



生酮饮食减肥暗藏风险

门诊中因生酮饮食引起的色素性痒疹患者不少

生酮饮食:是一种脂肪比例高(70%至75%)、严格限制碳水化合物(每天20克至50克)的饮食模式。简单来说,就是少吃、甚至完全不吃碳水化合物,摄入中等量的蛋白质以及大量的脂肪。

“生酮饮食”是时下流行的一种减肥方式。近日,北京大学人民医院专家对“与生酮饮食和减肥手术相关的色素性痒疹病例”进行临床分析研究后,指出不正规的生酮饮食不仅可能造成心、肝、肾等脏

器的功能损伤,还有可能引起影响美观的皮肤病——色素性痒疹。《中华皮肤科杂志》近期刊发了这项研究成果。

北大人民医院临床营养科营养师蔡晶晶介绍,生酮饮食最早是治疗儿童难治性癫痫的一种特殊饮食模式,后来发现具有一定的抗肿瘤作用,进而发现具有减脂瘦身调节代谢的作用,通过限制碳水化合物的摄入,加速燃烧自身脂肪,达到减脂的作用。同时,通过

强调蛋白质的摄入,最大程度的保护自身肌肉组织。

人民医院腔镜外科主任医师钟朝辉介绍,患者生酮饮食期间,碳水化合物摄入减少,体内基础能量代谢从葡萄糖转为脂肪,生成酮体作为机体的替代能量来源。酮体可分布于皮肤血管周围,引起很多炎症细胞的聚集,从而导致皮肤的炎症反应、瘙痒和损伤,产生色素性痒疹。钟朝辉表示,在医学临床,生酮饮食疗法是一种治疗性

膳食,不是所有人群都适用,需要在临床医生和营养师的共同监督下评估制定个性化方案。“盲从他人的饮食配方或是自行操作,减肥不成还可能造成心、肝、肾等脏器的损伤。”

北大人民医院皮肤科主治医师温广东说,门诊中,因生酮饮食引起的色素性痒疹患者不少。“有些患者长期坚持这种饮食方式,皮疹会落下色素沉着,影响美观。”他提醒,正在通过减少碳水化合物摄

入来减肥的人,如果在易流汗区域出现了密集网状的小红疙瘩,就可能是出现了酮疹,应适度恢复主食,并及时到皮肤科就医。据悉,该研究收集的6例患者中,女性5例均为生酮饮食后发生色素性痒疹;男性1例,为减肥手术后出现色素性痒疹。这些患者在听取医生增加主食的建议或用药后症状明显好转,这证明饮食调整可成功治疗与生酮饮食相关的“痒疹”。

(据《北京晚报》)

经常吃皮蛋会铅中毒?

“初看颇骇人,品后不惹人”,最近,一部热播剧让“中华黑暗料理”——皮蛋着实火了一把,网友纷纷表示,看完剧满脑子都是皮蛋。

皮蛋有很多吃法,也可以搭配做成各种系列的美食,高汤皮蛋、皮蛋炒饭、皮蛋豆腐……

作为餐桌上最寻常的美食,却经常与“中毒”联系在一起。经常吃皮蛋真的会铅中毒吗?今天就给大家好好讲讲“皮蛋”这些事儿。

皮蛋是怎么来的?

皮蛋是松花蛋和变蛋的泛称,是极具中国特色的蛋加工食品,皮蛋的传统制作是将鸭蛋使用碱性物质,如生石灰、草木灰等包裹或涂抹反应生成氢氧化钠和碳酸钙,使蛋清中的蛋白质分子变性凝固,变为嵌有松叶状或雪花状,结晶花纹的青褐色半透明状。蛋黄中的脂肪、蛋白质和矿物质发生反应变成青色或墨绿色。同时,由于蛋白质变性生成特有的弹性口感并产生特殊风味。

吃皮蛋会中毒?这几类人要特别注意!

