

常吃剩菜易患癌?的确这样

营养专家:是亚硝酸盐所致,鱼肉类吃不了可适当保留

近日,扬州一家三口相继被查出患有胃癌、肠癌等消化道肿瘤,到当地医院检查后,医生认定与这家人长期吃剩饭菜和霉变食物有关。一时间,“吃剩菜致癌”的消息开始在微信朋友圈广为扩散。剩菜真有如此大的致癌威力吗?该如何处理剩菜?为此记者采访了肿瘤及营养学专家。

本报记者 刘志浩

市民:看到网上消息“当晚倒掉剩菜”

“儿子给我转了这条消息后,这两天晚上我们家的剩菜都倒掉了。”26日上午,谈起朋友圈中盛传的“剩菜致癌”信息,家住济南高新区的赵女士连连摆手。

50岁的赵女士在高新区会展中心一家单位上班,平时家里的早晚饭都是她做,“早饭还好,就做一点,吃完了事,但晚饭就不行了。”赵女士说,儿媳上班的公司离家比较远,常常回来比较晚,有时即便做好了菜,儿媳也会选择在外吃。剩下的菜既有白菜、黄瓜

等青菜,也会有鱼肉等“硬菜”,赵女士说,她一般都是和丈夫吃一些,等菜凉了,再放到冰箱里。

“他们年轻人不爱吃,我们就第二天吃。”赵女士表示,此前她隔三差五会吃剩菜,也没感觉什么不对劲,而且有的菜剩剩越好吃,“好像放得入味了”。但前天看了儿子转来的这条微信后,赵女士说这两天剩下的菜,都是“直接倒掉了”。

赵女士告诉记者,之前儿子曾再三告诫她不要吃剩菜,她基本没当回事,但这次看了新闻,她觉得“不信也得信了”。

专家:剩菜中含亚硝酸盐,是强致癌物

“患了癌症,只能说可能跟吃剩菜有关,不能绝对化。”27日下午,记者联系到山东省肿瘤医院胃肠镜科医师陈明。他表示,癌症的发生还可能与遗传等因素有关,但剩菜中含有亚硝酸盐,的确是一种公认的强致癌物。

据了解,部分绿叶类蔬菜中含有较多硝酸盐类,煮熟后放置久了,硝酸盐在细菌作用下会转化为亚硝酸盐,这种盐类即便加热也不能去除。剩菜所谓的“入味”,也与亚硝酸盐有关。

其实不止蔬菜,水、肉类、

水果中,都会含有亚硝酸盐。而除了剩菜外,咸菜、火腿肠等腌、熏类食物中,有的时候亚硝酸盐含量甚至比剩菜还高,“这些东西都应该少吃。”

“关键看你吃什么。”陈明说,相对来说新鲜蔬菜营养价值高,亚硝酸盐含量少,所以现在提倡吃新鲜蔬菜水果。

“癌症产生的原因,必须结合病人的实际情况分析。”陈明说,有家族病史、长期酗酒抽烟、长期感染幽门螺杆菌等,都是胃癌产生的重要因素,从这个角度,“不能简单说常吃剩菜就会生癌。”



提醒:怕浪费,对剩菜可分类处理

采访中专家表示,偶尔吃一两次剩菜并不会对健康产生太大影响,但不能经常吃。

“不光亚硝酸盐,剩的菜如果凉着吃,会刺激胃肠黏膜,诱发炎症和溃疡。”23日下午,省千佛山医院营养科主任杜慧真告诉记者,不仅如此,相对于新鲜菜,剩菜中水溶性维生素含量会减少,营养价值大打折扣。

那么,该如何正确处理剩菜呢?

杜慧真表示,对待剩菜要分类处理:白菜、菠菜等蔬

菜类剩菜,建议直接倒掉,因为它们会产生大量的亚硝酸盐;鱼、肉等种类的剩菜,则可用适当手段保留。

“可以在刚出锅没动筷子的时候拨出一些来。”杜慧真说,拨出来的菜最好放到冰箱里,这样可以最大限度减少剩菜中的细菌含量,从而有效减少亚硝酸盐产生。

杜慧真表示,日常生活中最好按需炒菜,一次性吃完,别留剩菜。因为没有剩菜,也就不必担心“吃剩菜致癌”这样的问题了。

小链接

什么是亚硝酸盐?

亚硝酸盐是一类无机化合物的总称,主要指亚硝酸钠,亚硝酸钠为白色至淡黄色粉末或颗粒状,味微咸,易溶于水。

食物中的亚硝酸盐主要来自三方面:作为发色剂和防腐剂使用,从食物中添加的硝酸盐转化以及从不新鲜的蔬菜中转化而来。

高剂量的亚硝酸盐会产生很大毒性,误食亚硝酸盐会导致中毒,长期食用甚至会导致食道癌和胃癌。

算个账

十一期间上班 加班费怎么算

新华社上海9月28日电(记者周蕊) 国庆长假即将到来,你的加班工资应该怎么算呢?记者从劳动部门了解到,10月1日、2日、3日加班,单位应按照不低于劳动者本人日或小时工资的300%支付加班工资。

根据国务院办公厅《关于2015年部分节假日安排的通知》规定,今年国庆假期的具体安排为10月1日至7日放假调休,共7天。10月10日上班。

上海市人力资源和社会保障局局长相关负责人介绍,10月1日到3日为法定节假日,用人单位安排劳动者加班的,应按照不低于劳动者本人日或小时工资的300%另行支付加班工资。后四天属于一般假期,用人单位安排劳动者加班的,可以选择给劳动者安排补休而不支付加班工资。如果不给补休,则应当按照不低于劳动者本人日或小时工资的200%支付加班工资。

