

## TOP 养生 | 健康最亮点



## 种4颗新牙,小切口仅3毫米

值得计算机导航种牙精准安全,专业种牙热线400-0371-133

据悉,在植得口腔建院4周年之际,凡成功预约种牙的顾客,均送价值4800元超值大礼包一份。超值大礼包包含:种牙送价值680元白金洗牙套餐健康卡一张;种牙免计算机导航技术种植费2500元,免德国全景CT费360元;种牙赠送价值1260元韩国进口家用冲牙器一套(限量100台,送完为止)。

## 3毫米小切口,“长”出4颗新牙

“原以为会很疼,谁知道几乎没啥感觉,值得计算机导航种植牙,种牙舒服不遭罪!想吃啥就吃啥!”71岁的周大爷在植得口腔

种了4颗牙。一走出种植室,就对植得种植牙赞不绝口。周大爷退休前是一名工程师,年纪大了,最怕种牙疼痛。植得口腔种植科的栗主任在为他会诊后,采用值得计算机导航种牙技术,在周大爷缺牙区的牙槽骨上切开了一个仅3~4毫米的微小切口,利用世界先进的德国CT和智能计算机全程辅助,种下4颗德国Ankylos牙根。不到1个小时,周大爷缺失的牙齿重新“长”上了。

## 种牙安全、轻松,时间节省2/3

值得计算机导航种植牙,与传统种牙技术相比,有哪些优势?

“首先,值得微创种植牙仅需切开3~4毫米微小切口,将创伤程度和疼痛降低到最小。”栗主任介绍,“值得计算机导航种植牙,还大大减少了种牙过程发生肿痛和出血状况,种单颗牙全部过程仅需15分钟左右,比传统种植技术省时2/3。而且,在智能计算机的帮助下更注重细节的精微、操作的精细和技巧的精湛,将感染概率降低到零,是目前国际上最先进的、最安全的种植方式。”

据了解,值得计算机导航种植牙采用德国进口CT,对顾客口腔做全方位扫描,由电脑计算出精确数据分析定位后,设计出

科学精准的种植方案。种牙位置能精准到一微米,相当于一根头发丝的1/60。

## 值得口腔,一心一意专做种植牙

“由于专业设备价格比较昂贵,很多机构都会选择其他设备来代替,这样肯定会影响种植牙的品质,给顾客后期造成痛苦。但值得口腔,作为省内唯一一家专门做种植牙的机构,不但技术专业,医疗器械也必须精湛。”据栗主任介绍,在值得种牙,整个流程都严格按照种植牙的国际标准,每一个步骤都十分严谨,所需材料均按照国际标准设计制作,

保证每种一颗牙都完美。另外,适合顾客的高中低档国内外品牌种植体,值得均可以提供。

## 蒋晓蕾

## ■种牙喜讯

河南省老龄种植牙专项援助基金新春巨献,针对军烈属、现役军人、人民教师、人民警察、医务人员、离退休职工及工矿企事业单位有突出贡献者,种牙每人援助1000元(不包含特价种植体)。

## 植得口腔郑重承诺:一经种植,终身维护

全国免费热线:  
400-0371-133

## 2015年世界卫生日,关注“舌尖上安全”

## 不吃烧焦食物,少吃明火烧烤的肉和鱼

昨日,是一年一度的世界卫生日。它的设立,旨在引起世界各国人民对卫生、健康工作的关注,提高人们对卫生领域的意识和认知,强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。今年,世界卫生组织将“食品安全”确定为世界卫生日的主题。而我国则根据自身具体情况,提出了“预防病从口入,吃得更安全、更健康”的世界卫生日宣传口号,以提醒大家需要对食品安全问题引起高度重视。生活中不安全食品究竟会对人体造成什么伤害?哪些又是食品安全问题中的隐患?市民日常生活中如何做到自我保护?在购买与食用食物时还应注意哪些细节呢?郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 部门声音 200多种疾病通过食品传播

世界卫生组织指出,不安全的食品与全球每年约200万人的死亡有关,而含有有害细菌、病毒、寄生虫或化学物质的食品可导致从腹泻到癌症等200多种疾病。郑州市中医院治未病科主任张宏介绍说,大多数的疾病与饮食、营养有关,受饮食因素影响较大的是消化道疾病,甚至包括食管癌、胃癌、肝癌和结肠直肠癌等。

张宏表示,经常摄入三类

食物会增加患病风险:一是发霉的食物,气候潮湿、闷热、贮藏设施差等原因很容易导致谷类、豆类发生霉变,产生黄曲霉毒素。而黄曲霉毒素是一种比较公认的,最强的肝癌致癌物。二是加工肉制品,指经过盐腌、烟熏、晒烤或添加化学防腐剂等方式制成的肉制品,如火腿、熏肉、香肠、热狗等。三是煎炸熏烤食品,不少人早晨喜欢吃油条、油糕、

