

“致癌植物”能不能养?

市民张先生问:过春节为了沾点喜气,春节期间在家里买了许多花儿,但一个朋友说现在有的植物养的不对还可以致癌,这是真的吗?

市民郑来福回答:现在谈癌色变,癌症就是死亡的代名词,现在又出现致癌植物。据科学家研究有些植物的确有促癌的物质成分,但是没有权威部门明确表示养这些植物就会得癌症,也没有科学家研究证明住在这些植物附近的人都得了癌症。如果心理上害怕养这些植物会得癌症那就不要养的。

记者搜查“果壳网”上的回答:虎刺梅等52种植物中的确检测到了有促癌效应的物质,但对于这些含有促癌物质的植物,在正常养护过程中是不会对人体造成伤害的。这些促癌物质,从本质上来说,都属于植物的次生代谢产物,是植物体产生的一大批结构和种类复杂、并不直接参与植物生长发育的化合物。它在生活中随处可见。从橡胶到香料,从精油到植物中提取的药物,这些物质基本上都来自于植物次生代谢产物。次生代谢产物的存在,除了能够起到吸引昆虫传粉及植株间信息传递的作用外,最为重要的作用是赋予植物抵抗外界环境侵袭的能力。

以铁海棠、变叶木为例,当它们的叶片或枝条受到损伤时,可以看到损伤处有白色液体渗出。这些汁液的存在一方面可以降低动物取食时的适口性,同时在渗出后可以封闭伤口,降低微生物入侵的风险。

值得一提的是,和它俩同属于大戟科的橡胶树,同样具有白色的乳汁,而这种乳汁的凝结产物,就是大名鼎鼎的橡胶了。这些起到防御作用的次生代谢产物,一般都是存在于植物体内,只有当植物体发生损伤时才会被释放出来。同时,还需要动物体摄入这些物质,才能起到毒害或驱离的效果。

由于促癌物质并非易于挥发的酯类、烷烃类等,分子量较大,因此挥发性较差。同时促癌物质多为水溶性物质,这在含水量较高的植物中更进一步限制了其挥发能力。

因此促癌物质通过挥发而被人体摄入的量是微乎其微的。对虎刺梅挥发性成分检测的实验也表明,其挥发性物质中并未检测到促癌成分。由此可见,对于这些含有促癌物质的植物,在栽培养护过程中应尽量减少损伤,避免接触植物分泌物;在侍弄过植物后注意洗手,这些都可以有效避免接触到促癌物质。而“土壤中含有致癌病毒”以及“夹竹桃致癌”更是没有根据的。

因此促癌物质通过挥发而被人体摄入的量是微乎其微的。对虎刺梅挥发性成分检测的实验也表明,其挥发性物质中并未检测到促癌成分。由此可见,对于这些含有促癌物质的植物,在栽培养护过程中应尽量减少损伤,避免接触植物分泌物;在侍弄过植物后注意洗手,这些都可以有效避免接触到促癌物质。而“土壤中含有致癌病毒”以及“夹竹桃致癌”更是没有根据的。

洗冷水澡真的能增强免疫力吗?

网友“蓝色月光”问:通过洗冷水澡的方式强身健体减少患感冒的机会,这科学吗?

网友“翠竹黄花”回答:洗冷水澡未必能增加免疫力,却能增加人体对温度变化的适应力,因此在温度突然降温,或是频繁出入冷热不同的环境时,常洗冷水澡的人比不洗冷水澡的人更能够适应温度变化,因此更不容易得感冒。

网友“snow-love”回答:个人觉得洗冷水澡对身体健康有好处。可能能够锻炼血液循环系统,不过要适度,开始时可用冷水擦身。



小伙伴回答:减肥最好的方法是锻炼身体

有市民问喝酸奶究竟能不能减肥?春节过后是不是发现自己胖了?

喝酸奶究竟能不能减肥?

市民鲁女士问:到了冬天就是减肥困难期,过了一个春节更是如此,听说喝酸奶能减肥,所以打算每天晚上的晚饭就是酸奶,不知道这样对不对?

市民郑来福回答:我们一家人都喝酸奶,也没见谁减肥的。喝酸奶对身体有益,这是公认的。它不是减肥药,不会减肥的,如果只喝酸奶不吃饭,肯定会减肥,但是身体会垮的。道理很简单,酸奶里营养物质不会满足身体需要的,但是以损坏身体减肥也是不可取的。减肥最好的方法是锻炼身体。

网友“knaom0748”回答:不知道喝酸奶能不能减肥,就盲目的采用酸奶减肥方法的朋友们注意了!酸奶以其营养的丰富,味道的甜美而深受MM们的喜爱。不仅如此,很多MM都会采用酸奶减肥的方法来帮助我们恢复

苗条身材,但究竟喝酸奶能不能减肥呢?酸奶号称减肥花费少,见效快,但此瘦身饮食的真实性还是有待证明!

目前有许多的营养学家都认为酸奶不能减肥。其实酸奶本身并不具备可以减肥的功效。因为在酸奶的制作方法之中只是将乳糖变为乳酸而已。但是牛奶中热量并没有改变,既然热量和牛奶中的相同,那么酸奶减肥也是不可能的。

很多MM都喜欢在减肥过程中把酸奶当做是减肥食品来对待。于是每餐就只喝一杯酸奶而已。因为酸奶中营养丰富,所以久而久之也无大碍,并不会造成营养不良。既然现在大家对酸奶是否能够减肥已经有了了解,就要科学选择酸奶减肥了!大家可以适量的选择酸奶,因为酸奶中的益生菌,确实能够帮助你消化更快!

一天喝茶的量有限制吗?哪个时间喝更好?

市民林先生:我喜欢喝茶,只要一有时间就会坐下来喝茶,很想了解一下,一天喝茶的量多量少对身体有什么影响。喝太多问题大不大?还有一天中哪个时间喝茶更好?

市民陈先生回答:茶有很好的保健养生作用,许多人每日饮茶,来达到保健的功效,但您是否知道每天喝茶也需要因人而异,每个人每天的喝茶量都不一样,喝少了达不到效果,喝多了却有可能适得其反。一般健康的成年人,平时又有习

惯喝茶的,一日饮茶6~10克,分两三次冲泡较适宜。

居住在西藏等高原地区的人,一日饮茶20~30克也不多。总而言之,既是不能过多的饮用,多饮无益,特别是孕妇与儿童,都不宜过量饮茶。

网友“拖延症”回答:水这东西,用来解渴和喝水一样。保健什么的咱也不指望这几片叶子,对吧。至于喝多少,个人觉得多少适量,只要不喝了电解质失衡就行。

怀疑为知识之钥匙,生活的智慧大概就在于逢事都问个为什么,生活中我们总是遇到这样那样的问题,那就来参加“问晚报”吧!我们将和强大的智慧团一起为你寻找答案。交流分享,开动脑筋,了解生活,关注城市,“你问我答”是你在这个城市发问解惑的最佳平台。郑州晚报记者柴琳琳

下期问题早知道

- 1.喝咖啡到底有什么利弊?
- 2.怎样才能吃到真正健康的方便面?
- 3.饺子是开盖儿煮皮儿,闷盖儿煮馅儿还是相反?

参与方式

- 1.拨打《郑州晚报》热线电话96678,通过电话传递你的问题。
- 2.将问题或答案直接发送邮件至邮箱(chailinlin12@163.com),请标清楚是哪一个问题的答案。