计算加班工资时,日工资按平均每月计薪天数21.75天折算,小时工资则在日工资的基础上再除以8小时。在确定加班工资的计算基数时,劳动合同对工资有明确约定的,按不低于劳动者所在岗位相对应的工资标准确定。劳动合同对工资没有明确约定的,按集体合同约定执行。用人单位与劳动者无任何约定的,按劳动者本人所在岗位正常出勤月工资收入的70%确定。

按照4月1日起上海执行的月最低工资标准2020元计算,劳动者在10月1日到3日加班,每天的加班工资至少有279元。如果国庆7天都加班,不调休,加班工资至少有1579元。

(山东省的最低工资标准目前为1300—1600元,济南市区的最低工资标准为1600元,依此计算,济南市员工国庆7天都加班不调休的话,加班工资至少有1250元。编者加)

闲散资金该如何“过”国庆长假

选对理财方式,7天里能比活期存款高出近10倍收益

本报济南9月28日讯(记者张嶺) 国庆长假将至,股市也将迎来长达一周的休市。口袋里有些闲散的资金,如果不想放在银行的活期账户里睡觉的话,可以选择适合自己的理财方式,做到增值消费两不误。

众所周知,定期存款的利息要高于活期存款,可在流动性上要受限制。通知存款则是一种介于活期与定期的存款产品,它是指不约定存期,支取时提前通知银行,约定支取日期和金额方能支取的储蓄,分为1天通知存款和7天通知存款。目前,1天通知存款年利率为0.8%,7天通知存款年利率为1.35%。

国庆7天长假在时间长度上正好适合7天通知存款,而且1.35%的收益率也比0.35%的活期存款利率高出不少。通知存款的收益率高出活期存款,但它也设置了门槛,人民币通知存款最低起存金额5万元,单位最低起存金额50万元,个人最低支取金额5万元,单位最低支取金额10万元,外币最低起存金额为1000美元等值外币。此外,存款人若未提前通知就支取资金,银行将按活期利率计算利息。

手里的资金若不足5万元,对于7天的假期来说,货币基金也是个靠谱的投资做法。而且投资货币基金也挺方便,以余额宝为代表的互联网宝宝基本都是

靠货币基金来提供收益的。虽然目前余额宝的收益率已经快跌破3%了,但收益率也能达到银行活期存款的8—10倍。

货币基金的特点是风险低、流动性好,通过支付宝或微信在手机上就能转账操作,很适合短期理财。节前把钱转入后,假期里每天都能产生收益。需要用钱的时候,也可以随时转出,对于假期出游的人而言,购买火车票、飞机票时,都可以直接用余额宝里的金额支付。

如果假期之后不急用钱,还可以考虑各大银行发售的收益率更高的短期理财产品。据统计,上周银行理财产品的平均预期收益率为4.61%,

虽然不如去年同期,但还是有一定吸引力。理财产品一旦买入,到期后才可兑付,因此动辄3个月、半年的中长期理财产品让不少人顾虑长线投资带来的流动性问题,他们的投资目光就锁定在了一个月之内的短期理财产品上。

值得注意的是,有些短期理财产品投资期限是7天,但投资者可以将收益和本金拿到手的实际天数,有可能是10天甚至更多。具体来说,购买理财产品当天资产被冻结1天,产品期为7天,此外清算期还要3个工作日,要是在清算时遇上双休日,兑付期还要加长,产品从购买到收益到账就不止11天了,而是13天。

请您递纸条

“纸条”是本报日子版开设的一个固定栏目,读者有疑问可“递纸条”,本报请有关专家做出解答,对于关注率高的纸条我们还将给予奖励。

目前递纸条的方式有三种了:拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitia@163.com;还可以给齐鲁晚报逸周末官方微信(qilyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种您习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

齐鲁晚报 分类广告 电话: 0531-85196204 85196183 85196234
地址: 济南市泺源大街2号大众传媒大厦东门

综合招商

◆年薪10万聘各县

分公司经理
05393238816
◆电子厂寻合作
05374256555
◆厂家放活13053744001

医院招聘

◆招聘皮肤科医生男科

13854378887

酒水招商

◆新疆伊力特酒团购

全省招商18253173999

公告声明

◆黄金森(身份证35010219691124191X)先生,

您的快递运费为6.02万元一直未支付已逾期,如在2015年10月8日之前未支付,将按照合同约定留置您的货物并清偿欠款。山东顺丰速运有限公司053166892562

挂失声明

◆山东盛地房地产开发有限公司

是专业从事房地产开发的企业,公司现开发建设济南市市中区北桥·山景苑项目。我公司未授权他人以盛地公司名义向他人借款,若出现他人假冒山东盛地名义融资借款,未经公司真实盖章及法定代表人签字均属无效,与我公司无关,特此声明! 2015年9月24日

◆王治国身份证372426197807290014挂失

◆临沂同顺广告有限公司(注册号371302200044324)不慎将公司公章(3713000031952)遗失,特此声明作废
◆张克军执业药师注册证(0153829)丢失,声明作废

◆嘉祥县宏运石雕工艺厂

丢失机构信用代码证,核准号G13370829000198
10A,声明作废
◆李洪艳助理会计师证书编号12052058声明挂失
◆赵传齐证号370123198
610274712身份证 驾驶证丢失,特此声明

中天万运 快递物流

诚聘山东省地市级/县级合作商/招募合伙人
提供资源、系统、网络等八大支持
电话: 400-0056-001, 0531-58662369
英语教材点读笔
学校发的书本直接一点就发音
高品质、好服务、低价格、真诚合作
诚邀各地市代理17866607955 秦老师
友情提示:请交易双方妥善查验对方的相关手续和证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据。投资信息需谨慎,仅供参考。
订版电话: 85196234
85196183 85196489