

## 關於方便面的謠言

### 謠言一：方便麵沒營養

其實，方便麵並非沒有營養，而是營養不全面。大部分食物都營養不全面，所以日常飲食才講究搭配均衡。不同食物科學搭配，營養才能全面。大部分人吃方便麵，最多加個泡面伴侶，那當然容易營養不均衡。吃



### 謠言三：吃一碗方便麵，要消化32小時

這個謠言完全違背了人類食物消化速度的基本知識。方便麵是小麥麵粉做出來的，而一般來說人類消化穀物的時間僅有1.5-3小時。當然，具體的消化時間因人而異。健康的成人類吃完一碗方便麵，消化掉它根本用不到32小時。

### 謠言四：方便麵桶不健康

有很多人認為方便麵碗內壁摸起來滑溜溜的，主要是因為有一層石蠟，人吃了桶裝面胃里就會形成一層蠟。食品級石蠟耐熱性低，不超過40度，不會用于面桶。食品級石蠟多用于冷飲杯。方便麵桶摸起來滑溜溜的那層東西，其實是食品級聚乙烯淋膜，並非石蠟。

其實，吃方便麵吃得最多的問題是可能發胖，畢竟方便麵熱量挺高的。

方便麵，加盤青菜，再來點肉，營養肯定更全面。別說方便麵沒營養，它僅僅是營養不全面而已。

### 謠言二：方便麵含大量防腐劑

泡面不會含有大量防腐劑，很多品牌的方便麵並沒有添加防腐劑，有的品牌就算添加也是極少的量，完全在國家食品標準安全範圍之內，無需過度擔心。

一般來說，方便麵由面餅、蔬菜包、粉包、醬包、油包組成。面餅和菜包經過脫水，含水量低，不適于微生物生長。粉包、醬包、油包高鹽高油，也不適合微生物生長，一般也不會

## 潛伏的帶狀疱疹病毒在等待時機與風作浪

提醒50歲以上的人去接種疫苗——Shingrix Vaccine。

潛伏在身體內的水痘——帶狀疱疹病毒，在等待你變老的時機與風作浪。

帶狀疱疹（英語：herpes zoster, shingles, zoster 或 zona, 俗稱：纏腰龍、蛇纏腰、蜘蛛瘡、生蛇等）是一種由水痘-帶狀疱疹病毒引起的感染性皮膚病。常伴有神經痛，多為陣發性，也可為持續性，並在身體單側出現帶狀分布的皮疹，故名“帶狀疱疹”。

幾乎所有年長的人神經系統中都潛伏着水痘-帶狀疱疹病毒，平時你的身體健康，可能沒有症狀，但是隨着年齡增長，免疫功能逐漸下降，這個病毒就會跑出來與風作浪了。

年齡越大，患病風險也越來越大。帶狀疱疹和水痘的“罪魁禍首”都是水痘——帶狀疱疹病毒，只是在不同時期，表現為不同的疾病，而且，帶狀疱疹不是患過後就會終身免疫的疾病，痊癒後同樣可能復發。

年齡是帶狀疱疹最重要的危險因素。50歲以上為易發人群，年齡越大越容易患病，病情也更嚴重。

數據顯示，大約1/3的人在一生中會患帶狀疱疹。



沒能及時治療的“皮膚病”，變成了存在感高的“疼痛病”。

帶狀疱疹患者可能會面臨兩個階段的疼痛，一種是帶狀疱疹急性期疼痛，一種是帶狀疱疹最常見的並發症——帶狀疱疹後神經痛（PHN）。

急性期疼痛如灼燒、電擊、刀刺般，可能更甚于分娩鎮痛、類風濕關節炎、慢性癌痛等。

這一疾病另一大痛苦在于它的並發症——帶狀疱疹後神經痛。約9%-34%的帶狀疱疹患者會發生帶狀疱疹後神經痛（PHN），30%-50%的帶狀疱疹後神經痛患者疼痛持續超過1年，部分甚至達10年或更長。

