

健康

自制食品真的天然、健康?

小伙自酿葡萄酒,喝完“中毒”进医院

医生提醒:自制食品有风险,经验不足别轻易尝试

以为外面的食物不安全,于是便买回食材在家里DIY。豆浆机、酸奶机、面包机、蛋糕机、烘焙炉全都一股脑儿购置齐全,饼干、蛋糕、葡萄酒、酸奶、水果酵素……自己在家就能做。如今,不少DIY达人都有一个误区,认为自己做的食物特别放心健康,没有人为添加一些不好的成分。可事实真的如此吗?专家表示,自制食品并非不好,但在食材加工处理、保存保鲜的环节均有可能造成污染,对人体健康产生隐患。

郑州晚报记者 邢进 谷长乐



自制食品当心惹“毒”上身

近日有媒体报道,喜欢自制食品的宁波张先生喝了自己酿的葡萄酒后,感觉头晕眼花,双眼视力变得模糊不清,经检查患了中毒性急性视神经炎,视力一落千丈,最低到0.1。而重庆一男士在喝了媳妇自酿的葡萄酒后上吐下泻,最后被送到医院救治。

“自酿葡萄酒有很多讲究,否则易带毒或菌群超标。”郑州市人民医院营养科主任张晴说,葡萄酒在发酵过程中酵母菌的主要代谢产物是乙醇,但同时

也会产生具有强毒性的甲醇。一些“假白酒”之所以造成受害人失明、死亡,多源自酒中掺杂了甲醇成分。

张晴介绍,家庭自制类似葡萄酒、自榨油、水果酵素等这类食品时,食材选择、加工过程、卫生把控等方面都可能存在潜在隐患,有的食品并不适合家庭自制。“葡萄酒、酸奶、水果酵素等都容易产生杂菌,菌落数量很难不超标,既影响食品口感,更影响健康。”

自制食品需要丰富的生活经验

中原区的廖女士是位厨艺高手,也是位自制食品爱好者,亲戚朋友没少享用她做的美食。眼下时节,各种食材变得丰富起来,廖女士又开始跃跃欲试了。

听说水果酵素有美容、减肥、清肠道等功能,对健康特有益,廖女士专门买了个塑料大桶,切七八种水果,再放入清水和大量白糖,密封发酵几个星期,可以排毒减肥的“水果酵素”就诞生了。“辛苦了几天,终于自制完成综合水果酵素,自己做的健康饮料就是放心!”每天喝一杯后,她发现自己的体重还是纹丝不动,肤质也没有什么改善。

酵素从本质上来说是一种酶,人体补充一些酶有促进肠道蠕动、清理

肠道、促进排泄的作用,但想通过自制酵素来减肥却是有风险的,因为这种自制的酵素在浓度和摄入量两方面都比较难掌控,反而很容易出现能量摄入超标的情况,有些酵素制作过程中糖用的比水果还多。

此外,食品加工过程中容器的选择是很有讲究的。“发酵食品的PH值是酸性的,会加快对一些容器的腐蚀,建议选用玻璃或木制品。”

张晴建议,自制食品并非没有好处,但需注意可能存在的风险,家庭在自制食品中首先要认识到,自制食品未必比外面的更安全。自制食品需要丰富的生活经验,在制作工艺流程上也要熟练。



扫一扫 关注郑州名医馆

去年我市儿童乙肝表面抗原携带率不足1%

4月25日是全国儿童预防接种宣传日。今年的宣传主题是“预防接种——孩子的权利,社会的责任”。记者从市疾控中心了解到,近年来,针对重点传染病防治,截至2015年3月,我市无脊髓灰质炎(小儿麻痹症)病例,无白喉病例报告,全市5岁以下儿童乙型肝炎表面抗原携带率由11年前的10%左右下降到1%以下。郑州晚报记者 邢进 谷长乐 通讯员 程真真

接种疫苗是对自身健康的保护

“我市接种年龄主要在0~6岁年龄段,每年接种人数在13万左右,占95%以上。”市疾控中心免疫规划所所长李锋介绍,目前我市免费给儿童接种的疫苗有卡介苗、乙肝疫苗、脊髓灰质炎疫苗(糖丸)、百白破疫苗(无细胞百白破疫苗、白破疫苗)、麻疹疫苗、麻腮风疫苗、流脑疫苗(A群流脑疫苗、A+C群流脑疫苗)、乙脑疫苗和甲肝疫苗等,此外还有公民自费自愿接种的其他疫苗,如

