

网上一则帖子吓坏不少网友 土豆烧牛肉、小葱拌豆腐“有毒”?

土豆烧牛肉,小葱拌豆腐……这些经典的家常菜都成了“有毒家常菜”?昨天,天涯上“这些有毒家常菜,你今天吃了吗?”一帖引来不少人的关注。

这些食物搭配错了吗?真的如帖子中所说的那么严重吗?我们请郑州市三院的主治营养师张素革、文化路一家营养师培训机构的营养师段月莉对此一一点评。

晚报记者 张璇

土豆烧牛肉

“有毒”理由:土豆和牛肉在被消化时所需胃酸的浓度不同,势必延长食物在胃中的滞留时间,从而引起胃肠消化吸收时间的延长,久而久之必然导致肠胃功能的紊乱。



点评

张素革、段月莉:这么说没什么根据。

张素革:主食分为五大类,米、面、薯类、豆类、杂粮。土豆以淀粉为主,归为主食类,牛肉以蛋白质为主,都是在小肠里消化吸收的。如果是这样,那么主食和肉类都没法搭配的。

炒鸡蛋放味精

“有毒”理由:鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸,所以炒鸡蛋时放味精不仅增加了鲜味,反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。



点评

张素革:这个说法从西医营养学上是站不住脚的,但是中医营养学上有此一说。我们主张炒菜时少放味精,甚至不用。

小葱拌豆腐

“有毒”理由:豆腐中的钙与葱中的草酸,会结合成白色沉淀物——草酸钙,造成人体对钙的吸收困难。



点评

张素革:绿色蔬菜中都含有一定量的草酸。小葱里含有一定量的草酸,但是总体来说是不影响的。菠菜豆腐也是我们经常吃的,而且菠菜中的草酸含量比葱还多。

段月莉:小葱和菠菜中的草酸含量会比其他蔬菜多一些,吃之前焯水可以将里面的草酸去掉一部分。

豆浆冲鸡蛋

“有毒”理由:鸡蛋中的黏液性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合,从而失去二者应有的营养价值。



点评

张素革:这个是有道理。从搭配上来说,这个组合确实不太好。

段月莉:虽然坊间有这样的说法,不过豆浆只要加热再和鸡蛋一起吃就没问题了。此外,鸡蛋冲水吃本来就不好,生吃的话吸收率只有35%到50%,吃白水煮蛋才能更好地吸收营养。

专家总结

上面所说的都是在长期吃、大量吃的情况下,单纯这样说是很片面的,实在有些夸大其词,而我们平时就算哪种东西好也不会天天吃。此外,食物相克说在很多国家都是不提倡的,如果过分地注意这些,那根本没法吃饭了。

总的来说,无论吃什么都要适量,平时注意荤素搭配、主副搭配、粗细搭配,多注意食物的多样性,各种食物相互平衡才是最科学的。

这些真正不能吃

- 1.发芽、发青的土豆。
- 2.新鲜的黄花菜。
- 3.没有炒透的四季豆、扁豆。
- 4.皮蛋、爆米花含铅特别多,不宜多吃。
- 5.烤焦的食物不能吃,吃后易患癌。
- 6.烂姜有极毒,能杀死肝细胞。
- 7.烘烤的肉串类、鱼片含致癌物。

告
别

灰指甲

就像涂指甲油一样简单



什么是灰指甲?

“灰指甲”是真菌感染引起的传染性疾病,如不及时治疗,就会由一个病甲传染多个指甲,引发头癣、股癣、花斑癣、手足癣、丹毒等严重皮肤病,女性患者会传染成难以治愈的妇科疾病;严重灰指甲患者,可导致手脚枯萎、变形、截肢;甲真菌中含有比巨毒

氰化钾还毒几十倍的致癌毒素,可以侵害大脑导致死亡。

传统解决方法:对单一性真菌感染有一定效果,对两种以上真菌混合感染效果极差。传统方法损害肝肾、化学拔甲疼痛难忍、多次浸泡包扎烦琐。药液腐蚀造成肌肤红肿发炎等诸多弊端,令患者无法坚持作用,难以恢复健康状态,副作用大,且极易复发。

神奇的康甲100 科技领先 生物成膜

由美国加州润生物实验室研制,上海润生物科技公司出品的一一康甲100植物成膜抗菌剂,采用的是世界高科技植物成膜技术,以土槿皮、高良姜、高分子成膜材料和有机溶剂为主要载体,采用超常规的复合配方,将多种杀菌成分有机融合,使药物的生物活性增加数倍,产品效果变得高效无比,使治疗周期比以往缩短几倍。快速消灭灰指甲,防止复发!

