

# 安全食用蔬菜 这些知识需了解

□王璐

近年来,人们对蔬菜的食品安全问题越来越在意,不少人甚至自己在阳台种菜,认为自己种菜才干净卫生;也有人认为反季蔬菜有农药、化肥、激素残留,还没营养;还有人追求一些新奇蔬菜,认为新奇蔬菜有保健功效;还有年轻人热衷于网购蔬菜,认为网购蔬菜方便安全……但事实也许并非如此。

## 阳台种菜 细节需谨慎

出于对偶然的食材短缺以及食品安全问题的担忧,有些人对自家阳台动起了心思,纷纷开始在阳台种些好养活的蔬菜。然而,阳台种菜还真没那么简单,有不少细节需要注意。

首先,种什么菜要精选。有人很可能并不熟悉蔬菜种子,若不慎买到不适合家庭食用的野菜种子,种出一盘有毒蔬菜,那就相当危险了。

其次,种菜所用的土壤、容器和肥料要精选。都市种菜土壤难寻,有人去小公园或马路绿化带挖土回家。然而,很多公园是由废墟或垃圾堆放点改造而来,绿化带则长年吸收汽车尾气,这些土壤可能已经受到重金属、有机废物的污染,蔬菜生长时又会通过富集作用,将各类污染物从土壤中转移、集中到茎叶中。因此种菜土壤是否安全,直接关系到蔬菜安全。

种菜容器要避免使用不合格的泡沫箱、塑料管以及装油漆的废筒,肥料也不能直接施用未经处理的家庭有机肥(如粪便),以防引起细菌和寄生虫感染。

## 反季蔬菜 可以安心吃

冬季蔬菜的大半壁江山要靠反季蔬菜,可有人总会忧虑,认为反季蔬菜有农药、化肥、激素残留,或者吃起来没有该有的蔬菜味儿,没营养。

其实,“反季蔬菜”的概念更适用于北方,因为在广大南方地区,尤其是温暖的亚热带城市,一年四季都能吃上“应季蔬菜”。

北方市面上的反季蔬菜来源有三种:第一类是一路从南方北上的南方菜。除了在运输储存过程中损失了一些糖分、维生素和风味物质,影响口感之外,其他营养物质含量和它们在产地时相差无几。如果南方菜在生长发育期没有过量施用农药、化肥或植物激素,在运送到北方后也不会凭空出现此类隐患。

第二类反季蔬菜来自本地蔬果冷库。一些特别适合长期储存的蔬菜(如根茎类、瓜茄类、蒜薹)在夏秋季被大量收购储存,等到冬季出售,严格来说算不上反季蔬菜,只是反季出售的蔬菜。由于储存温度较低,这类蔬菜中营养成分的丢失还在可接受范围之内。那么人们更担心的亚硝酸盐问题又如何呢?蔬菜中的硝酸盐在细菌作用下会变成亚硝酸盐,但细菌存活并发生反应都需要一定的温度。冷库中的低温环境并不适合细菌生存,因此也就不必担心第二类反季蔬菜的安全性了。

第三类,即本地大棚蔬菜,这才是真正的反季蔬菜。只要保证大棚内有适宜的温度和湿度,蔬菜便能欢快生

长,它可不管棚外是否数九寒天。不过人造环境毕竟无法完全模拟夏秋季的日照和温度,虽然对营养成分影响不大,却会直接影响蔬菜的口感和风味。

至于大家担心的反季蔬菜的农残问题,目前国家抽检发现大棚蔬菜农药残留绝大部分没有超过规定限量,而且一些低毒农药、有机磷农药的残留也可以依靠光照在几小时内被降解。

可以说,反季蔬菜功大于过,除了在口感、香味上比应季蔬菜逊色,营养上的差异并没有那么显著,农药残留的问题也不需反应过度。

## 新奇蔬菜性价比不高 体验即可

这两年,市场上出现了不少模样新奇的蔬菜,比如芽苗菜——小麦苗、荞麦苗、萝卜苗、香椿苗、苜蓿苗等,花样百出。芽苗因为培植方法的缘故,几乎不涉及农药、肥料等食品安全问题,不过也不能因此将其神化。