油饼,这类面粉做的食物在超过200°C高温油炸后,蛋白质、脂肪就会转变成苯并芘;在烧焦、烤焦的状态下,苯并芘含量更高。而苯并芘是一级致癌物,比二恶英、尼古丁的致癌风险更大。同时部分食品如煎炸土豆产品、烘焙谷物产品和咖啡在高温烹煮(通常在120°C以上)某些食品过程中由自然成分形成的可导致癌症的丙烯酰胺。

## 专家说法 规避风险烹调前蔬菜需多洗

如何规避日常生活中食品引起的不安全因素?张宏建议,在食物储存时,蔬菜尽量购买新鲜蔬菜,冷藏时间不超过5天、室温不超过3天,否则容易引起亚硝酸盐超标。“尽量不用塑料饭盒或不锈钢

容器储存含油或酸碱性的食物;普通塑料饭盒不可以放进微波炉或烤箱,因为高温下塑料中的有害成分容易造成食品污染。”

此外,在烹调时,蔬菜在烹饪前可以先用流水冲洗两遍,

然后用弱碱水、洗涤剂浸泡3分钟,再清洗两遍;也可以在调味、炒、煮等操作前,把食材先焯烫一下,这样可以去掉大部分超标的农药。而水果可以削去表皮,减少表面残留的大部分保鲜剂和大气污染物。

## 日常饮食 烧焦食物、烧烤鱼肉少吃为妙

他提醒,在日常生活,每日红肉的摄入量应低于80克,加工的肉制品则应尽量避免;少吃腌制食物,减少烹调用盐;避免发霉的谷物和豆类;男性饮酒

每日不超过两次,每次大约为10~15克酒精;避免摄入高脂肪、高胆固醇的食物,避免含糖饮料,控制体重。“不要吃烧焦的食物,少吃在明火上直接烧烤的肉

和鱼,可改用可控制温度的烤箱进行烘烤;用较低的温度烹调肉和鱼,油炸食物时油温应低于160°C;油炸淀粉类食物应避免食物颜色发黄。”

## 安全防范 调味品应购买有机的、纯酿的

“尽量在家自己烹调,不要过度依赖加工食品和快餐食品。买食品的时候,要尽量选择加工程度低、加工程度越高,添加剂也就越多。买包装食品,要看包装后面所标注的成分,尽量买含添加剂少的食品。”中国营养联盟副秘书

长、国家二级营养师王旭峰指出,弄清楚食品中含有什么样的添加剂,避免食用该忌口的食品。同时不要购买颜色奇异、味道特别的加工食品,也不要买太便宜或大降价的食品。

“醋和酱油等每天避不开

的调味品,建议尽量购买有机酱油和纯酿醋。”王旭峰介绍,买酱油要闻香气。传统工艺生产的酱油有一种独有的香气,香气丰富醇正。如果闻到的味道呈刺鼻味,或颜色太深,表明其可能添加过多食品添加剂。

## ■专家在线

## 这些食品孩子要慎食

儿童发育尚未成熟,肝脏解毒功能还不完善,所以不安全的食品对孩子的影响更大,以下食品更要远离。

## 加工食品

中国营养联盟副秘书长、国家二级营养师王旭峰指出,罐装食品和方便食品在制作过程中常要加入色素、香精、甜味剂、防腐剂等添加剂。我国食品添加剂管理办法规定:专供婴儿的主辅食除按规定可加入营养强化剂外,不得加入人工甜味剂、色素、香精、谷氨酸钠及不适宜的食品添加剂。



## 碳酸饮料

“可乐里含咖啡因,可乐型饮料对儿童记忆有干扰作用,并可兴奋儿童中枢神经系统,易导致儿童多动症。”郑州大学第一附属医院儿医学部主任刘玉峰介绍,碳酸饮料喝得太多影响食欲,甚至造成肠胃功能紊乱。另外,大部分碳酸饮料都含有磷酸,大量磷酸的摄入就会影响钙的吸收,引起钙、磷比例失调,威胁骨骼健康。



## 爆米花

爆米花含铅量很高,铅进入人体会损害神经、消化系统和造血功能。儿童对铅解毒能力弱,常吃、多吃爆米花后极易发生慢性铅中毒,造成食欲减退、腹泻、烦躁、牙龈变紫及生长发育改变等严重后果。



## 彩色食品

有些食品色素是用化学方法人工合成的,这种物质会干扰人体内的正常代谢和多种活性酶的正常功能,蓄积在体内还会导致慢性中毒。过多食用,还可能影响神经系统,导致儿童多动症。



## 果冻

果冻不是用水果汁加糖制成的,其主要成分是海藻酸钠,再添加香精、糖、增稠剂、甜味剂、色素等调制而成,吃得过多会影响蛋白质、脂肪、铁、锌等的吸收,对儿童生长发育不利,多吃对孩子健康无益。



## 泡泡糖

泡泡糖中的增塑剂含有微毒性,其代谢产物对人体有害。此外,儿童吃泡泡糖的方法往往很不卫生,容易造成胃肠道疾病。

