

# 上班族健康便当五大准则



最近，“中午带饭成为年轻女性胃癌诱因”的消息热传，甚至有人说，“吃隔夜饭患胃癌的风险高3.6倍”，这让不少人感到震惊，称以后再也不带饭了。带饭真的是胃癌的诱因吗？医学专家表示，单个危险因素不足以诱发癌变，同时带便当要遵循五个原则。

殷江霞

共同作用的结果，与生活习惯、饮食种类、环境因素、遗传因素、精神因素有关，也与慢性胃炎、胃息肉、胃黏膜异形增生、手术后残胃以及长期幽门螺杆菌感染等有关，单个危险因素不足以诱发癌变。

专家提醒，随着生活节奏加快，很多人都有一些胃部的毛病，比如常见的萎缩性胃炎。有些患者担心萎缩性胃炎会癌变，其实，仅有1%的患者可能会转变为胃癌，且自身免疫性的萎缩性胃炎发展成胃癌的可能性更大些。早期胃癌多无症状或仅有轻微症状，如上腹部疼痛、食欲减退、胃部闷胀、呕酸、突然消瘦等。当临床症状明显时，病变已属晚期。因此，若想及早发现病情，就应坚持定期体检。尤其是40岁以上人群，每年到正规体

检中心体检是有效的预防方法之一。

## 健康便当5准则

- 1.饭最好早上现煮。剩饭的保存时间尽量缩短在5至6小时内，要彻底加热后食用。剩米饭很容易引起食物中毒，但大多剩饭看上去没有异样，让人大意。
- 2.菜做好后自然冷却再盖上便当盒放进冰箱，但海鲜、绿叶菜、凉菜隔夜后易变质，最好第二天别吃。
- 3.带的饭菜分开放，否则容易生长细菌。
- 4.提倡用玻璃器皿，以减少化学反应。
- 5.要带的蔬菜在烹调时炒六七分熟就行了，以防第二天微波加热时进一步破坏其营养成分。

现在，很多上班族有中午带饭的习惯。他们大多是头天晚上把饭菜准备好存入冰箱，第二天带到单位吃。按照“吃隔夜饭患胃癌风险高3.6倍”的说法，隔夜菜在细菌的分解作用下，食物中的硝酸盐会还原成亚硝酸盐，有致癌作用，加热也不能去除。胃黏膜受到损伤和破坏，就可能诱发胃溃疡、萎缩性胃炎甚至胃癌。

胃癌是我国常见的恶性肿瘤之一，发病率居各类肿瘤的首位。隔夜饭导致胃癌高发的说法，让很多带饭族不知所措：在外面吃饭不仅贵还担心不干净，带饭就是为了能吃得健康，没想到又会致癌。

对此，消化科专家表示，目前的临床观察表明，胃癌的发病原因是多种因素长期、

## 专家教您怎样识别食品标签

现在食品包装越来越花哨，在挑选食品的时候该怎样去伪存真呢？省卫生厅卫生监督局专家公布了八大秘籍，现在就来看一看。

### 秘籍一：看食品名称

食品的名称必须是国家标准规定的名称，能反映出食品真实属性的专有名称。例如“咖啡乳”就是一种牛奶产品，但“咖啡乳饮料”就属于“乳饮料”。

### 秘籍二：看配料表

食品的营养品质取决于原料及其比例。按标准要求，配料应按加工食品时加入量的递减顺序排列，含量最大的原料应当排在第一位，最少的原料排在最后一位。

### 秘籍三：看食品添加剂

“柠檬黄”、“胭脂红”，和颜色有关的一

定是色素；“阿斯巴甜”、“甜蜜素”等，和甜味有关的一定是甜味剂。

### 秘籍四：看营养成分表

2013年1月1日出厂的每一种预包装食品应当在标签上强制标示四种营养成分和能量（“4+1”）含量值及其占营养素参考值（NRV）百分比，“4”是指核心营养素，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠，“1”是指能量。预包装食品中能量和营养成分的含量应以每100克（g）和（或）每100毫升（mL）和（或）每份食品可食部中的具体数值来标示。

### 秘籍五：看产品重量、净含量或固形物含量

有些产品看起来便宜，但如果按照净含量来算，很可能会比其他同类产品反而昂贵。

### 秘籍六：看生产日期和保质期

在保质期内，应当选择距离生产日期最近的产品。虽然没过期，但毕竟随着时间的延长，其中的营养成分或保健成分会有不同程度的降低。

### 秘籍七：看认证标志和产地信息

很多食品的包装上有各种质量认证标志，一般来说，在其他指标相同的情况下，最好能够优先选择有认证的产品。

### 秘籍八：看致敏物质

食物过敏原也很重要，虽然大部分人并没有明显的食物过敏，但对少数人来说，含有过敏成分很可能会让他们出现严重过敏反应，甚至可能危及性命。

张庆 记者 李皖婷



## 本期主题

## 动物肝脏：营养丰富 科学食用

现在，许多人不吃或不敢吃动物肝脏，最大的顾虑是怕动物肝脏中有较高的胆固醇。殊不知，动物肝脏有很丰富的营养物质。因为：①肝脏中的蛋白质含量很高，并且其品质很好，与人体接近，所以吸收利用率很高。②含铁很丰富，是猪肉的十多倍。③其维生素A含量远远高于奶、蛋、鱼等食品。④含有很丰富的维生素B12和维