45%的帶狀疱疹後神經痛患者出現焦慮、抑鬱、注意力不集中等；超過40%的患者伴有中重度睡眠障礙及干擾日常生活；有研究報道，60%的患者甚至曾出現自殺的想法。

帶狀疱疹痊癒後仍持續1個月及以下的疼痛即為帶狀疱疹後神經痛。帶狀疱疹治療方法有限。接種疫苗是預防帶狀疱疹的有效手段，可顯著降低帶狀疱疹疾病負擔。

為了自己和家人的健康，提醒50歲以上的人去接種疫苗——Shingrix Vaccine。

## 糙米、白米、蒸谷米，餐後控糖誰更強

白米升糖指數高，對糖尿病友並不是特別友好。那麼，糙米、蒸谷米對血糖的影響大嗎？發表在國際著名雜誌《Nutrition》上的一篇研究報道，也許可以告訴我們答案。

1、糙米 糙米是稻米經過加工後所產的一種米，雖然去殼了，但仍保留些許外層組織，如皮層、糊粉層和胚芽。

糙米雖“糙”，口感上完全不能跟精緻的白米相比，卻保留了稻米中大部分的天然營養，比如維他命、礦物質與膳食纖維等，現在已經得到了越來越多的認可。

那麼，糖尿病患者適合吃糙米嗎？

糖尿病患者特別是肥胖者都適合吃糙米，糙米中含有的粗纖維可以延緩消化吸收速度，幫助控制血糖。

糙米中鋅、鉻、錳、鈉等微量元素有利于提高胰島素的敏感性。

糙米的血糖指數比白米要低，飽腹感較好。

2、白米 白米是糙米繼續加工，碾去皮層和胚（即細糠），基本上只剩下胚乳，就是我們常吃的大米。

白米的澱粉粒在各種穀物當中顆粒最小，因此它口感柔軟細膩，容易消化，比較適合

大部分人的口味。但從營養角度來說，經過精細加工的大米，B族維生素、礦物質等都流失了不少。

3、蒸谷米 (parboiled rice)，國際市場俗稱“半熟米”

蒸谷米是以稻穀為原料，經清理、浸泡、蒸煮、乾燥等水熱處理後，再按常規稻穀碾米加工方法生產的大米製品，具有營養價值高、出飯率高、出油率高、儲存期長、蒸煮時間短等特點。

與白米、糙米相比，蒸谷米有其獨特的優點：蒸谷米是稻穀經過水熱處理後得到的，皮層內的營養物質得到了保留。

在米飯干爛程度相同的情況下，出飯率比同等質量的白米高出15-20%。



稻穀蒸後，大部分微生物被殺死，延長了儲存期。

不過，因為加工成本較高，米飯粘性較差等原因，蒸谷米並未得到大部分人的認可。

經過研究人員的對比分析，發現糖尿病和健康的食用糙米及白米相比，引起的血糖無多大差異。

糖尿病人及健康人食用蒸谷米後，餐後血糖可顯著下降，且具有和糙米相同的飽腹感，所以蒸谷米還是比較適合糖尿病患者的，是國際上公認的糖尿病人唯一可以食用的大米。

## 比砒霜毒68倍 這5種食物快扔

黃麴黴素，不少人應該都有聽過它的大名，但它的危害非常有必要再普及一遍！因為生活中不少人還是屢屢因為它“受傷”。

1毫克致癩，20毫克能致命 砒霜是一種劇毒物質，但在黃麴黴素面前，可謂是“小巫見大巫”——黃麴黴素的毒性是砒霜的68倍，氰化鉀的10倍！

不僅如此，它在生物致癌劑當中的排名也是穩穩坐在第1位，相關研究顯示，攝入1毫克黃麴黴素就可達到致癩劑量，而一次性攝入20毫克可直接致死。

鑒于其巨大的毒性、致癩性，早在1993年，世衛組織(WHO)的癌症研究機構就將它劃定為1類致癩物，排名還很高。

黃麴黴素最致癩的是肝癌，它對肝臟的損傷是其他器官的5-15倍。而且讓人很頭疼的是，這種劇毒致癩物就存在于我們的日常生活中。

保持警惕：哪些食物容易有黃麴黴素？

久泡木耳 木耳當中的蛋白質、纖維素等含量是比較高的，屬於營養比較豐富的一種食物，但浸泡比較長的時間後，充足的水分會利于微生物的繁殖，從而產生毒素，如細菌、霉菌(比較常見的是黃麴黴素、青霉毒素)等。所以，吃多少泡

多少，木耳不要浸泡好幾天。

苦味堅果 如瓜子，有時候會出現變苦，這時一定要馬上吐出來，最好用水漱下口。這種苦味很可能是發霉導致的黃麴黴素引起。

發霉花生、玉米 一些澱粉含量比較高的食物，比如玉米、花生、大米、豆類等，在高溫和潮濕的環境下很容易發霉，滋生黃麴黴素。尤其是花生，即便是一顆發霉，也要都扔掉，因為黃麴黴菌是以孢子形式傳播的，剩餘的部分也很容易牽連發霉。

小作坊自榨油 一些小作坊，由於只能採用比較簡陋的壓榨機，既不能對原材料進行精煉，也沒有辦法去除對人體有害的物質，同時很容易忽略掉那些外觀看起來好的，但是內部已經腐爛變質的油料作物，而原料發霉，榨出來的油便可能帶有黃麴黴素。

發霉筷子、砧板沾過的食物 筷子也是非常容易滋生黃麴黴素的物品之一，筷子使用時間越長，細菌數量越高。已經變色和出現霉斑的筷子，極有可能滋生了黃麴黴素，最好趕緊更換。

上述這些東西在日常當中食用以及使用的頻率是比較高的，所以大家平時要多多留意，做好防患工作。

大家都知道，人每天都需

要充足的時間做一件事：睡眠！在睡眠期間，各系統都能得到休息、調整，為第二天的工作和生活打下基礎。不過，也並不是所有組織都會進入休息狀態，比如人的心臟就是其中之一。

