

“狂炫”车厘子后中毒了？真相是……



资料图片

临近春节,车厘子大量上市。有网友说,自己因吃了大量车厘子出现恶心、胃痛、拉肚子的症状;还有网友说,车厘子吃多了会导致铁中毒和氰化物中毒。车厘子还能放心吃吗?

京津冀 1053 个政务服务事项实现三地“跨省通办”

新华社石家庄1月13日电(记者 巩志宏 秦婧)记者从1月13日召开的河北省第十四届人民代表大会第三次会议了解到,2024年,京津冀1053个政务服务事项实现三地“跨省通办”,社保卡实现交通、旅游等5个场景“一卡通”。

记者了解到,2024年,京津冀协同发展纵深推进。河北与京津共建6条产业链,启动建设京津冀“机器人+”产业园,新能源和智能网联汽车、机器人产量均成倍增长。引进央企二、三级子公司332家,吸纳京津技术合同成交额增长34.8%。

今年,河北将聚力推进协同发展,打造高质量发展动力源。河北将提升曹妃甸区、渤海新区、廊坊临空经济区等重点承接平台能级,联合京津推进“六链五群”建设。河北将建好用好京津冀国家技术创新中心河北中心、雄安中心,因地制宜布局一批概念验证和中试示范平台,协同开展“卡点”攻关,推动河北产业体系嵌入京津创新体系,促进更多京津科技成果在河北孵化转化。

此外,河北将推动省属骨干大学与京津高校深度对接,加快京津冀医联体建设,力促一批京津养老项目布局河北,推进廊坊北三县与通州区一体化高质量发展,以进一步加强京津冀公共服务共建共享。

一口气吃大量车厘子,易消化不良

近日,有网友发文称自己吃了3碗车厘子后,就出现拉肚子、呕吐的症状。

浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)消化内科副

主任中医师汪玲羽表示,车厘子富含纤维素,不易消化,尤其对脾胃虚弱的人,一次性吃太多,容易出现上吐下泻类似肠胃炎的症状。如果车厘子不够新鲜、霉变

等,则有可能造成食用者急性肠胃炎。

车厘子性偏温,湿热体质的人也不要多吃,否则易有口干舌燥、口腔溃疡、便秘等上火表现。

适量吃车厘子不会铁中毒

铁中毒是由于摄入铁过量引起的。有数据显示,一次摄入铁量达到和超过每公斤体重20毫克时,即可出现急性铁中毒,对于一个体重60公斤的成人来说,大约是1200毫

克铁。不过,车厘子的铁含量只有0.36毫克/100克,要达到出现铁中毒的量,一个体重60公斤的成人大约要吃333公斤,正常人不可能一次性吃

这么多。要知道,我们常吃的大白菜的铁含量都有0.8毫克/100克。所以,如果担心吃车厘子导致铁中毒,那岂不是大白菜也不能吃了?

吃车厘子会导致氰化物中毒?

人类氰化物急性中毒的症状包括呕吐、恶心、头痛、头昏眼花、心悸徐缓、抽搐、呼吸衰竭,最终可导致死亡。比如,氰化钾的致死剂量在50毫克到250毫克,这与砒霜的致死量差不多。

植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种

子里都含有氰苷,比如桃、车厘子、杏、李子等,车厘子的核仁也的确含有氰苷。不过,这些水果的果肉里是不含氰苷的。

氰苷本身是无毒的,只是当植物细胞结构被破坏时,含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸。

每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克,人们一般不会有意识去吃车厘子核仁,因此车厘子核仁使人中毒的情况非常罕见。

氢氰酸导致人中毒的剂量是每公斤体重2毫克左右,网上说吃少量车厘子就中毒,其实非常不实际。

放心吃车厘子,别吃果核

氰苷本身是无毒的,氢氰酸才可能引起人类的急性中毒。而车厘子中的氰苷物质都在车厘子核里,一般人咬不开、咬不破,也不会吃。

氰苷也很容易去除。由于氰苷

对热不稳定,因此彻底加热是去除氰苷最有效的方式。研究发现,煮沸可以除去90%以上的氰苷。目前国际上通用建议都是不要生吃这些含氰苷的食物。

对于消费者来说,最简单的方法还是不要吃水果的果核。只要不是刻意去嚼果核,吃水果导致氰苷中毒的可能性几乎不存在。

据央视新闻

太湖全年平均水质30年来首次达良好湖泊标准

新华社南京1月12日电(记者 秦华江 陆华东)记者1月12日从江苏省生态环境厅获悉,太湖2024年全年平均水质30年来首次达到国家良好湖泊标准。

根据国家考核数据,2024年,太湖湖体高锰酸盐指数和氨氮稳定保持在Ⅱ类和Ⅰ类,总磷为0.05毫克/升,同比下降3.8%,达到Ⅲ类,总氮为1.29毫克/升。分区来看,东部湖区、湖心区稳定保持在Ⅲ类,北部湖区首次达Ⅲ类。太湖2024年全年平均水质30年来首次达到良好湖泊标准。

蓝藻防控实现新成效。2024年安全度夏期间,太湖蓝藻水华平均面积、最大面积、藻密度同比分别下降15.8%、4.3%和17.5%。太湖湖体水生生物多样性指数达到3.12,首次提高到“优秀”等级。流域物种数增加到6899种,鱼类生物量为多年平均值2倍以上。

流域治理也实现了新提升。太湖流域206个重点断面优Ⅲ比例为97.6%,同比上升1个百分点。15条主要入湖河流水质从2007年8条劣Ⅴ类改善成全部达Ⅲ类,其中8条达Ⅱ类,同比增加4条。流域19个湖库测点水质持续改善,新增2个湖库水质达Ⅲ类。

江苏省生态环境厅党组书记祖力亚提·司马义说,近年来,江苏积极探索太湖治理的系统方法和科学路径,加快形成与高质量发展要求相适应的空间格局、产业结构和生产生活方式,流域正探索走出一条经济高质量发展与生态环境高水平保护相辅相成、相得益彰的新路径。

沈阳:稻梦小镇享冰雪乐趣

1月12日拍摄的沈阳市沈北新区的稻梦小镇夜景(无人机照片)。

每到冬季,在沈阳市沈北新区的稻梦小镇,原本一片片的稻田变成充满奇思妙想的冰雪乐园。

新华社记者 李钢 摄

