

疾控中心检验员做的这个实验,坚果爱好者应该感兴趣: 哪种杏仁食用时要留个心?

每天吃一小袋坚果,是时下不少上班族的习惯。作为其中的标准配置之一,杏仁是人们日常生活中吃得较多的零食。不过,“杏仁吃多

了会中毒”的说法时常会被提起。杏仁究竟应该怎么吃呢?最近,无锡市疾控中心理化检验部的检验员做了一项有趣的实验,探究杏仁中

的一种“神秘”物质——生氰糖苷,由此来试验分析常见杏仁及制品的氰化物含量,从而判断食用有无风险和什么才是正确吃法。

哪种杏仁氰化物含量最低?实验结果出来了

巴旦木、甜杏仁粒、烘焙用甜杏仁片、药用苦杏仁,这次检测采集来的样品来自本地农贸市场及网购平台,都是人们日常食用的品种。其中苦杏仁包装上的食用提示为:苦杏仁有小毒,一般用于药用,如果生吃每天最好不要超过7粒,如有药用,请遵医嘱食用。到底哪种杏仁食用起来无需担心,这就要看实验的“幕后”检验员的专业检测了。

其实,杏仁之所以时不时被戴上“有毒”的帽子,是因为它含有苦杏仁甙,也就

是生氰糖苷。检验员吴林林介绍,这种甙类本身无毒,但胃肠道可将甙类水解释放出剧毒成分氢氰酸,氢氰酸能很快被人体吸收进入血液循环,产生组织呼吸抑制作用,以上就是杏仁的毒发机理。相比之下,甜杏仁中的苦杏仁甙含量要低很多,所以食用起来也比较安全。

氰化物就是实验所要检测的一种有害物质。按食品安全国家标准食品中氰化物的测定相关方法,检验员使用气相色谱仪对采

集的几种样品做了分析,得出氰化物的检测结果:带壳巴旦木<甜杏仁粒<甜杏仁片<苦杏仁片<苦杏仁,检测值越小,证明食用安全性越高。这个结果表明,市售常见的甜杏仁氰化物含量较低,适当食用不会对人体产生危害,但食用时需注意加工方法,经加热可有效去除氰化物成分,但还是要注意食用量,不主张一次性食用太多。生食苦杏仁具有较大的危险性,一定要谨慎食用未经加工处理的苦杏仁,如有药用谨遵医嘱。

各种食物和饮用水,都是他们关注的对象

市疾控中心理化检验部副主任孟元华介绍,除了杏仁,他们日常工作中还对食品和饮用水做实验分析,主要检测的就是其中的有毒有害指标,从而判断是否对健康造成影响。比如,不久前一项针对“隔夜水里含有亚硝酸盐”说法所做的实验发现,管道自来水、瓶装矿泉水和桶装纯净水在常温下加盖放置48小时后,亚硝酸盐含量几乎没有发生

变化,皆为未检出;而煮沸之后尤其是隔夜水再次煮沸后,亚硝酸盐含量略有升高,但结果都低于生活饮用水卫生标准 GB 5749-2006(1mg/L)。实验表明,单就亚硝酸盐这一个项目而言,在短期内(1-2天),不管是否煮沸,隔夜水是符合生活饮用水卫生标准的,可以饮用。不过,隔夜水可能会出现其他有害物质增多的问题,若煮沸的时间较长,水

中的含氮化合物可能会转化成亚硝酸盐,导致其含量增高。

检验员们表示,在日常生活中,市民如果遇到一些心存疑虑的食物,或不确定食用的安全性,欢迎到“无锡疾控”的微信公众号留言,他们可以在结合疾控中心业务工作的情况下,开展实验检测,解答大家的疑问。

(蓝田)

幽门螺旋杆菌感染,切忌一“除”了之!