水痘疫苗、流感疫苗和肺炎疫苗等,可用于儿童及成人。

近年来,“疫苗安全事件”让很多家长不敢轻易给孩子接种疫苗。接种疫苗和得病哪个风险更大?答案很确定。“疾病与疫苗,利弊相权取其轻。接种疫苗不仅是对自身的一种保护,也有利于公共安全,如果接种率的下降会导致疾病卷土重来,后果是疾病重新暴发。”

多项疾病率普遍下降甚至为零

中国疾控中心统计数据显示,上世纪60年代初,我国消灭了天花,较全球根除天花早了10多年;2000年,中国实现了无脊髓灰质炎目标;2006年,我国5岁以下儿童乙肝表面抗原携带率从1992年的9.7%降至0.96%;2012年,我国实现了消除新生儿破伤风的目标,全国麻疹、百日咳、流行性脑脊髓膜炎、乙型脑炎等发病率较1978年下降99%以上,连续7年无白喉病例报告。“去年我

市儿童乙肝表面抗原携带率已经降到1%以下。”李锋说。

据悉,按照省卫生计生委要求,我市将于今年4月23日至30日开展为期一周的系列宣传活动。4月25日当天,市卫生计生委、市疾病预防控制中心联合20多家相关单位在二七区升龙广场举行宣传活动,届时将有免疫规划专家讲解免疫规划相关知识,现场为群众答疑解惑。

哈密先心病患儿来郑免费接受治疗

经过4天的周密准备,昨天早上7点半,1岁的穆凯代斯被送进了手术室。上午,在省胸科医院,还有其他5个来自哈密的小伙伴和她一起,接受先心病的治疗手术。这批来自哈密的10名先心病患儿,最大的9岁,最小的才8个月,分别在21日、22日全部接受先心病手术治疗。

据悉,这是省胸科医院救助的第二批新疆哈密先心病患儿,去年该院首批救助了8名哈密患儿。自2014年起,河南省红十字会开展“豫新缘红十字会爱心行动”爱佑童心项目救助活动,联合河南省胸科医院对哈密地区0~14周岁

贫困先心病患儿进行免费救治。去年已有8名孩子免费接受手术治疗。

省胸科医院副院长王平凡说,本次救助覆盖了整个哈密地区,手术费用由爱幼基金和哈密新农合各承担50%,食宿护理费用由省胸科医院全部承担。此前,河南省胸科医院已指派医务人员前往哈密对上报的贫困先心病患儿进行筛选,同时也对去年第一批在河南省胸科医院接受手术治疗的孩子们进行了复查。小儿心脏外科主任白希玲介绍,第一批救助的8名患儿经复查均已康复。

郑州晚报记者 邢进 施杨

《蛇鞭与男性健康》免费申领 补肾三十载 不如一剂蛇鞭方

一条蛇有两条鞭,是真的吗?
雄蛇御雌72小时,是真的吗?
蛇鞭能解决男性问题,是真的吗?
在这本书里,你将一一找到答案。现在只需一个电话,就能让你拥有一个独一无二的补肾护肾养肾良方,从此挺直腰杆做男人。

由国家权威机构撰写的《蛇鞭与男性健康》,依据中医学“以形补形”的理念和对自然的崇尚,教你如何从自然界中获取最强大的力量,同时还为你详尽易懂的介绍了男性保健的生活常识和小偏方,帮助你预防治疗各种男性疾病。

肾虚引起的腰膝酸软、失眠多梦、手脚冰凉、精神萎靡、夜间盗汗、尿频尿急、尿无力、尿

等待、性功能减退、阳痿早泄等症,均有望从本书中找到调理的方法和自我保健知识,让您在预防和解决男性问题时少进医院、少吃药、少花钱。



为响应全民健康的号召,《蛇鞭与男性健康》免费申领。现在您只需拨打全国免费咨询电话即可报名申领。本次活动全程免费,如有任何收费,欢迎举报。图书印量有限,仅有5000本,送完为止!每天前100名加送500元代金券1份。

领书热线:400-029-1565

中了没

(中奖号码以福彩、体彩官方公布为准)

体彩“排列3、排列5”第15104期

排列三 986 排列五 98656

体彩“七星彩”第15045期

9 6 6 5 5 5 7

福彩“双色球”第15045期

01 05 13 22 30 31+07

福彩3D第15104期

6 7 4

福彩“22选5”第15104期

02 05 08 10 18