生素B2。⑤含有丰富的维生素D。⑥还含有维生素C和硒。

至于动物肝脏中含胆固醇高是事实，问题是怎么看待它、对待它。

第一，一周吃一次，肝脏量不要太多，是不会引起血液胆固醇水平升高的。

第二，是不是吃了胆固醇较高的食品，血中胆固醇就会明显升高了呢，不

完全是这样，这是因为血中胆固醇80%是来源于肝脏的合成，只有不到20%的血中的胆固醇与食物中的胆固醇有关，这当中还有一个食物中的胆固醇在消化道被消化吸收的问题，所以，并不是简单地说食物中的胆固醇就是血中的胆固醇。

记者 李皖婷

## 快报

### 美国医学会认定肥胖是疾病

美国医学会(AMA)投票通过，承认肥胖是一种疾病，并建议采取多种措施来对付美国持续攀高的肥胖率。决策虽无任何法律效力，但可能促使医生更加重视肥胖问题，而且会促使更多的保险公司支付肥胖的治疗费用。

摘自《大河健康报》

## 百科

### 酒精擦拭、喷洒有效杜绝厨房污染

根据日本微生物研究中心的调查，有一半家庭的灶台被至少一百万个细菌占领，九成家庭即使用水擦拭灶台，杂菌数量也没有减少。那么，怎么做才能真正保证起卫生呢？

支招一：用酒精擦拭消毒，从源头上杜绝细菌

尽管人们用肉眼无法看到细菌，但如果只用水擦拭灶台的话并不能真正做到除菌的效果，即使一眼看过去灶台光滑明亮，也有很多我们看不到的细菌仍盘踞在上面。

想要真正达到“除菌”的效果，应当用酒精进行擦拭，用酒精擦拭杀菌效果可是杠杠的！但需要注意的是，酒精消毒持续性并不长久，应当提高消毒的频率，彻底断绝细菌繁殖生长的可能。

支招二：洗手和器具消毒不可忽视

在烹饪的时候，“认真洗手”可以说是保持卫生的金科玉律，尤其需要注意的是洗手以后就不要摸摸下巴捋捋头发。在使用器具之前先用酒精喷雾剂喷洒一下也是不错的消毒手段。

摘自《家庭保健报》

## 老人

### 高血压老人饭后不宜久站

很多患高血压老人喜欢饭后马上起身站着，觉得这样能舒缓肠胃，降低血压血脂，对消化也有帮助。其实这是一个误区。高血压患者的血液循环功能较差，饭后如果站立的时间太久，会因为重力原因导致血液淤滞在下肢，影响对脑血管的正常供血。

还有一个较为危险的动作是，久坐后或在床上平躺较长时间后突然起身，也容易造成脑血管供血减少。

因此，提醒高血压患者平时要尽量避免久站，尤其是在饭后。最好少食多餐，餐后休息一段时间再进行活动。

摘自《家庭医生报》

**商之都·合肥东城店**  
COMMERCIAL CAPITAL HEFEI DONGCHENG STORE

百货、电器、超市三业态联动

# 半年半价

活动时间：2013/6/28-6/30

## 穿着类 3~5折

化妆品满 96减16 双倍积分

黄铂金 限时优惠

100%中奖 拍拍乐 百货、家电、超市三业态满额拍奖

穿着类满 300 超市类满 128 家电类满 1000 最高赢取品牌电动车

当日拍奖，单笔最多限拍1次/2次中奖拍奖 奖品以实物为准

特等奖：品牌电动车 一等奖：玉兰油化妆品一份 二等奖：玻璃器皿套件 三等奖：精美礼品一份

福彩大派送 百货类满 200 赠福利彩票一张 穿着类满 500 化妆品满 600 赠 50元电子币

以此类推，限赠限量

商之都官方微博 Http://weibo.com/u/1996758147 商之都官方购物网站 东城店地址：合肥市长江东路1137号（长江东路与滁州路交叉口 地铁修路期间乘坐2/15/106/155/137/161路公交车至大东门站，38/239/123/48/106/235路公交车至滁州路站下） 电话：0551-64697386 本次活动特例品除外，活动详情请以店堂公告为准