

流言榜发布!你被骗过吗?

1月5日,中国食品科学技术学会与科普中国平台发布2023年食品安全与健康流言榜,以下这九句话,相信我们在日常生活中或多或少都听到过,甚至有些让人深信不疑,但事实上,许多流言其实是披着令人信服的外衣,需要我们积累更多饮食常识,培养甄别能力。

流言1:腐乳有霉菌,吃了会致癌

科学真相:腐乳是我国传统发酵食品,一般由人为接种毛霉菌等发酵而成,毛霉菌在腐乳正常发酵过程中不会代谢产生毒素,也不会致癌。

流言2:吃味精会让人“头秃”

科学真相:味精主要是通过微生物发酵制成,主要成分是谷氨酸钠,在人体内可转化为蛋白质的组成部分谷氨酰胺和酪氨酸,目前没有证据表明味精与脱发有关。

流言3:吃生鱼片时蘸芥末能杀死寄生虫

科学真相:芥末中含有的异硫氰酸酯类在一定条件下对部分细菌、寄生虫有杀灭效果,但芥末并不能有效杀死生鱼片中的细菌和寄生虫。

流言4:馒头冷冻超过3天会产生大量黄曲霉毒素,人吃后会中毒

科学真相:产生黄曲霉毒素的主要原因是食物被黄曲霉菌污染,但冷冻条件下黄曲霉菌不能生长,也不会产生黄曲霉毒素。

流言5:自热米饭是“塑料”

科学真相:自热米饭是大米的加工制品,与塑料无关。

流言6:红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养

科学真相:鸡蛋壳的颜色主要取决于蛋壳表面的色素比例,不同颜色的蛋壳与鸡蛋的营养没有相关性。

流言7:猪油能保护心血管,还有解毒、预防癌症等功效

科学真相:猪油中饱和脂肪含量较高,吃太多反而会对心血管有伤害。至于猪油有解毒、预防癌症等功效,目前尚无科学依据。

流言8:白草莓是转基因水果

科学真相:白草莓是通过常规的育种技术培育出来的,并非转基因水果。

流言9:维生素C补充得越多越好

科学真相:普通成年人每日维生素C的推荐摄入量为100毫克,长期过量摄入维生素C,可能会增加泌尿系统结石等风险。

(据《北京青年报》)

久躺久坐

我们常在新闻上看到有人因崴脚、骨折、术后、坐月子等久躺不动,或是长时间旅途久坐,突发猝死的事件。天津市人民医院血管科副主任医师宋庆宏提示,久躺久坐很可能导致下肢深静脉血栓,导致急性肺栓塞而造成猝死。

人体血管中的血液,存在血液凝结与血栓分解两种机制,血液凝结可以阻止血液从伤口漏出,而血栓分解可以避免在血管内形成血栓,造成血管堵塞,通常情况下两

种机制处于平衡状态。但在下肢外伤、长期制动后,机体会启动凝血机制,下肢局部存在血液高凝状态。外伤往往合并静脉血管的刺激、损伤。此外,下肢制动后肌肉的肌泵功能减弱,静脉血流缓慢。这些情况恰好与导致静脉血栓的三大因素静脉血流缓慢、静脉血管壁损伤、血液处于高凝状态相吻合。

全身的血液都要在肺部进行气体交换。形成的静脉血栓如果脱落,就会随着血液流动,通过下腔静脉

警惕肺栓塞

进入到右心房,然后由右心室泵入到肺动脉中。如果血栓较大,就会堵塞肺动脉,造成肺栓塞,使血液无法进入肺部进行气体交换。肺血管被栓塞会直接导致呼吸困难、低氧血症,肺组织缺血会出现胸痛、咳嗽、咯血等症状,肺部血管阻力增加也会增加心脏负荷,导致心脏衰竭。

下肢长期制动是下肢深静脉血栓形成的常见因素。比如说外伤、手术、疾病造成下肢活动受限、长期卧床,都有可能造成静脉血栓的形成。

在医院里,医护人员会频繁督促术后恢复的病人多下床活动,担心的就是血栓问题。还有长途旅行,长时间乘坐火车、飞机等交通工具,无法移动双脚,也有可能诱发静脉血栓。

因病卧床,不能一味“静养”,应遵医嘱下床活动、勤翻身。在长时间乘坐飞机、火车等交通工具,或是久坐时,每小时最好站起来走动几分钟,或是做踮起脚尖、拍打小腿、让脚掌内外旋转等动作,也可以促进血液流动。(据《今晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

结婚启事

2024年01月09日 欢乐婚期一月二十八日



新郎 王纯 新娘 冯紫阳

兹定于2024年1月9日正式结为夫妇。同心同德,如鼓琴瑟。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘 喜同喜同贺

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司

(人员款项)衡水恒禹路桥养护工程

部,保定市永大塑料制品有限公司

、克什克腾旗浩来呼热苏木聚源

施工队,以上公司(人员于2020年1月9日与我公司联系,过期视为自动

放弃债权,特此声明。

内蒙古路桥集团有限责任公司四分公司2024年1月9日

公告

内蒙古路桥集团有限责任公司

四分公司,现计划支付以下公司