

重口味网红小零食少吃 10岁男孩一天吃三包导致肝衰竭 专家解密:“辣条”四大隐患有损肝脏

本报记者 洪漩



相信很多人都有过放学后在学校门口买一包“辣条”和小伙伴边嚼边压马路的美好回忆,如今打着“情怀牌”回归的它俨然就是零食界的“网红”。“辣条”作为重口味朋友的首选,不管是外出游玩还是在家煲剧、聚会聊天,都是不二之选。

不过,就在此前,网上盛传一条“重口味网红小零食少吃,10岁男孩一天吃三包导致肝衰竭”的新闻。原来,10岁的小强今年两次突发肝衰竭,据男孩姑姑透露,孩子一有钱了就先买辣条吃。医院经多方排除,认为致病的元凶可能就是平时最爱吃的辣条。

记者在辣条的包装上看到,除了原料之外,大部分辣条产品的添加剂有12、13种,多的甚至有近20种。这种小零食真的适合孩子们吃吗?如果孩子喜欢吃,真的会导致肝损伤吗?就此,记者专程采访了省中医院中内科主任医师金涛。

金涛表示,辣条里面有非常多的色素和调味剂,有些人群对这些多样化学原料可能会有过敏,或者出现构成类似药物性肝损的情况。“辣条虽美味,但也要尽量少吃”。他指出,市面上的“辣条”等重口味零食都是高盐、高油、高糖、高添加剂食品,部分辣条更存在超范围、超限量使用防腐剂、色素以

及菌落总数超标等问题。菌落总数超标很容易导致拉肚子甚至急性肠胃炎,而超限量添加剂和色素等,长时间摄入后,就可能产生“叠加效应”,众所周知,肝脏是人体的“解毒”器官,长期、大量摄入这些“毒物”不但会增加肝脏的工作负担,更易造成“毒素”堆积,损害肝脏的功能。

“首先,辣条等重口味食品中含有大量的盐,钠含量过高,超出正常摄入量,容易使小朋友患上高血压等成年人才会得的疾病。”金涛表示,盐分过大的食物会降低胃中保护性黏液的粘度,使其对胃壁的保护作用下降,食物中的各种有害因素更容易作用于胃壁,从而促进多种胃病的发生,“另外,长期食用重口味零食还会对孩子的味蕾产生影响,使其口味偏重,对将来饮食习惯造成不良影响。”

不用打开辣条包装,就可以看到它被亮晶晶的油脂包裹着,而长期摄入高油食品不但使体重增加,

容易让人“上火”,脸上长痘,嘴角长疮,尤其是口腔溃疡反复发作更易使溃疡面受刺激,难以治愈。“部分在小作坊或是黑作坊生产的‘辣条’,从原料到生产,可能存在诸多不符合食品生产要求,如劣质的过期油脂或反复使用过的地沟油等有强致癌性,经常使用这类油脂制作的‘辣条’会增加患癌的几率。”金涛强调。“‘辣条’中有非常多食品添加剂,包括防腐剂、色素、抗氧化剂、香料、乳化剂、稳定剂、松软剂和保湿剂等,其中人工色素、香料则是引起过敏反应的常见致敏原。”金涛告诉记者,青少年摄入过多的话,对肝脏和神经系统肯定是不利的。

金涛强调,像小强这样的病例也比较特殊,一是摄入量、持续时间,另外和他体质比较敏感也有一定关系。金涛还呼吁青少年还是要少吃零食多运动,运动也能释放出“快乐因子”,让人心情愉悦,提高学习与工作的效率。

俗话说冬吃萝卜夏吃姜 夏吃生姜,好在哪里?

据说《伤寒论》里的名方,一共113个,大多数方子里面都含有姜。

现代科学研究也发现,姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛和芳香等油性的挥发油;还有姜辣素、树脂、淀粉和纤维等。所以,吃姜有兴奋、排汗、降温、提神等作用;也有助缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等症状。

我们常听一句话:“冬吃萝卜夏吃姜。”立夏后,天气也慢慢的热起来,是不是就该把生姜吃起来了?生姜吃起来有点辣辣的,会有哪些好处呢?

增进食欲

中医认为,生姜走胃经,姜是辛温之物,能温经散寒、益脾开胃,增进食欲。夏令时节,气候炎热,人体唾液、胃液的分泌会减少,容易影响人的食欲。

所以,很多人到了夏天,常常食欲不振。民间有谚语说“饭不香,吃生姜”,所以胃口不好的时候,来上一盘姜丝炒肉,配上米饭和蔬菜,一定能让你胃口大开。天热不想吃饭的时候,很多人是喜欢喝粥的,煮粥的时候也可以放点姜丝,不仅可以刺激味蕾,还能健脾开胃。

预防空调病

夏季炎热,不论在家里、商场还是在办公室都有空调,而长时间吹空调就容易受寒,加上一汗不出,人容易出现头痛、头闷、恶心,还会出现食欲低下、拉肚子等症状。

适量吃点生姜或者饮用辛热的生姜茶能顺应夏季阳气的升发,温胃护阳、阳气内守,暑热就不会浮盛于外,人体自然就会感到神清气爽,通体舒畅,还能起到预防空调病的作用。

预防风寒感冒

夏季气候多变,再加上长时间吹空调,过多食用生冷的食物,人容易受风寒导致感冒。生姜性温,有发热、散寒、祛风的功效,与红糖搭配,对风寒感冒有很好的效果。

注意:生姜虽好,但要注意由于生姜中含有大量的姜辣素,如果空腹食用或者一次性食用过多,容易给消化系统带来较大的吸收压力,还会刺激肾脏,引起口干、喉痛、便秘、虚火上升等症状,所以也不适宜过量吃。



教你一招

恶蚊频频送“红包” 消肿止痒有方法



夏季,无论我们怎样努力预防,总是无法避免蚊虫送来的“红包”。在蚊虫叮咬后,可以试试下面的小妙招。

1.取少许牙膏,或碾碎的薄荷敷在被叮咬处,立刻会感到清凉惬意,痒意顿消。

2.用西瓜皮反复擦拭蚊虫叮咬处,即可止痒。

3.用盐水涂抹或冲泡痒处,可有效地止痒并使肿块软化。

4.用生蒜的断面涂抹蚊子咬过的包,一会就好,而且止痒。

5.可涂万金油和盐,让局部麻醉、舒缓神经,减轻痒的感觉。

6.用芦荟叶中的汁液止痒,把芦荟叶洗净掰开,在红肿处涂擦几下,能消肿止痒。

7.取少量藿香正气水,涂抹于被叮咬处,半小时左右,瘙痒既可减轻或消除。

8.可涂花露水、风油精,如果被咬的地方特别痒,就先用手指弹一弹再涂,很有效的。

9.将冰袋敷在伤口上使其麻木,从而防止伤口肿胀。具体做法:在伤口与冰袋。

10.最方便的办法:用香皂蘸水直接涂抹在蚊子咬过的地方,可迅速止痒,不痒后洗净。这个方法特别好,对孩子的皮肤也没有太大损伤。