

## 健康资讯



近日,一则题为“烂苹果吃了会致癌”的微博在网上热传。该微博称,很多人碰到烂苹果,就把烂掉部分切掉再吃,以为这样就没事了。实际上,即使把烂掉部分削去,苹果已通过果汁传入了细菌的代谢物,甚至还有微生物开始繁殖,其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。事实果真如此吗?专家称,此话虽过于绝对,不过从健康角度考虑,腐烂苹果和山楂只要坏一点最好就别吃,梨、木瓜等将霉烂削掉是可以吃的。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 烂苹果吃了会致癌? 太绝对 不过专家称:苹果、山楂坏一点最好就别吃, 梨、木瓜等将霉烂削掉还可吃

### 霉变苹果,果断送进垃圾桶

微博称,有检测发现,苹果一旦出现霉变,即使看起来正常的部分,也能检测出展青霉素(具有动物致癌性),含量最高为霉变部位的一半。因此,即使苹果烂一点,也要全部扔掉。那么,烂苹果吃了真的会致癌?

郑州市农科院研究员刘劲哲教授告诉记者,产生烂果子的原因可分成三类:一是由于磕磕碰碰引起的机械性损伤,二是由于低温引起的冻伤,三是由于微生物侵染引起的霉变腐烂。三类损伤中机械性损伤是最常见的,只要在碰撞后短时间内吃完(别让细菌在上面安居乐业),这类“坏果子”并不会影响我们的健康。而因为放置时间较长而导致的腐

烂,有酸臭味或已霉变时,说明水果的营养素已遭破坏,要果断扔掉。

而江苏省疾控中心首席专家、江苏省营养学会副理事长袁宝君接受媒体采访时也称,烂苹果中的展青霉素对动物有致癌性,但是否对人致癌,目前没有研究,也没有相关报道。苹果的腐烂部分是微生物感染产生的毒素导致苹果果肉组织坏死而引起的,这些毒素的确可能通过系统扩散到其他果肉组织内,但是否会对人体产生危害,要看菌类和产生毒素的种类,而且人体本身就具有抵抗和消灭外来异物的能力,并非食用了这些霉菌就一定会导致癌症。

### 梨、木瓜,霉烂削掉可以吃

是不是所有的水果,只要烂了一点点就不能吃了?

袁宝君说,他们曾经在烂苹果和烂山楂中检测出展青霉素,所以,苹果出现一点点霉烂,最好就别吃了。虽然不烂的地方展青霉素含量不是很高,但它毕竟含有。

而且,腐烂程度和展青霉素含量不是绝对成正比,很难用肉眼评判

什么样的能吃,所以,苹果和山楂只要坏一点,最好就别吃了。但是,他们在其他烂水果中没有检测出展青霉素,所以说,梨、木瓜等,将霉烂的削掉,应该可以吃。

袁宝君提醒说,世界上多个国家已经设立了苹果及其产品中展青霉素的限制标准,我国的卫生标准是:苹果、山楂及其产品中的展青霉素含量不得超过50微克/公斤。

### 黑香蕉,其实还是好香蕉

不光苹果易受伤,实际上香蕉也常会因为温度过低而“患病”。放在冰箱里的香蕉果皮还会变黑,这是因为果皮中的聚苯氧化酶(PPO)把香蕉皮中天然存在的酚类聚合为多酚,多酚是一种与人体皮肤中黑色素类似的物质。此外,香蕉果皮的细胞膜

破损之后,会释放出多巴胺,在氧化酶的作用下这种物质会与空气中的氧发生反应,生成棕色物质。

虽然成因不同,但是冻伤香蕉和碰伤苹果的结局是相似的——都是细胞的破损。如果没有细菌去抢占这些破损细胞的营养,这类坏果子也是相对安全的,虽然味道和口感会差一点。

### 专家支招 水果保鲜有妙招

**第一类 不要放入冰箱** 如香蕉、杨桃、枇杷等。

**第二类 可以放入冰箱** 但一定要先催熟(即未熟果不可放入冰箱)。如榴莲、芒果、释迦、百香果、柿子、木瓜等。

**第三类 必须放入冰箱** 如桃子、桑椹、李子、荔枝、龙眼、红毛丹、樱桃、板栗、番石榴、葡萄、梨、草莓、山竹、火龙果、甜瓜、柚子等。

**第四类 常温保存或冰箱冷藏均可** 如柠檬、凤梨、葡萄、柳橙、橄榄、青枣、苹果、西瓜、橘子、椰子、葡萄柚、甘蔗等。



很多老年人在行走过程中会出现腿腿疼痛和下肢酸软、麻木、无力、跛行,严重的行走几十米都很困难的情况,往往需要蹲下休息一会儿,才能继续行走,且随着疾病的进展,能够持续行走的距离越来越短。河南省直第三人民医院疼痛科主任周红刚提醒,这种“间歇性跛行”是腰椎间盘突出继发椎管狭窄的典型症状,对于这种情况可施行椎间孔镜下椎间盘摘除术。

