

烹饪时你会“精精”计较吗？

近年来，家常调味品味精不断地受到人们的质疑。一些人提出，在烹饪过程中添加味精对人体有不少危害，如味精摄入过多会导致脱发、视力减退、缺锌……甚至有人提出，味精能致癌。事实果真如此吗？

营养专家表示，味精以面筋或淀粉为原料，经微生物发酵方法制成，又叫“味素”。味精的主要成分是谷氨酸钠，谷氨酸钠水解为谷氨酸。作为人体必需的氨基酸之一，谷氨酸在大部分蔬菜和水果中广泛存在。不过，需要注意的是，味精分解后的另外一个产物“钠”并不能过多摄入。在味精中，钠含量只占到百分之几，正常摄入并不会产生副作用。

高温下会产生致癌物？

一般来说，谷氨酸在70℃-90℃时就会溶解，而在150℃的时候会出现脱水，200℃以上则会发生分子内脱水，转变为焦谷氨酸。焦谷氨酸不存在提鲜的效果，于是大多数消费者把致癌的矛头指向了它。

焦谷氨酸是否存在毒性？查阅所有的文献中都没有得到实验论证。国际癌症研究机构(IARC)在分出的四级致癌物中，没有把焦谷氨酸包括在内，致癌的说法也无从谈起。

与特殊食材“邂逅”致癌？

此前，朋友圈一篇题为《这五样菜千万不能放味精，除非你想毒死谁！》的文章广为流传，让人着实为舌尖上的安全捏了一把汗。其实，这篇文章是“标题党”，文中既没有表明味精有毒，也没有说明味精致癌，而是善意地提醒人们注意味精的使用方法。它的侧重点在于烹调菜肴时，如何避免味精损失鲜味，或

者防止和食材撞味，仅仅是一篇烹饪技巧帖。

使用味精时要注意什么？

首先，酸碱性较大的菜品不宜添加味精。在微酸性水溶液中，pH值在5.5-8.0时，鲜味最浓；pH值小于4时，鲜味较弱；pH值大于8时会形成二钠盐，这时鲜味就消失了。

其次，从口感来看，添加味精时也要注意温度，在菜肴温度为70℃-90℃时添加最为适宜。

再次，添加味精的时间有讲究。味精一般在菜肴出锅前加入，以防止脱水生成焦谷氨酸钠，丢失鲜味；而凉拌菜要早放味精，使其能够在菜肴中充分溶解。

味精适宜浓度为0.2%-0.5%，因此添加的时候也要注意适量，既不要将菜品的本味压制，也不要“过犹不及”。

这些人应该要“精精”计较

儿童——如果儿童食入过量的味精，可能影响胃的功能，出现偏食、厌食、爱吃零食等坏习惯，还会影响儿童体内正常的酸碱平衡，造成消化不良，影响健康发育。

老年人——老年人味觉功能减退，如果依靠味精来刺激胃口，容易造成对味精的依赖。另外，味精中含有相当数量的氯化钠，一些劣质味精中，食盐更是占了大部分。大量摄入氯化钠容易诱发高血压，所以心脑血管疾病高发的老年人不仅应该限盐，同样也应该限制味精的摄入。

哮喘患者——味精中的谷氨酸是一种兴奋性神经递质，过多食用可能会出现过敏反应，更有甚者会发生呼吸痉挛等情况。

缓解胃胀，试试这些食疗方

胃胀气多由消化不良、胃肠功能失调所致，主要表现为胃部饱胀感、压迫感或伴有恶心呕吐、烧心反酸、打嗝嗝气等症。胃胀气多与日常的饮食和生活习惯有关，出现胃胀气后应注意饮食调理，少吃甜品，多吃清淡的食物，积极锻炼身体。还可选择一些有行气作用的药食同源之物，如萝卜、陈皮、玫瑰花、山楂、生姜等做成的药膳。

蜜饯橘皮。取新鲜橘皮500克、蜂蜜200克，将橘子皮洗净，沥干水，切成细条状，浸泡于蜂蜜中腌制一周，当蜜饯嚼着吃，每日2-3次，每次10克。

姜汁蜂蜜饮。取鲜生姜20克、蜂蜜30克，将生姜洗净、切片，加适量温开水，在容器中捣烂取汁，兑入蜂蜜，调匀，上下午

各服一次。现代药理研究表明，生姜含挥发油和姜辣素，能促进胃液分泌，增加胃肠蠕动，有温胃止吐、醒脾开胃的功效；蜂蜜有滋补及健脾胃之功，不仅可矫正生姜辛辣的口味，还可缓和姜汁辛温之性。对常表现为胃部胀闷疼痛、喜暖畏冷者的脾胃虚寒型消化不良尤为适宜。

山楂饮。炒山楂9克，将其研为细末，加糖少许，用沸水冲服。本饮具有消食、化积、和胃的作用。山楂味酸甘，性微温，可健脾开胃、消食化积。但需要注意的是，脾胃虚弱者不可久服多服，孕妇切忌服用，因山楂破血破气，容易伤胎气、导致流产。此外，山楂所含的酸性成分较多，空腹不宜多食，以免胃中的酸度急剧增加，诱发胃痛甚至胃溃疡。