有人认为坚持喝小麦苗汁能抗肿瘤,降血脂、血压、血糖,这就有所偏颇。芽苗虽有膳食纤维、维生素等营养物质,但关于芽苗保健的说法目前并没有可靠的研究依据作支撑。若因此舍弃了正规治疗,那就真是得不偿失了。

另外一些新奇而昂贵的蔬菜,如

孢子甘蓝、手指胡萝卜等,样子娇小迷人,价格也昂贵,但其营养价值并不比普通甘蓝和胡萝卜优秀太多,因此没必要一味追捧。

## 网购蔬菜 有利有弊

这几年,网购蔬菜以其方便快捷的优势,已经成为了年轻人买菜的新选择。不过网购蔬菜也有烦恼,有时快递来得晚耽误做饭,有时到手的蔬菜质量太差不尽如人意,有时网站只剩有机蔬菜,价位却令人咋舌。

另外,网购蔬菜的安全性也没有十足的保障。不同平台的蔬菜质量良莠不齐,由此引起的食品安全问题让人烦心,一些昂贵蔬菜是否真是当日采摘,有机蔬菜也难以判断。诸如此类,让不少人对网购蔬菜抱观望态度。

如果工作繁忙,网购蔬菜时可以选择大型购物平台,通常此类平台的货源稳定,且从采摘到配送都具备较好的质量控制体系,菜品质量更有保障。同时,部分生鲜购买网站还会邀请营养师入驻,给用户一些菜品搭配建议,对健康不无裨益。

对于入口的食物,担心是必要的,但不需要过度担心。只要搞清楚食品安全的风险点在哪里,就不需过度担忧。选新鲜菜、花样搭配,就能在营养和安全之间取得很好的平衡。

# 冷空气来袭 当心老寒腿不适加剧

老寒腿,医学上叫膝关节炎或膝关节炎,与关节的退行性病变关系密切。曾经主要是中老年人易得,现在有不少年轻人也深受其扰。主要指在天气变凉、气温下降以后,出现膝关节或小腿疼痛的症状,甚至有人还会出现小腿抽筋等症状。

其实,寒冷的环境一般不会对关节造成损伤。医学研究表明,寒冷和骨关节炎的发病没有直接因果关系,也就是说,寒冷并不会导致关节炎。不过,寒冷的确会加重膝关节炎的不适症状,尤其是对器官组织随年龄增长而发生退化的中老年人而言。

膝关节为什么会发炎呢?膝关节由三块骨头组成,正常情况下,关节软骨表面有一层透明的弹性结构,称为软骨。软骨好比车子的避震弹簧,在关节活动时,它会变形,让两个骨头之间的接触面积更大,进而减轻关节之间的磨损。

随着年龄增长,关节软骨就会慢慢老化,不但会变薄、变脆,还可能会因为外伤而出现破碎甚至大面积剥脱。如果软骨被磨损殆尽,在活动时就变成了骨头和骨头之间的“生”磨。关节的这种硬性磨损,就会引发无菌性炎症,出现疼痛、红肿、关节僵硬等症状。

导致老寒腿发病的原因主要有3个。血运因素:自然状态下关节处的血液流动就不活跃,血液供应不丰富,寒冷刺激会造成血管痉挛,使血流更为缓慢,供血量减少。

炎症因子:血运减缓后,关节的一些炎症介质和代谢产物如白介素1

(IL-1)、白介素6(IL-6)及肿瘤坏死因子-α(TNF-α)容易瘀滞在关节周围,进而导致关节炎的症状加重。力学因素:寒冷刺激容易造成关节周围肌肉收缩力量下降、韧带弹性下降,进而使肌肉和韧带对关节运动时的保护作用 and 稳定作用下降,出现原有症状的加重和关节功能的障碍。