在皮蛋的生产过程中,需要加入一味重要的辅料:黄丹粉,以防止碱过量渗透导致蛋清水解,而其成分主要是氧化铅,传统工艺下皮蛋成熟需要30天左右,特定剂量的氧化铅会在这个过程中逐步渗透到蛋内。现代医学证明,人体若长期接触和摄入一定剂量的铅可能损害神经系统、免疫系统和肾脏的功能。虽然我国修订了有关皮蛋生产的国家卫生

标准要求,一律采用无铅工艺,但市场中很多的“无铅皮蛋”并不是真没有“铅”,检测标准小于0.5mg/kg即可上市销售,而且无法完全避免购买到一些小作坊或采用传统工艺进行制作的皮蛋。

那是不是选择正规厂家生产就没有后顾之忧了呢?如果常吃且无限制食用量,会造成铅蓄积导致铅中毒。生长发育阶段的儿童青少年,特殊生理时期的孕妇乳母需要特别注意。

铅中毒可导致好动、失眠。关节酸痛、贫血、注意力不集中,记忆力减退,严重者智力减退和脑功能障碍。

孕妇、少儿要少吃、最好不吃!肝肾疾病患者和身体各器官功能较弱的老人也不建议常吃多吃,最好是浅尝辄止,健康人群也要掌握“适量食用”原则,每周不要超过一次,每次不要超过一个。

如何挑选好的皮蛋?

安全新鲜 正规渠道购买,包装完整并带有SC标志,注意保质期和上架时间,皮蛋常温超过三个月易引发沙门菌污染。

看“颜值” 优先选择皮色灰白、无黑斑、无裂纹、蛋壳完整。掂量和听音放在手心轻掂有较大的颤动,放在耳边摇动没有声音则皮蛋质量相对较好。

剥壳品味 将皮蛋剥壳后,蛋白凝固不粘壳、呈半透明棕黄色有松花状纹理,有弹性蛋黄呈浅褐或浅黄色,中心较稀。

当然最重要的是需要没有刺鼻恶臭味或霉味。

(据人民网)

用识图软件挖野菜吃很危险

天气回暖,河边、郊区又多了挖野菜的身影。刘先生在手机里下载了一款植物识别软件,准备也去挖野菜。“不认识野菜不打紧,下载了这款植物识别软件,很快就能分辨出哪种野菜能吃。”不过,专家说,只靠软件来识别野菜是否能吃,这样的办法不行。

吓人 挖回一袋野菜能吃的没几根

“这几天,眼看着野外的草越来越绿,去河边或郊外踏青,顺便还能挖些野菜尝尝鲜。”因为生活在城市里,刘先生认识的野菜并不多。于是在朋友的介绍下,下载了一款可以识别植物的软件。只要用手机对着植物拍张照片,这款软件只用三五秒钟便能快速识别出植物的名称。刘先生觉得有了这款软件,寻找可以食用的野菜就没问题了。

实际情况果真如此吗?前几天,刘先生一位朋友去挖野菜,就是通过植物识别软件,采了满满一塑料袋拎回家。不过懂行的人仔



细辨认后发现,这些挖来的野菜中,只有很少一部分是可以食用的野菜。

坑人 软件把河边小草认成小麦

在太阳宫附近的坝河岸边,地上已经缀上了点点新绿。记者使用这款植物识别软件,对刚刚冒出

地面的小草进行了拍照识别。3秒后,软件显示画面中的小草为小麦。当记者使用该软件对另一片类似的草地进行图片识别的时候,则显示图中的植物为狗牙根。

记者又使用该软件对水发杜鹃花进行了识别,花苞未展开时,软件显示该植物为牡丹;花苞完全绽放后,软件识别出这是杜鹃花。

提醒 靠识图软件找野菜吃风险大

科普作家、中科院植物学博士史军说,使用植物识别软件时,如果缺乏花果等这些必要的信息,很可能会误判,如果仅仅依靠软件来识别可食用野菜,风险太大。

如果误食毒芹、石蒜、白屈菜等有毒的野菜还会引发身体不适,甚至危及生命。据统计,2015年全国有89人因吃野菜中毒身亡。

此外,在公园采挖野菜违反了《北京市公园管理条例》,一经发现,执法人员可对其处以50元到100元罚款。

(据《北京晚报》)

春天宜养肝戒怒 适当增加这类食物摄入

雨水节气,此后雨量逐渐增多,气温也逐渐升高,不过此时天气仍乍暖还寒,变化不定,尤其是在北方,雨水时节是全年寒潮出现最多的时节之一,而且由于降水增多,导致寒中有湿。北京中医药大学东直门医院治未病中心副主任医师康雷提醒,这个阶段一定要提防倒春寒对人体健康的影响。日常起居应晚睡早起,衣着上

注意“上厚下薄”,不可减得过快、过早,适宜春捂。爱美的女性不宜过早换裙装、九分裤、船鞋等。饮食注意少食用酸味食物,适当增加甘味食物的摄入,以调养脾胃。糖尿病、血糖异常的人群需要控制糖分摄入。