连续高温,如果能来一杯冰镇啤酒,是何等的享受!可是我们在畅饮的同时,也不能忽略消化道的承受能力。相关研究表明,在我国恶性肿瘤发病率排行榜中,消化道肿瘤占了半壁江山。消化道肿瘤都是“吃”出来的吗?本期无锡名医团名医面对面,我们邀请了无锡市第八人民医院消化内科主任张军为大家详细解答。

张军主任介绍,消化系

统肿瘤与个体生活饮食习惯、家族病史、外界环境因素密切相关。“早发现、早诊断、早治疗”是消化系统肿瘤科学诊治的关键。建议市民朋友戒烟、限酒,养成良好的生活方式。对于中晚期患者,我们可以进行姑息性治疗,提高患者生活质量。

现在有哪些方式筛查消化系统肿瘤呢?张军主任指出,最常见的是粪便隐血试验,大家也可以进行胃肠镜检查,根据自我需求选

择最适合的检查方式。近年来幽门螺旋杆菌检出率越来越高,一旦感染幽门螺旋杆菌,就和肿瘤划上等号了吗?张军主任医师解释说,我们需要根据个体的家族病史、胃肠镜检查结果来综合判断。如果此前有慢性消化道炎症的,应该立即治疗。但是由于儿童胃粘膜比较脆弱,我们就需要权衡利弊,不建议儿童立即治疗幽门螺旋杆菌感染。

(刘虹、顾明)

【医讯】

9月6日上午,上海曙光医院周围血管科主任柳国斌教授,在易可中医医院为老烂脚、静脉曲张术后复发、糖尿病足、丹毒、动脉硬化闭塞症、慢性淋巴水肿等脉管病患者服务。

9月6日上午,上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授,在易可中医医院为帕金森、三叉神经痛、偏头痛、耳鸣、眩晕等脑病患者服务。

9月6日上午,易可中医医院“谭氏筋伤中心”主任王杰为颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝关节炎、骨质增生、颈肩腰腿痛、风湿、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等患者服务。



夏日炎炎,一些市民傍晚时分在市区广场上练“走秀”,放飞心情。(郑宙摄)

静脉曲张术后 变“老烂脚”

“烂脚王”师徒合力为患者“保腿”

上周,一场面向全市医务人员的继续教育课在江苏省最大脉管病中心——3个上海名医开的易

可中医医院举行,内容主要是了解和学习“奚氏清法”如何诊治下肢老烂脚及防复发。

静脉曲张术后烂口大如鸡蛋 根源在深静脉瓣膜功能不全

患静脉曲张20多年的孙老伯,3年前接受了手术,去年开始肿得没法走路。还有指甲大小的烂口,后来变成鸡蛋大,血肉模糊。

该院创始人之一、“奚氏清法”第二代传承人、上海曙光医院周围血管科主任、被誉为“中国烂脚王”的柳国斌教授通过现场视触扣听闻判断:“你深静脉瓣膜功能不全,不适合手术,术后烂脚是必然的。”

“无锡好人”、该院“奚氏脉管中心”奚氏清

创换药护士周忆颖为孙老伯进行了一个多小时的清创换药。“奚氏清创换药很有讲究,用到‘中药涂擦术、中药搔刮术’等10多种方法,光奚氏秘方就70多种。”一旁指导的该院中心主任、“无锡烂脚王”“奚氏清法”第三代传人朱成河称,再配合奚氏秘方内外科、定期用腿吃药等系统治疗,修血管,恢复瓣膜功能,从根源治疗老烂脚。仅治疗了3次,孙老伯的烂口就变小了。

接力传承“奚氏清法” 这对“烂脚王”师徒专注“保腿”

“从前期诊断到中期治疗再到后期康复防复发,每个阶段都有专业人员负责,执行标准流程。”

如今,柳国斌和朱成河一直在无锡打造“奚氏清法”传承基地,造福“老烂脚”患者。“这门学科大医院烦不了,小医院做不了。打造特色专科,就是为了让这一特色中医技艺服务百姓。”

“奚氏清法”由“中国脉管病泰斗”奚九一创立,对老烂脚、静脉曲张

术后复发、糖尿病足、丹毒、动脉硬化闭塞症、慢性淋巴水肿等脉管病的诊治有绝活。奚氏清法强调修血管,恢复瓣膜功能,让众多面临截肢的老烂脚患者成功保腿,备受国内外同行关注。

继续教育现场,一名医生听说该院为瘫痪在床、不便到医院就医的患者开通了“烂脚直通车”,就为“老烂脚”父亲预约了上门服务。

(江南)