老寒腿会因程度不同表现出不同的症状。

轻度,膝盖间断性的隐痛,晚上睡觉时感觉膝关节怎么摆放都不舒服。

中度,膝关节活动时发生摩擦声,有的人久坐后突然感到膝关节像上了锁一样动弹不得,上下楼梯时膝关节疼痛难忍。

重度,持续性膝关节疼痛或者夜间疼痛,甚至膝盖变形变大。

老寒腿发作时,可取坐位,两手扶膝,依次做以下3个动作来缓解不适症状。

1.两只手的手心正好护在膝盖上,双手按住双膝的同时,加以按摩,向外按摩膝盖骨周围36圈,再向内按摩36圈,以膝关节内有热感为佳。

2.双拇指尖按压两侧内膝眼10下,再于两侧外膝眼按压10下。

3.用拇指尖在膝盖骨周缘找压痛点,在压痛点上点按,每一压痛点按5~10下。

特别提醒的是,并非所有的腿痛都是老寒腿,出现腿痛症状后,应第一时间请医生诊断治疗,以免错过疾病的最佳恢复期。如果疼痛十分严重,大家一定不要擅自按摩,及时就医检查治疗才是最正确的做法。(本报综合)

# 如何辨别板栗和马栗

在寒冷的天气里,吃上热气腾腾的板栗着实是一种温暖的享受。但是要注意有一种“高仿板栗”不能随便食用,误食可能会引起中毒甚至死亡。这种“高仿板栗”就是七叶树的果实——婆罗子,俗称马栗。

每年9月底至11月,七叶树的果实迎来成熟期。稀疏小刺的绿色外壳微微裂开,去掉外壳后,内部的种子和板栗有些相似。

这种长相酷似板栗的果实能直接食用吗?据文献记载,七叶树属植物多全株有毒,马栗更是含有大量的皂角苷,叫作七叶树素,是破坏人体血红球的毒素,人体食用超过一定剂量,会刺激肠道,损害中枢神经系统,导致上吐下泻、抽搐麻痹、陷入昏迷,重则死亡。

那怎么分辨板栗和马栗呢?

看叶子。板栗是一片一片的单叶,在枝条上左右排列,叶片边缘有锯齿。而七叶树顾名思义,是一片复叶由七片小叶构成的掌状复叶,排列的方式像长了七根指头的手掌。

看外壳。板栗壳斗上的刺又密又长,而马栗被一层较为光滑的果皮包



裹,只有少量的小刺。

看果实。板栗一端扁平,一端浑圆,且长有茸毛。而马栗整个都是圆的,而且是光溜溜的。

七叶树树形优美,被广泛用于行道树及庭院观赏树。花开时,满树银花犹如绽放的烟火,秋季其叶片由绿变红再转黄。部分城市为丰富行道树的种类引进种植了七叶树,所以在马路上看到掉落的马栗千万不要吃。(本报综合)

# 江津: 面向百姓免费开设中医药文化科普课堂

本报讯(记者 何君林 通讯员 庞国翔)11月19日上午,江津川江医院会议室,第11期中医药文化科普课堂又开讲了。这是该院面向基层、面向群众,免费开设的中医药文化科普课堂。该活动从今年的9月开始,在每个星期天上午开课一个半小时,这次正是中医药文化科普课堂开课以来的第11期。本期授课专家是重庆市江津区中医学会副会长、江津区名中医、重庆市中医药文化科普专家周道祥先生。

据了解,川江医院除设有中医专科外,还非常重视中医药知识的普及和传承。面向社会免费开设的

中医药文化科普课堂,听众主要是江津白沙城区街坊和附近村民及群众,也包括部分医务人员。课堂内容主要有基层百姓在中医药认识上的一些误区、中医药历史和一些中医药常识等。例如人体增强免疫力、身心平衡、延缓衰老以及农村中草药识别、如何煎制中草药等。听众还可以向授课老师

现场提问交流。此活动一开展,就深受白沙地区群众的欢迎。每次开课,课堂座无虚席,而且反映很好。群众都说这是一种传播中医药科普知识的好办法。白沙镇滩盘村一名姓宋的妇女说:“早前我家熬制中草药,都用锡锅、铝锅,这次听了川江医院的中医药文化科普课,使我明白了这是