郑州晚报记者 李鹏云 通讯员 费芳

## 间歇性跛行、走路无力 警惕“腰突症”盯上你

### 间歇性跛行,腿疼的头号嫌犯

50岁的蒋女士身体一直很好,可就在3个月前,腿脚开始不利索了。说也奇怪,蒋女士腿不红不肿,坐、蹲,骑自行车都没问题,但站着或走路最多能坚持10分钟,需蹲下去休息片刻才能继续走,晚上睡觉只能弯曲双脚。到过多家医院看过,但都没有明确诊断。

周主任在听了蒋女士的叙述后,结合体征及影像学检查,告诉她这些奇怪的症状被称为间歇性跛行,是因椎间盘突出引起的继发性腰椎管狭窄所致。

“当腰椎处于伸直位时症状加重,弯腰时缓解,患者常常感觉弯腰骑车或者爬坡时正常,但直立行走则困难,是

腰椎管狭窄症的典型症状。”周红刚说,除了先天发育原因外,椎间盘突出、椎体增生,以及后纵韧带、黄韧带增生肥厚,也可刺激脊髓、神经及周围血管造成神经血管发生炎症粘连,充血水肿“胀大”,从而造成椎管狭窄症的发生。

“很多患者常与椎间盘突出症合并发生,往往认为自己是椎间盘突出症而忽视了椎管狭窄症的存在。”周红刚提醒说,不同年龄段的人要谨防继发性腰椎管狭窄症,当出现明显下肢疼痛、麻木、乏力、弯腰不舒服等症状时,需要将症状、体征、影像学三者相结合以便确诊。

### 继发椎管狭窄症,治疗应辨证施治

“要想预防腰椎管狭窄,就要多做腰部活动,避免睡床过硬或过软,避免腰部受到风、寒侵袭,使腰椎始终保持生理应力状态,并得到充分休息。”周红刚说,当因工作性质而用腰过度或已产生轻度劳损时,可服用对症中药,避免劳损进一步加剧,而最终引起腰椎退行性改变。

“如果把椎管比作房子,造成神经间歇性跛行的原因不外乎两个,要么是椎管这个房间变小了,要不就是房间内

的东西多了。”周红刚说,如果不及时治疗,可出现大、小便功能异常,严重者甚至会出现截瘫。

“中重度的椎管狭窄,就需要把房间内多的东西取出来,以使脊髓和马尾神经获得足够的空间。”周红刚说,要想治愈,就得将导致椎管狭窄的病因消除,否则房间里的东西还会不断地增加。“椎间盘突出、椎体增生是后天造成腰椎管狭窄症的根源,治疗的最好的方法是椎间孔

镜下椎间盘摘除术,椎间孔镜的最大好处,就是比肉眼看得清晰,它就像在一个黑屋子里开了一盏灯,又装了一个高清摄像头,把屋子每个角落的情况包括很小的细节都清晰地电视屏幕中放映出来。这就好像把医生的“眼球”放到了椎管内手术部位,看得很清楚。不伤及神经,不破坏椎旁肌肉和韧带,恢复快,术后即可下床行走,基本相当于门诊手术。”

### 坚持适当锻炼,避免突然弯腰

腰是身体的顶梁柱,不要一查出椎管狭窄问题,就不敢锻炼了。其实,正确的锻炼对避免病情加重还是有好处的。

比如说,经常进行腰椎各方向的活动,使腰椎始终保持生理应力状态,加强腰肌及腹肌练习,可增加腰椎的稳定

性,防止腰椎发生退行性改变。

另外,锻炼时要注意不要做突然弯腰或转腰的动作,不要选择太过剧烈的运动方式,睡觉前可做“床上起”的锻炼。“床上起”即平卧床上,双手抱膝,然后坐起,每天锻炼50~100下,长期坚持,也会使症状减轻。

### 相关链接

河南省直第三人民医院在国内率先开展椎间孔镜技术,诊治患者数量最多,是国内首批椎间孔镜技术培训基地,椎间孔镜技术治疗椎间盘突出就像腹腔镜用于胆囊摘除一样最终会全面普及,是脊柱微创发展的重要方向。