运动可以疏通经络,行气活血,户外运动如果条件受限,可以在屋内练练坐功。两手相叠,

掌按右大腿上。上体缓慢向左转,脖颈同时向左扭转,牵引颈部肌肉,略停数秒钟。再以同样动作转向右侧做一次。左右各1算1次,共做15次。再叩齿、嗽津、吐纳。情绪上应遵循春养肝、戒怒的原则,注意疏肝解郁,使肝气调畅,保持精神情绪乐观,积极向上。

(据《北京晚报》)

江西岳峰集团环保新材料有限公司年产20万吨防疫医用手套胶乳建设项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)的要求,现将江西岳峰集团环保新材料有限公司年产20万吨防疫医用手套胶乳建设项目环境影响评价征求意见稿进行公示:

一、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见调查表的网络连接及查阅方式和途径:登录<http://www.eiafans.com/thread-1347497-1-1.html>下载公参调查表和环评报告全本。

二、征求意见的公众范围:本次征求意见的范围为江西岳峰集团环保新材料有限公司所在周边的常驻居民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过建设单位联系方式,以信函、传真、电子邮件等方式,将公众意见提交建设单位,反映与本项目环境影响有关意见和建议。

建设单位名称:江西岳峰集团环保新材料有限公司;

联系人:曾建波 电话:15083897666

四、公众提出意见的起止时间:本次公示发布之日起10个工作日内。

江西岳峰集团环保新材料有限公司 2021年3月11日

江西省南昌市青云谱区烟草专卖局公告[2021]年第3号

因下列烟草专卖零售许可证停止经营业务六个月以上不办理停业手续,根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十条规定,现予以公告。公告一个月期满后,本局将依法予以收回:

许可证号码	企业名称(字号)	法定代表人(负责人)	经营场所
360104123018	青云谱区老福隆便利店	侯朱明	青云谱区何坊新村18号

遗失声明

吉安市金管家物业服务有限公司6台电梯特种设备注册表遗失,6台电梯设备注册代码分别为:

1. 311036080020183095,使用登记证编号:梯11赣D03728(18),产品编号:120303746; 2. 311036080020183096,使用登记证编号:梯11赣D03729(18),产品编号:120303747; 3. 311036080020183097,使用登记证编号:梯11赣D03730(18),产品编号:120303745; 4. 311036080020183093,使用登记证编号:梯11赣D03726(18),产品编号:120303744; 5. 311036080020183092,使用登记证编号:梯11赣D03725(18),产品编号:120304248; 6. 311036080020183094,使用登记证编号:梯11赣D03727(18),产品编号:120304247,声明作废。

公告

接群众举报,瑞金市烟草专卖局执法人员于2020年1月13日在瑞金市夏蓉高速隘岭收费站于车牌号为鲁Q277C7小型普通客车内依法查获芙蓉王(硬)品牌1000条、中华(软)品牌20条、白沙(和天下)品牌20条;于2021年1月12日在瑞金市黄柏乡瑞金北收费站于车牌号为赣BH8262轻型厢式货车内依法查获芙蓉王(硬)品牌1000条、七匹狼(白)80条、庐山(新)80条、庐山(大红运)70条、白沙(软)150条、金圣(硬滕王阁)230条、金圣(庐山)360条、金圣(硬红十二生肖)290条。请以上两起案件涉案卷烟物主于本公告发布之日起30日内到江西省瑞金市烟草专卖局(地址:江西省瑞金市象湖镇绵水路232号;联系人:张根平;联系电话:0797-2521852)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条及有关法律法规的规定,依法对以上涉案卷烟作出没收处理决定。特此公告

瑞金市烟草专卖局2021年3月11日

通告

杨村镇五星村上头新村至瑶下通组公路及桥梁重建工程,工程于2019.12.17日开工,2020.10.15日竣工。该工程施工期间的民工工资、材料款、设备租金以及与本项项目有关的债权方自本公告发布三个月内到江西兴辉水利水电工程有限责任公司登记,逾期后果自负。

联系人:刘亚男 13065185667
刘晓娜 18779527226

特此通告!

江西兴辉水利水电工程有限责任公司
2021年3月11日

通告

红杨村温屋小组水塘护塘、通组道路硬化等工程,工程于2019.12.17日开工,2020.9.15日竣工。该工程施工期间的民工工资、材料款、设备租金以及与本项项目有关的债权方自本公告发布三个月内到江西兴辉水利水电工程有限责任公司登记,逾期后果自负。

联系人:刘亚男 13065185667
刘晓娜 18779527226

特此通告!

江西兴辉水利水电工程有限责任公司
2021年3月11日

刊登电话:18970034856