



## 这些习惯看似节省却可能致癌

光明

很多癌症不是短时间内发生的,而是与日常的生活习惯息息相关。特别是一些本不该节省的“节省”,看似是好习惯,却可能是导致癌症的“元凶”。注重勤俭节约的老年人要特别注意。

### 习惯一:食物坏一点继续吃

水果烂了一小块,面包长了一点霉菌,甘蔗一小段变质了……有的人认为只要把坏掉的部分切除干净,好的地方还可以吃。

食物发霉是由霉菌生长繁殖引起的。霉变水果的可见霉斑只是“冰山一角”,霉菌和毒素早已扩散至内部。因此,即使切除霉变部分,剩余部分也不宜食用。

食用发霉食物可能导致肠道不适、过敏反应和呼吸系统疾病等健康问题。而霉菌生长过程中产生的有毒代谢产物——真菌毒素,可引起中毒、免疫缺陷、致癌、致畸等健康危害。

#### ◆健康建议:

尽量购买新鲜的食物,每次少买一点,吃完再买。

碰撞损伤一点的水果可以吃,但是已经霉变的水果扔掉更保险。

尽量少买已经切好、搭配好的半成品蔬菜和水果。

### 习惯二:怕浪费常吃剩饭剩菜

很多人非常节约粮食,吃不了的饭菜经常放在冰箱里面,第二天、第三天还在继续吃。偶尔吃一顿没关系,但如果长期吃剩饭剩菜,就可能带来危害。

不健康的饮食习惯包括经常吃高盐、腌制食品,剩饭菜;剩饭菜等是胃癌的“推手”。

#### ◆健康建议:

与其面对剩饭剩菜时心疼,不如提醒自己和家人做适量的饭菜,别剩下。

挑选新鲜和有益健康的食物。

世界卫生组织建议,熟食在室温下不得存放两小时以上,不要在冰箱里放超过三天,剩饭菜加热次数不应超过一次。

### 习惯三:木筷子长期不更换

一双筷子使用几年是不少家庭常有的事。很多人认为,筷子没坏就没有必要换。

很多家庭使用的是竹筷或木

筷,竹制品与木制品是霉菌最喜欢的生存环境,且只要环境不干燥、物质本身湿度达到一定程度,仅需一天时间即可生成。

发霉的筷子上可能有黄曲霉毒素,这是一种致癌物,容易诱发肝癌。

#### ◆健康建议:

经常用的竹筷子、木筷子每半年更换一次。

洗完的筷子小头朝上大头朝下,让它晾干,避免发霉。筷子横着放,不利于排水,更容易发霉。

筷子最好专人专用,以免细菌在家人之间传播。

超市货柜上的筷子五花八门,我们要怎么挑选才能找到合适的筷子呢?

首先,涂彩漆的筷子不要购买,因为涂料中的重金属铅以及有机溶剂苯等物质具有致癌性,而且,随着使用中的磨损,筷子上的涂料一旦脱落,随食物进入人体,会严重危害人的健康。尤其是有些家庭喜欢给孩子使用颜色亮丽的彩漆筷子,孩子对铅、苯等的承受力很低,一定要避免使用。

其次,不建议购买一次性筷子,一次性筷子大多用硫黄漂白,经常使用会影响人体健康,且不符合环保要求。

最后,建议购买木制筷子、不锈钢筷子和陶瓷筷子。在购买木制筷子时,建议购买原木、本色的筷子。不锈钢筷子要选择食品级材质的,如304不锈钢。陶瓷筷子最好选纯白色、无图案的。

### 习惯四:食用油放太久继续吃

不少人认为,食用油只要在保质期内都可以食用,其实不然。有测试显示,食用油一旦开封,3个月是安全用油的临界点。

油脂氧化和酸败后,常含有黄曲霉毒素,会产生一股“哈喇味”,加热时烟大、呛人,这些因素有可能诱发肝癌。

#### ◆健康建议:

如果家中人口少,最好买小桶装的油。

大桶油一定要用油壶分装,油壶选择磨砂工艺或不透明的更安全一些。

最好不要把油瓶摆在窗台等阳光能直射的地方,这样更容易氧化。

### 习惯五:反复使用回锅油

油炸食物会用很多油,为了不浪费,有的家庭会使用剩下的油继续炒菜。

炸过食物的油看着没有什么异样,殊不知,油经过高温加热,会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,当继续使用这种油高温烹调时,致癌物会急剧增加。

#### ◆健康建议:

剩油避免反复高温烹调,建议低温烹饪时使用。有公共营养师表示,可用剩油来做面食,例如葱油饼、花卷、点心等,如果油中有固体杂质,先过滤一下。

剩油还可以做汤,尤其是蔬菜汤,可以在汤里放一点。

水焯蔬菜的时候,可以加几滴剩油,使蔬菜色泽鲜亮,增强口感。

### 习惯六:不舍得开抽油烟机

有些人做菜习惯用火爆炒,为了省电,舍不得用抽油烟机,这时就会吸入大量油烟。

厨房油烟对人的影响,从小了说,对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期油烟的吸入能导致慢性阻塞性肺疾病。

此外,厨房油烟也是引发肺癌的危险因素之一。

#### ◆健康建议:

开火前先打开抽油烟机,每次煤气炉点火、熄火时可能会泄漏一点燃气,燃气燃烧时会产生废气,有害健康。

炒完菜抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净。

做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户,一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

## 常说的“春捂”到底怎么捂

田雅婷 钟艳宇

俗话说“春捂秋冻”,“春捂”到底该怎么“捂”?“捂”到什么时候?

### 为什么要“春捂”

从中医养生角度讲,正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”。“春捂”是顺应春天阳气生发的需要,可以更好地保护身体的阳气。

从气温角度讲,初春时节,乍暖还寒,气温变化较大,如果过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒,容易引起呼吸道系统疾病及冬春季传染病等。

需要注意的是,“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不一定适合了。

### 到底该咋“捂”

“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然“捂”出了汗反而容易受风着凉。

专家提醒,衣服一定要慢慢减,不能骤减;也要注意不能“捂”过头,应根据气温变化及自身情况,保持人体温度在37℃左右即可。

### 这3处重点“捂”

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”,“捂”的位置也很重要。专家建议,做好这3处的保暖:

颈部:颈项部有风池穴和风府穴,是容易中风邪的地方。保护好颈项部可以避免风邪侵袭,建议根据温度戴好围巾、帽子。

膝足部:俗话说“寒从脚下生”,因此,膝足部的保暖尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则,上身可以穿得薄一点,但秋裤先别着急脱。

腹部:主要是“捂”肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖。

### 饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气,所以除了衣着方面外,饮食上的“春捂”也很重要。

春季适宜进食一些辛温升散的食物,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食,早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶,以免损伤脾胃阳气。

除了饮食外,泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚15~20分钟,有助于扩张脚部血管、促进血液循环,让身体得到放松,睡眠质量也会更好。

### 要“捂”到啥时候

盲目“捂”不可取,何时可以不再“捂”呢?专家介绍,“春捂”可以遵循“815”原则。

当昼夜温差大于8℃以上时,说明气温不稳定,需要“捂”;当气温连续保持在15℃以上,且维持了一两周时,就不需要“捂”了,可以适当减少衣物。