



资料图片

腌肉、熏肉 怎么吃不致癌？

过去没有冰箱,人们为了延长肉的储存时间,经常会将肉类经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理后进行储存。但是,这些加工方法不仅使用了较多的食盐,同时存在一些食品安全问题,长期食用给人体健康带来风险。

不过,熏肉这样的美味就真的不能吃了吗?当然不是,今天就分享几个既满足口腹之欲,又能减少加工肉制品摄入量的健康吃肉小技巧。

别把熏肉当主菜

腌肉、熏肉等加工肉制品只可以作为人们的小食,不宜过量食用。别把腌肉、熏肉等加工肉制品当作餐桌的主角,炒菜、拌面条时放上一点儿即可。餐桌上还是应该以新鲜的肉、鱼等食物为主,同时应多吃新鲜蔬菜和水果。

把加工肉当调料

腌肉、熏肉等加工肉制品除了直接吃之外,还可以作为烹调时的作料。爱吃加工肉制品的朋友,可以用加工肉制品代替盐,加工肉制品不仅有咸味,还富有多种滋味,如果烹调时放入加工肉制品,则可以少放或不放盐、味精等调味品。如用芦笋等蔬菜炒腌肉,就可

以少放或不放盐和味精了。

提前用水浸泡

如果还是想在烹调过程中加入盐、酱油等,则在加入腌肉、熏肉等加工肉制品前最好先用水冲洗或浸泡,从而减少盐的含量。烹调时尽可能保留食材本身的味道,不需要加入过多的加工肉制品,放入少量提味即可。

出锅前再放肉

腌肉、熏肉等加工肉制品可以等到快出锅的时候再放,这样比开始就放吃起来感觉味道更咸,如此一来,就可以用更少的腌肉、熏肉等加工肉制品烹调出咸味相当的食物了。

加工肉制品尽量少吃

首先,加工肉制品可能会增加多种癌症的患病风险。经常吃腌制食物会增加结直肠癌、乳腺癌、原发性肝癌等的发病风险;过多烟熏食品摄入可增加胃癌、食管癌的发病风险。培根、香肠、火腿、午餐肉等加工肉制品在制作过程中会加入食盐和亚硝酸盐,亚硝酸盐和蛋白质分解出来的胺类物质结合在一起可以合成致癌物“亚硝胺”。烟熏的时候肉的油脂会因为高温滴下,落在炭火上会产生多种致癌物质,如多环芳香烃、苯并芘、煤焦油等,这些有

害物质会存在熏制肉的表面。另外,加工肉中的脂肪也可能是引发肠癌的因素之一。2019年4月发表在《国际流行病学》的一项研究结果显示,每天每多吃25克加工肉类,相当于一根培根或火腿,结直肠癌风险增加19%。而且,经常吃腌制食物可刺激胃黏膜,导致萎缩性胃炎的发生,其与胃癌的发生有关。此外,腌肉等加工肉制品中盐(钠)含量较高,属于高盐(钠)食品。如果经常食用,容易引起高血压,还会加重心脏和肾脏的负荷。据《北京青年报》

得过一次“红眼病”后 就不会再得？ 中疾控提示

据中疾控微信公众号消息,急性出血性结膜炎,俗称“红眼病”,是一种主要由肠道病毒引起的急性传染性眼病。这种病以结膜高度充血为主要临床特征,常伴有眼睛流泪、畏光、分泌物增多等症状,症状通常在感染后1天至2天内出现,持续1周至2周。作为一种常见眼病,在公众认知中,仍存在不少误区。



误区一：

看一眼就会被传染

在“红眼病”的认知误区中,最具代表性的莫过于“与‘红眼病’患者对视,就会被传染”。事实上,这种说法并无科学依据。

“红眼病”的传播主要通过接触被污染的物品(如毛巾、手帕、洗脸盆、门把手等);或直接接触患者眼部

分泌物而传播;也可以通过受污染的水传播。例如,游泳池的水如果消毒不当,游泳者可能感染病毒而得“红眼病”。

因此,预防“红眼病”的关键在于做好个人卫生,勤洗手,避免接触患者使用过的物品。

误区二：

眼药膏和包扎眼睛能加速康复

在“红眼病”急性期,使用眼药膏或包扎眼睛都是不恰当的处理方式。因为眼药膏质地黏稠,会在眼表形成一层薄膜,阻碍眼部分泌物的排

出,不利于炎症的消退。至于包扎眼睛,会使眼部处于相对封闭环境中,导致局部温度升高,湿度增大,反而有利于病菌繁殖,进而加重感染。

误区三：

使用抗生素能快速治愈

“红眼病”是由病毒感染引起的,抗生素对病毒无效。因此,在“红眼病”治疗中,盲目打消炎针或使用抗生素眼药水无效。正确的做法是,

优先使用抗病毒眼药水。若病情发展过程中出现细菌性继发感染,可在医生指导下使用抗生素进行联合治疗。

误区四：

“红眼病”患者无需隔离

“红眼病”的传染性极强,病毒可通过接触快速传播,因此,患者在发病期间需注意防护,建议居家休息,避免

前往公共场所。患者的个人洗漱用品应单独存放和使用,避免与家人共用,使用后需及时进行消毒处理。

误区五：

集体滴眼药可以预防

一些人认为,通过集体滴眼药可以预防“红眼病”的传播。然而,这种方式不仅不能起到预防作用,还可能

因多人共用同一瓶眼药水而造成交叉感染。当出现视力下降、剧烈疼痛时应立即就医。

误区六：

得过一次就不会再得

不少人以为得过一次“红眼病”后,就能获得长期免疫力,从此不会再被感染。但事实并非如此。“红眼病”治愈后产生的免疫力不仅维持时

间短,且引起“红眼病”的病毒型别多,不同型别的病毒无交叉保护。因此,即使曾经感染过,仍有可能再次发病。据人民网