轻生的女子迅速离开了现场。经过多番联系,这个故事的男主人公——林先生,向大家敞开心扉:

◆美丽的相遇

在2002年我们初次相遇。我是血气方刚的小伙子,浑身是初出茅庐的自信和无畏,而她是20岁刚入大学的青涩少女,温婉、单纯、美好。我们是在大学的社团活动上认识的。我作为这所大学刚毕业就创业且小有成就的学长,来这里给学弟、学妹们讲讲我的创业经,而她是这次讲座的主持人,当她报完我的名字,微笑着从讲台上走下来,我们四目相对时,我心里就知道,我们之间一定会有故事发生。

不出所料,我们在那次相遇一个月之后恋爱了,小婉她喜欢我的才华和自信,而我喜欢她的美好和单纯。

由于小婉才刚上大学,我心甘情愿地等了她四年,这四年的日子当然是过得甜如蜜,美如仙了!

在这四年中,我们都各自见了对方的家长,双方家长都很满意,并且决定小婉毕业之后我们就结婚,也就是2006年10月结婚。在这四年中,我都没有碰过小婉,小婉坚持把她最美好的第一次留在我们的新婚之夜,而我也尊重她的坚持。所以,这

四年里每当我有需求时,我都会自己解决,却不知道给我婚后的不幸埋下了伏笔。

◆甜蜜初婚 问题显现

2006年10月,我和小婉终于如愿以偿地成为了彼此生命中的另一半。正如小婉期待的一样,婚礼简约而不失隆重。

美丽的新婚之夜,在我和小婉的共同期待下袅娜而来,虽然婚礼闹了一整天,我们都略显疲惫,但当小婉红着脸伏在我的肩膀,贴着我的耳朵说,要把她的第一次献给我时,我看着她美丽娇羞的小婉,也情不自禁地激动起来。

那夜,我把小婉温柔地抱到床上。正当我打算享受两情缱绻的美好时,突然尴尬地发现自己无能为力,心里顿时被巨大的不安和恐惧所笼罩。良辰美景,我只能强作镇定,谎称自己累了,安抚着小婉无奈地睡去。

婚后日子一天天过去,在邻里、同事和朋友看来,我和小婉的婚姻是男才女貌,天作之合。一开始单纯的小婉没有发现我的问题,只有我自己知道,每当夜晚来临时,我是多

么的无奈和恐惧。可是,随着时间的推移,我的表现每次都不能让小婉满意,她也开始产生了怀疑。

◆无尽的尝试,无尽的失败

看着小婉失望的眼神,婚后一个月,我就开始偷偷地查找有关这方面的补药,并且瞒着小婉喝了不少。可是效果总是差强人意,要么是一点用也没有,要么是管用一两天,然后就又恢复原样。

这之后,我便开始与小婉一起寻找问题并想办法解决。碍于男人的面子,我都不愿意去医院找医生来诊治,我觉得那对男人来说是一种耻辱。

我和小婉在接下来的两年,通过各种网络资料,得知我患的是阳痿、早泄。于是在这两年我尝试了各种药物治疗,中药、西药,物理按摩,能用的我都试过了,但是老天似乎与我作对,所有的尝试都不管用,而我的耐心也磨到了底线。

◆几近崩溃

转眼结婚两年了,家里双方的老人也在不停地催着要抱孩子。小婉看我忍受着巨大痛苦和心理压力,心里也是十分的心疼,她不仅没

有责怪我没有给她真正的夫妻生活,反而善解人意地对我说:“林,你已经折腾了两年了,看你那么痛苦,我真的很心疼,不如咱们试试试管婴儿吧。”

当时,我真的是被这些药物折腾的精疲力竭,虽然我知道这会让小婉受委屈,但是我还是答应了。在婚后的这7年中,我自知自己亏欠小婉很多,所以我在事业上严格要求自己,努力挣钱让小婉享受到最好的物质生活,如今已是一家上市公司的老总。自从下定决心做试管婴儿,2008年至今,我跟小婉秘密地跑遍了北京、上海、广州各家医院,花费近百万,进行了8次的试管婴儿,可是竟然没有一次成功。

出事那天,我跟小婉刚从广州得知人工受精失败回来,双方父母施加的压力、邻居游离怀疑的眼神,还有做人工受精对小婉身体和心理造成的伤害,小婉也彻底崩溃了,趁我洗澡竟然想不开要自杀……

采访结束时,林先生嘴里一直重复说着:“小婉是个好姑娘,难得她一直对我不离不弃,是我耽误了她,是我对不起她,我不该娶她的……”

烟台北大医院男科专家解读:

通过林先生的故事,应该是林先生因为早期过于频繁的手淫,患了慢性前列腺炎;后期由于延误治疗和心理压力加重了病情,导致阳痿。

勃起功能障碍根据发病原因可分为心理性勃起功能障碍和器质性勃起功能障碍,器质性勃起功能障碍占50%,主要包括血管性、神经性、内分泌性、糖尿病性、阴茎海绵体纤维化性等。

烟台北大医院男科专家解释,勃起功能障碍根据轻重程度可分为轻度、中度和重度,其中重度勃起功能障碍指长期持续性大多数时间不能完成满意的性生活。

烟台北大医院男科专家建议,林先生应该及早到专业、正规的医院进行咨询诊疗,这样久治不愈的阳痿致使不孕不育就可以得到解决,林先生一家的幸福也就可以继续下去了。不过一切为之尚早,还得等检查了才能诊断。

烟台北大医院
咨询电话:0535-2989999
私密QQ:138180535