“上海融氏杯·听花的声音”科普趣味定向赛开赛

国庆佳节，由上海市金山区科委和上海市长宁区科委主办的“上海融氏杯·听花的声音”科普趣味定向赛在花开海上生态园拉开帷幕。

本次活动的举办地“花开海上”生态园占地600亩，是上海最大的花海，形成了四季花海园、梅花园、樱花海棠园、秋色园和沿河风光带的“四园一带”观光线，拥有四片大型花海，观赏植物达到100多个

品种。

本次活动紧紧围绕花卉植物科普知识并结合国庆党建知识开展科普趣味定向赛，让参赛者通过完成闯关任务的形式进行“幸福接力、舞蹈表演、亭苑辨花、花的艺术、花结花籽、地肤寻觅、召唤花王”等项目，提升游客体验度，让人们在趣味活动中学习并了解更多花卉植物的科普知识，体验各景点的科普实践及互动休闲活动。

“赏海上明月·话两岸亲情”浙江玉环举行首届海上直航中秋行活动

9月30日，浙江玉环大麦屿港至台湾基隆港海上直航迎来国庆节、中秋节前的最后一个航班，“中远之星”轮满载着627位两岸旅客赴中国台湾省欢度中秋佳节。当天下午，首届海上直航中秋行启动仪式在已成为大陆第三个、浙江第一个实现台湾车辆“登陆”的地区大麦屿口岸旅检大楼内举行。

本次活动以海上直航和团圆中秋为

主题，突出“亲情”“互动”两大特点，由浙江省玉环市海峡两岸交流合作促进会主办，通过“走出去、请进来”，推出了“百人入岛探亲团”活动，举办了玉台两地迎中秋联欢晚会、两岸媒体海上行、赴长三角地区面向台胞开展清明赠票和台湾单车天使玉环站公益骑行等活动，让旅客们深切感受到两岸文化相通、血脉相连、亲情与共，为两岸交流增加了新的元素。

指挥家的书法情怀

已八旬高龄的著名音乐指挥家姚迪的禅意书法展，明日起将在沪上书画殿堂朵云轩开幕。

姚迪，作为上海电影乐团的指挥家，从16岁起就喜欢上书法，及至年长从事音乐指挥工作。业余之时，姚迪在墨砚旁耕耘，兴之所至，不亦乐乎。晚年解甲归田，定居沪上，更是笔耕不止，书法作品累累。

博大精深的佛教文化，特别是佛学中

的禅意文化对姚迪的思想和情感的影响至深，充分体现在他的书法作品中，自觉或自然富含禅意，不仅内容富含禅意，字体也富含禅意，令人放松、安定，止息杂念、运笔细腻、结构严谨、行款整齐、风格温润，而其中又不乏对比和变化。

欣赏姚迪的禅意书法，就如欣赏他指挥的那些音乐，婉转轻盈，令人放松、舒缓、宁静和陶醉。

秋风起，孩子的肚子还好吗？

进入秋天，很多对肠道不利的细菌仍在急剧繁殖，儿童稍不注意就会引起肠道问题，这其中也包括痢疾杆菌。

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的常见急性肠道传染病，以结肠化脓性炎症为主要病变，有全身中毒症状，如腹痛、腹泻、排脓血便等。痢疾杆菌的最适宜温度为37℃，在水果、蔬菜及腌菜中能生存10日左右；在牛奶中可生存24日之久；在阴暗、潮湿及冰冻条件下可生存数周。阳光直射有杀灭作用，加热至60℃并保持10分钟即死，一般消毒剂能将其杀灭。

治疗细菌性痢疾主要包括：对症支持治疗，应用抗菌药物，补充水、电解质，调节肠道菌群等。

儿童细菌性痢疾的预防应从控制传

染源、切断传播途径和增进人体抵抗力三方面着手：

一、早期发现病人和带菌者，应及时隔离和彻底治疗，这是控制菌病的重要措施。从事饮食业、保育及水厂工作的人员，更需进行较长期的追查，必要时应暂时调离工作岗位。

二、切断传播途径，搞好“三管一灭”，即管好水、粪和饮食以及消灭苍蝇，养成饭前便后洗手的习惯。定期检查饮食业、儿童机构工作人员的带菌状态，一发现带菌者，应立即予以治疗并调离工作。

三、易感人群可口服依诺菌株活疫苗。该菌无致病力，但有保护效果，保护率可达85%-100%，国内已生产出多价痢疾活疫苗。

健康 Q & A

反正乳牙要换，蛀了也不要紧？

答：这是错误的观点。乳牙龋坏后也要及时治疗！第三次全国口腔健康流行病学调查结果表明，我国5岁儿童乳牙龋病的患病率为66.0%，12岁儿童恒牙龋病的患病率为28.9%。

儿童龋齿，尤其是学龄前儿童的乳牙龋齿，如果不及时治疗，容易引发牙髓炎、影响恒牙生长等一系列严重并发症；而且，龋齿带来的疼痛会阻碍儿童进食，造成营养摄入不足、影响生长发育。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号 电话：62473737

沪医广[2017]第09-18-C282号 有效期至2017年09月18日至2018年09月17日止