

蔬菜浸泡太久可能更脏

农药残留是果蔬届的一大难题，我国每年由于食用农药污染食品而导致中毒的人数达到 20 万左右，约占食物中毒人数的三分之一。而长期摄入过量农药会对人体的多个系统造成危害。

许多人都习惯在洗菜后将其浸泡一段时间，以去除残留农药。为了达到更好的效果，有些人会将浸泡时间延长至 3 至 4 个小时甚至一夜。但是你知道吗，这看似健康的行为，不仅会降低蔬菜的营养成分含量，甚至有可能会让菜越泡越“脏”。

浸泡时间越久越好吗？

按照溶解性能来分，农药可以分为水溶性和脂溶性两种。水溶性农药主要有敌百虫、乙烯利、杀虫双等；脂溶性农药大多为有机磷类农药，如乐果、氧化乐果等。

目前，用于果蔬的农药大多以脂溶性农药为主。这是因为脂溶性农药的渗透性远远大于水溶性农药，其防治效果会比水溶性的农药好很多。但与此同时，这一现象也造成脂溶性农药在果蔬表面的残留量远远高于水溶性农药。

传统用水浸泡的方法，只能去除果蔬表面的水溶性农药，却不能除去其主要残留物质—脂溶性农药。且在浸泡过程中，水溶性农药会溶解在水中并形成具有



一定浓度的水溶液，若浸泡时间过久，则很有可能导致水中的农药被果蔬重新吸附。

此外，若是浸泡时间过久，还会造成蔬菜中的许多水溶性营养素如维生素 C、维生素 B 以及钙、镁、铁、锌等溶解在水中从而造成其营养成分损失。曾经有人做过相关研究发现，当蔬菜的浸泡时间超过 15 分钟后，其维生素 C 含量损失率达 90%以上。

因此，用清水长时间浸泡果蔬的这一方法并不科学。不仅不能提高农药残留的去除率，甚至可能会造成果蔬重新吸附农残及营养成分流失。

如何正确地去除农药残留？

那么，传统的浸泡法不可行，我们又该如何才能正确地去除农药残留呢？

- 焯水：**将蔬菜洗干净后焯水 1 至 1.5 分钟可以去除其大部分的果蔬残留，而且不会对蔬菜的营养成分造成过多损失。以菜心为例，清水漂洗只能去除其残留的甲胺磷含量的 30%，而焯水 1 分钟则可以去 90%以上。
- 去皮：**对于一些不能焯水的水果以及表皮较厚的蔬菜（如黄瓜、萝卜等）而言，可以通过去皮的方式来去除农残。一般的农药仅残留在水果表面，去皮方式的农药去除率可以达到 90%以上。
- 弱碱性水漂洗：**厨房中常见的弱碱性水主要有淘米水、面粉水以及小苏打水。绝大多数的农药在碱性条件下都容易分解，因此使用这类弱碱性水漂洗果蔬，其农残清除率要比普通的清水稍高一些。
- 活水冲洗：**用活水冲洗果蔬替代长时间浸泡果蔬，不仅可以提高农药残留的去除率，且不会造成营养成分的大量损失。同时，我们也提醒大家在清洗蔬菜时一定要先洗后切以保证蔬菜的完整性，这样不仅可以防止溶解在水中的农药通过蔬菜的切面渗入蔬菜内部，还可有效预防其水溶性营养成分的溶解损失或氧化损失。

5.巧用洗洁精清洗：清水洗涤可以去除绝大部分的水溶性农药残留，但对于脂溶性的农药残留，我们则需要借助洗洁精的作用。在清洗果蔬时，在浸泡的水中加入 1 至 2 滴食用洗洁精，并浸泡 3 至 5 分钟，之后再用清水冲洗 1 至 2 次，即可除去大部分的脂溶性农药残留。

如何挑选低残留量蔬菜？

在学会了如何清洗果蔬之余，我们也应该学会如何挑选低残留量的果蔬，从源头减少农药的摄入。

1.选择来源正规的果蔬

我们大多数人会选择来源正规的肉制品，但在购买果蔬时往往没有这个概念。事实上，在大型超市、农贸市场、水果超市中的果蔬，会经受更为严格的农残检测。在销售过程中，也会有不定期的市场抽检。一般而言，其农药残留量会比普通商贩销售的更低且更为稳定。

2.看外观

我们不建议消费者购买外观过于艳丽的果蔬。这类果蔬可能是由于喷洒了过量农药从而导致其外观比较吸引人；但同时，我们也不建议消费者购买带有虫眼的“无农药”蔬菜。这类蔬菜不一定是没有打农药，而是病虫害发生后才打药，这类蔬菜不仅残留有农药，其农药还极有可能通过虫眼渗入蔬菜内部，造成其农药残留量严重超标。综合来说，消费者在购买果蔬时，选择成熟度适中、色泽外观正常的果蔬即可。

3.闻味道

在购买之前，可以闻一闻它的味道。如果蔬菜的气味异常，略有刺鼻气味则不要购买。这有可能是由于残留有大量的具有刺激性味道的农药所导致的。而对于豆芽、菌菇等食物，若色泽较白、且具有刺激性的气味，则很有可能是通过二氧化硫熏制漂白过的。长期食用这类漂白食物对人体有害，建议消费者不要购买。