在胚胎形成階段，心臟就已經開始了跳動，直到人生命結束時，心臟跳動才會驟然停止。可以說，人只有心臟跳動才算是活着，當心臟停跳後，死神就降臨了。而心臟之所以每時每刻都在跳動，就是為了泵血和回收血液，保證各器官、組織都能得到充足的供血！

所以，心臟就是人體內最為重要的內臟器官，然而近些年心臟問題在臨床上越來越常見，除了原發性心臟病外，心梗的發病率也在不斷升高，在所有因病猝死的因素中，心梗排在第一位！

心梗在臨床上的全稱為“心肌梗塞”，是由冠狀動脈嚴重狹窄、堵塞而誘發的疾病。由於冠狀動脈輸送血液受阻，導致心肌持續陷入缺血狀態，進而發展為心肌梗死。患者在短時間內就可因心梗導致全身缺血、休克、死亡！

心梗看似突然，但也有症狀表現，若近期有以下五個症狀，當心梗即將來報到：

1、心絞痛有變化：對冠心病患者來說，心絞痛一般都發生在情緒劇烈變化、過度運動之後，口含硝酸甘油後可緩解和消失。但如果近期心絞痛發作越來越頻繁，甚至是在深夜睡眠時突然發作，且疼痛時間也越來

## 心梗來臨前 身體5個部位早已露出破綻

越長、藥效逐漸變差，都可能是心梗即將到來的表現。

而當心梗發作時，患者更是會出現嚴重的心絞痛、心前區有緊縮、壓榨樣痛感，甚至會產生瀕死感；

2、心源性牙痛：心臟看似和牙齒是兩不相干的部位，但二者之間卻同樣有神經分布。有部分心梗患者在發作時，並沒有出現嚴重的心絞痛症狀，反而是以劇烈的牙齒疼痛、胸悶氣短、出冷汗等表現為主。

這是因為心肌缺血發生後，信號會隨着神經傳遞給大腦，而大腦在出現誤判時，疼痛就可反應在不同的脊髓區域，進而誘發了牙痛症狀；

3、劇烈“胃痛”：部分患者在病發前伴隨了不同程度的消化道表現，和急性腸胃炎非常相似，比如劇烈的胃痛、嘔心嘔吐、厭食等，特別是在病發前的3-24小時尤為多見。

這是因為心肌缺血會導致周圍的內臟器

官，特別是和膈肌相鄰的器官容易有痙攣、疼痛症狀。而劇烈的胃痛又掩蓋了心絞痛，進而讓患者忽視了心梗；

4、咽喉疼痛：除了心源性牙痛之外，患者還會有其他不典型疼痛症狀，咽喉疼痛就是其中之一。當心絞痛發作時，這種疼痛可隨着神經放射到患者的頸部、咽喉部位。與其他呼吸

道疾病不同，該疼痛主要以咽喉部緊縮感、呼吸不暢、大汗淋漓等為主；

5、左肩疼痛：明明之前沒有過頸肩疾病，但偏偏突然出現了左肩疼痛症狀，甚至是手臂、手指也有痛感，這種情況下也可能與心梗發作有關。

從臨床掌握的資料來看，左肩正是心臟的放射點之一，交感神經會將疼痛放射至左臂，同時患者還會有胸悶氣短、心慌等症狀表現。急性心肌梗死死亡率高，之所以還有患者能從“死神”手中逃走，正是因為搶救的足夠及時！對於心梗而言，每分每秒的浪費，都



是離死亡更近了一步！所以，當急性心梗突發時，做好以下幾點很有必要：

1、求救電話：雖說心梗可能會出現其他症狀，但急性心梗突發時，絕大部分患者都會有心絞痛表現。無論之前是否有冠心病史，突發心絞痛都應及時就醫檢查。

2、原地不動：在等待急救的過程中，心梗患者需保持絕對的休息，最好是平躺、安靜的狀態，沒有醫療常識的人不能隨意搬動患者。如果家中有氧氣設施，可及時給患者吸氧。如果沒有吸氧裝置，應立刻打開窗戶和門，並讓周圍的人群散開，保證患者有充足氧氣吸入；

3、硝酸甘油別忘記：如果之前本就有冠心病史，此次心絞痛發作和心梗十分相似，這時應讓患者立刻口含硝酸甘油急救。如果用藥後症狀仍然沒有緩解，應等待5分鐘左右再次含服。但是需注意，一次性連續使用硝酸甘油不能超過3片，且只有急救時才能採用連用方式！

最後還要提醒大家，心梗是一種可以預防的疾病。對於已經出現高血壓、高血脂、糖尿病的患者而言，控制好原發病，就能降低後期出現動脈硬化、心梗的幾率。

而如果已經發展為了冠心病，積極就醫治療，必要時進行支架手術，也是預防心梗的方法。