- ◆不拔甲
- ◆不溶甲
- ◆无痛苦
- ◆不需包裹

康甲100 瞬间成膜 封闭长效杀菌

七大绝对优势 造就全新指甲

- 1、科技领先的美国第二代植物成膜技术。
- 2、真正铲除灰指甲,并防止复发。
- 3、不会对肌肤产生刺激、腐蚀,安全无害,使用者无任何疼痛感觉。
- 4、使用方法简单方便,使用两分钟后既可洗手、洗脚、洗澡,无需包扎,只需轻松一涂,可持续48-72小时强效封闭杀菌。
- 5、康复周期极短,大多数患者1-2个月即可长出新甲,脱去旧甲,重现自信美丽。
- 6、国家权威部门检验和认可。
- 7、通过对近万名使用者的跟踪和回访,消费者康复率和满意度极高。康甲100成为许多灰指甲人群的首选产品。



康甲热线:0371-66210663

指定经销地址: 郑州百货大楼药品柜/亚细亚北门医药部/商业大厦医药部A区/金博大负一楼超市药品柜/易初莲花(商城路店)2楼医药部/大商新玛特建设路店2楼宝芝堂/中原商厦城医药部/丰乐路世纪联华医药部/怀仁堂大药房(黄河路服装市场东侧)/秦隆大药房(西都市艺术宫东门)/丹尼斯二楼医药部(丰产路与经五路交叉口)/绿城广场大商超市负一楼药品柜/虎源堂大药房(大学路河医附院对面)/华润万家二楼养生堂(航海西路帝湖花园)/中環百货负一楼超市药品柜/富田太阳城大商超市三楼药品柜/仟禧堂大药房(文化路与国基路口南50米路东)/大学路丹尼斯一楼养生堂/长江路世纪联华保和堂大药房/经三路世纪联华保和堂大药房/嵩山路华润万家济安堂大药房/郑东新区: 郑元堂大药房/为仁药房、金博药店(新兴路金好来大卖场)/安阳: 和春堂大药房、宏利来生活广场保健柜/上街: 康福大药房、宏利来超市保健柜(长途汽车站)/新郑: 华佗大药房(新华路)/清水大药房/中牟: 人民大药房/绿岛时尚/登封: 诚信大药房(中医院西30米)/新密: 上海商城一楼医药部、银基商贸城一楼医药柜/开封: 中山路三毛时代购物广场一楼医药部/焦作: 迎鹤堂大药房(山阳建国西门对面) 市区内免费送货 外地可邮购

抢包男遇到短跑王 结果只有一个:累趴下

□晚报记者 张璇

昨天凌晨1点20分左右,经三路与纬五路口向北100米路西,特巡警一大队便衣民警李玉林、刘志忠听到一名女子呼救。

李玉林上前问情况,女子说:“我的包被抢了,那人往南边跑了。”

李玉林看到,前面不远处有一名穿短裤的男子拿着东西,正沿经三路向南跑,于是赶紧追了过去。

男子看到有人追,便顺着纬五路向西跑去。李玉林一直追到纬五路二小向西一点,马上就要追到男子了,男子突然瘫坐在地上,把包扔在一边直喘气:“给,给你吧,我,我实在跑不动了。”

男子20岁左右,身高约1.8米,坐在地上休息了半天才缓过劲来。刘志忠也赶了过来,两人将男子控制,并在包内发现现金400多元,手机一部。

“他可是短跑王,没几个人能跑过他。”刘志忠说,李玉林是去年特巡警支队100米考核中的冠军。

据了解,男子姓赵,周口淮阳人,随后被移交给派出所处理。 线索提供 王旭(稿费30元)

67659999

东区热线: 60955255

郑州晚报热线群: 27255753

27255753@qq.com

打电话 给稿费

南开大学EMBA、金融管理 在职研究生秋季班招生

为促进我省大中型企业和政府管理部门中高层人才的培养,南开大学在我省招收工商管理硕士(EMBA)和金融管理方向在职研究生。

南开大学EMBA教育,汇集国内外实战派核心师资,以大中型企业和政府经济管理部门具有良好教育背景、管理经验丰富的中高层管理人员为培训对象,致力于培养有政治眼光与国际视野的政治家、企业家、金融家。

南开大学金融管理在职研究生是针对我省金融、证券、保险、政府经济管理系统从业人员在职学习的一次宝贵机会,为我省培养一批既拥有丰富实务工作经验,又具有扎实理论功底的高素质人才,为河南省的金融体制创新和金融行业发展贡献力量。

记者在走访数位报名学习EMBA的我省知名企业老总时了解到,南开大学EMBA课程之所以吸引了省内高层人士的青睐和拥戴,是因为南开大学不仅为他们提供了一条学历、素质及能力全面提升的便捷途径,而且能结交全国各地精英人士,获得宝贵的高端人脉资源,促进个人事业持续发展。

2006年,国务院学位办委托教育部对国内30所EMBA院校5年来的办学情况进行综合评估,南开大学综合指标排名第一。

南开大学EMBA河南教学中心报名电话:400-700-3696 董老师 13303712029 报名送全年《郑州晚报》一份