据搜狐健康

口腔异味有八大原因

老人常常会被口腔异味问题困扰，究竟是什么原因？

- 1. 牙周疾病** 发生口臭的常见原因是牙周病，特别是慢性牙周病形成盲袋，产生了慢性溢脓而发出臭味。这时应治疗牙周病，消除盲袋，如此才能消除口臭。牙周病、牙周溢脓、口腔溃疡、龋齿等也常引起口臭。
- 2. 急性炎症** 口腔中有一些急性炎症分泌物，会引发口臭。如果将这些疾病治愈，炎症消退后口臭就消失了。上颌窦炎、萎缩性鼻炎、鼻息肉、肥厚性鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎等也可引起口臭。

- 3. 唾液分泌减少** 人过中年后，唾液分泌逐渐减少，口腔的自洁作用有所降低，加之疾病的侵袭，所以中老年人更易出现口臭。
- 4. 消化道疾病** 老人常有消化道反流病，可将胃内存留食物所产生的气味从口中呼出。只要将消化道疾病治愈就会消除口臭。
- 5. 长期服用的药物作用** 部分药物会影响体内水分的减少，引起口腔干燥并导致口臭。
- 6. 假牙清洁不当** 假牙上的细菌只用清水没办法清洗干净，久之会产生明显的异味。建议老年人注意假牙的清洁，如果认为刷牙麻烦，可买专门的假牙清洁剂，睡觉时记得把假牙取下。
- 7. 牙缝中食物残留** 老人牙周组织会出现生理性萎缩，牙齿之间产生缝隙，容易发生食物嵌塞，经口腔细菌发酵后容易产生臭味。

舌苔过厚也可产生口臭。

- 8. 慢性疾病和吸烟** 糖尿病酮症酸中毒时可产生“苹果味”的口臭；慢性肾功能不全或尿毒症会让人呼气时有氨味和尿味口臭；胃肠功能紊乱和胃肠各段出血会引起口臭；患有慢性疾病长期卧床不起的老年人，因缺乏口腔运动，致使口腔干燥，容易发生口臭。另外，爱吸烟的老人唾液分泌会减少，可加剧口臭。

小知识

推荐饭后清水漱口，宜选用温水含漱。不建议盐水漱口。有研究显示，盐水漱口后细菌反而比清水漱口更易繁殖。可能是因为盐水将口腔中的细菌杀灭时也将口腔黏膜破坏了，为细菌的迅速滋生创造了条件。建议有牙龈炎、牙周炎、牙髓炎等口腔感染的人群，可短期使用防治牙菌斑的药物漱口水，但漱口水不能代替刷牙。

据《太行日报》

葫芦鲫鱼汤清热解毒

暑热天里，最宜喝点降暑清热的汤汤水水，葫芦鲫鱼汤是不错的选择之一。

取葫芦瓜 1 只（约 500 克）、茭笋 2 根（约 150 克）、草菇 100 克、白鲫鱼 2 条（约 750 克），香葱、生姜少许。先将葫芦瓜削皮洗净切丝；茭笋洗净切丝；草菇洗净，对半切开，放进沸水中焯烫，捞出后冲洗干净；生姜洗净切丝；香葱洗净切粒。将白鲫鱼宰杀后去除鱼鳞、鳃及内脏，洗净后放入有生姜片的油锅中小火煎至两面金黄色（煎时洒点白酒），加入适量清水煮沸 5 分钟，然后加进其他备好的食材（姜、葱除外），再煮 10 分钟，最后放入精盐、生姜丝、香葱粒调味即可。



葫芦瓜性味甘淡平，善于利水、消肿、通淋、散结；白鲫鱼有健脾和胃、利水消肿、通利血脉的功效。诸物合烹，味道鲜美，汤性清凉，适宜于一般人群食用以御暑热祛湿毒。

据快乐老人报

宜春新建医院专家排班表				
星期一		主任医师	姜忠武	头颈肿瘤
星期二	上午	主任医师	姜忠武	头颈肿瘤
	下午	副主任医师	郭凯平	妇科、腹部肿瘤
星期三		副主任医师	郭凯平	妇科、腹部肿瘤
星期四		副主任医师	郭凯平	妇科、腹部肿瘤
星期五		主任医师	黄俊辉	乳腺、胸部肿瘤
星期六		主任医师	姜忠武	头颈肿瘤

首席骨科专家门诊时间表		
星期一	欧阳海洪	院长/中医骨伤专家
星期二	傅云根	主任医师/教授
星期三	刘子龙	主任医师/教授
星期四	欧阳海洪	院长/中医骨伤专家
星期五	傅云根/刘子龙	主任医师/教授
星期六	李志跃/周嘉辉	湘雅医院教授/博士
星期日	李志跃/周嘉辉	湘雅医院教授/博士
宜春欧阳骨科医院地址：文体路 193 号体育广场旁		
咨询电话：13576519006		0795-3188188