一种极不正确的方法。”川江医院院长黄云明说:“中华中医药博大精深,是我们的国粹,是我们最为优秀的传统文化。我们用这种方式既宣传了中华中医药悠久的历史和厚重的文化,又科普了中医药的诸多知识,使群众真正受益。我们会将这个课堂长期开办下去……”

# 光腿神器穿太紧不利于腿部健康

□李慧博

近期,“光腿神器的危害有多大”“警惕光腿神器这一美丽陷阱”等话题频繁登上热搜。

光腿神器指的是类似打底裤的丝袜,颜色与皮肤颜色相近,给人一种冷天还光着腿的错觉。光腿神器通常内里加绒起到保暖作用,在寒冷的冬天穿着也不会觉得冷,同时,为了追求显瘦的效果,通常会比较紧身。

光腿神器有什么潜在危害吗?专家表示,穿着比较紧的光腿神器(裤袜型),会造成脚趾过度向下弯曲或上翘,进而造成甲沟炎、指甲分层等,甚至伴发灰指甲。

正常情况下,我们的脚指头是微微往下弯曲的弧度,脚指头和鞋面有空间可以活动。如果穿上比较紧的光腿神器,会导致脚指头向下弯曲程度加重,造成脚指头和下方或者侧方鞋面不断摩擦,导致出现甲沟炎等情况。

还有一种情况,有小部分人的脚指头是伸直的状态,这个时候如果勒得太紧,脚指甲就会往上翘,和上方的鞋面不断摩擦,而频繁碰撞摩擦,会使脚指甲增厚,进而出现脚指甲分层。

此外,穿着过于紧的鞋子比如尖头鞋等,还会出现甲下淤血、发黑等情况,时间久了还会出现拇指外翻的情况。

长期穿着过紧的光腿神器,还可能造成腿脚肿胀、静脉曲张等健康隐患。有些女性为了有“瘦腿”效果,穿过于紧身的光腿神器,会引起脚部和腰腹部出现明显勒痕,而勒痕就是血液循环不畅的表现。

有过静脉曲张的经历就会发现,皮筋绑住胳膊后,静脉血回流受到影响,此时血液回流心脏的速度减缓,导

致远端手指血流不畅。穿勒得过紧的光腿神器其实是同一个道理,因腿部受到了一定压力,导致脚踝部的压力较低,而大腿的压力较高,抑制静脉血液的回流,阻碍静脉血液回流心脏,就可能引起腿脚、腿部沉重感等不适症状,反而适得其反。从保护血管角度出发,平时穿着应以舒适为主,不宜过紧过勒。

那以医用弹力袜代替光腿神器的做法可取吗?专家表示,医用弹力袜即日常所说的静脉曲张压力袜,属于医疗器械,具有促进静脉血液回流心脏、减轻腿部肿胀和抗血栓的功能。

医用弹力袜与普通弹力袜最大的区别是,它有压力梯度变化,压力依次从脚踝、小腿、大腿递减。根据弹力压力的不同,医用弹力袜主要分为三种,

适合不同的受众人群。

第一种是预防型医用弹力袜,压力10~20mmHg,适合久坐久站后易腿脚、腿乏力的上班族。第二种是治疗型弹力袜,压力在20~30mmHg,适合久坐久站抬高下肢消肿依然不明显,以及有轻度静脉曲张的人群;第三种是高压型弹力袜,压力大于30mmHg,适合顽固性水肿、深静脉血栓后遗症等人群。

合适的医用弹力袜可以从早穿到晚,没有明确的时间界限,睡觉时脱去即可,让皮肤得到一定的放松。虽然大多数人都可以选择普通型的医用弹力袜,但在皮肤病或神经性疾病的急性发作期则不宜穿戴,因而建议在医生指导下购买,也方便对袜型、压力和尺寸做出最佳选择。

## 欢迎订阅 2024年《重庆科技报》

对开8版 全彩印刷 每周二、四出版

# 全年198元 半年99元

邮局订阅代号:77-9

咨询电话: 023-63659853 传真: 023-63658857

地址: 重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