

经常吃皮蛋会铅中毒？真相如何？

“初看颇骇人，品后不羞人”，最近，热播剧《赘婿》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？

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。

吃皮蛋会中毒吗？

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，而其主要成分是氧化铅，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。

这几类人要特别注意！

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 unlimited 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氏菌污染。

看“颜值”

优先选择皮色灰白、无黑斑、无裂纹、蛋壳完整的皮蛋。

掂量和听音

放在手心轻掂有较大的颤动，放在耳朵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样纹理，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。

据新华网

春天最不能错过这“一茶一果一菜”

提神醒脑、赶走春困！

春天本是万物生长的季节，到处都充满生机。然而每到春天，很多人都会哈欠连天，整天想睡觉。

其实这些是春困捣的鬼，因为春季天气转暖，皮肤毛细血管自然舒张散热，血液供应增多，供应大脑的血液相应减少，所以人体容易出现软绵绵、无精打采的症状。

赶走春困，其实有妙招！春天里，最不能错过一茶一果一菜。

●一杯茶

绿茶较适宜，胃不好选红茶，贪口感挑花茶。

想过个神清气爽的春天，不妨自己动手沏杯茶。但要注意，一定要淡茶而不是浓茶，每杯用一小撮茶叶即可。

淡茶中的咖啡碱能起到提神醒脑的作用，同时又不致于让人过于兴奋。一般茶叶泡开3分钟左右时，就有70%~80%的咖啡碱溶解到水中，提神效果最好。

用菊花、布渣叶、紫苏叶各5克，陈皮少许泡水反复当茶喝，有助于解除春困，防治感冒。春茶味正香，多喝些清淡的香茶也能醒脑助神，减轻春

困。

●一个果

最好在食肉后吃，搭配自制橙汁。

柑橘类水果，含有的柠檬酸和维生素C可以帮助铁质吸收，而铁质能有助于合成运送氧气的血红蛋白，避免大脑缺氧而昏昏欲睡。

另外，水果中含有的钾、钙、镁等营养比较丰富，对维持人的神经系统的兴奋性有帮助，能起到解乏的作用。

●一种菜

三月葱，四月韭。

说到菜，给大家推荐韭菜。韭菜的吃法有很多种，除了可以拿来炒蛋、炒肉，还可以打成汁用来和面，做成面条、饺子之类的面点。和韭菜相似的还有大蒜、洋葱等，它们都具有辛香的气味，能够让交感神经兴奋，达到提神醒脑的作用。

当然，想精神好，不能只靠吃，还得多做些有氧运动，如周末时约亲朋好友爬山、逛逛公园、跳跳舞，自然会精神抖擞。

另外适当吃些含咖啡因的食品如茶叶、咖啡、巧克力等，有兴奋神经系统、消除疲倦的作用。

据新华网

长寿的饮食秘诀或在于“一日5餐”：

2份水果 3份蔬菜

美国心脏协会旗舰期刊《循环》1日发表的一项新研究显示，通过对代表全球近200万成年人的分析表明，每天吃大约5份水果和蔬菜（其中2份水果，3份蔬菜，1份约80克），可能是延长寿命的最佳饮食摄入量。

研究称，富含水果和蔬菜的饮食有助于降低患心血管疾病、癌症等疾病的风险，这些疾病是导致死亡的主要原因。

该研究主要作者、美国波士顿布里格姆妇女医院的医学博士王东（音译）说：“虽然美国心脏协会等组织建议每天每人食用4—5份水果和蔬菜，但消费者可能获得的信息并不一致，比如推荐量、应该包括和避免哪些食物等。”

研究人员分析了来自护士健康研究和卫生专业人员随访研究的数据，包括对10万多名成年人长达30年的跟踪调查。他们还汇集了26项研究中有关水果和蔬菜摄入量和死亡率的数据，这些研究包括来自北美、南美、欧洲、亚洲、非洲和澳大利亚的29个国家和地区的约190万

名参与者。

分析发现，每天摄入5份左右的水果和蔬菜与最低的死亡风险相关，食用超过5份以上并不能继续降低风险。与每天只吃2份水果和蔬菜相比，每天吃5份水果和蔬菜的参与者寿命最长，因各种原因死亡的风险降低了13%，而且死于心血管疾病（包括心脏病和中风）的风险降低12%；死于癌症的风险降低10%；死于呼吸道疾病（如慢性阻塞性肺疾病）的风险降低了35%。

但研究人员表示，并不是所有的水果和蔬菜对人体都有同样好处。例如淀粉类蔬菜，如豌豆和玉米，果汁和土豆，与降低全因或特定慢性疾病的死亡风险无关。另外，绿叶蔬菜，包括菠菜、莴苣和羽衣甘蓝，以及富含β胡萝卜素和维生素C的水果和蔬菜，如柑橘类水果、浆果和胡萝卜，都对人体有好处。

研究人员表示：“这项研究表明，每天吃5份水果和蔬菜是最理想的。就预防重大慢性疾病而言，这一摄入量可能提供了最大益处，而且对于一般公众来说，是相对可以达到的摄入量。”

据新华网

肝脏好不好，看手就知道

肝脏在人体的代谢、胆汁生成、解毒、凝血、免疫、热量产生及水与电解质的调节中均起着非常重要的作用，在肝脏中发生的化学反应多达1500种以上，因此也被认为是人体内的一个巨大的“化工厂”。

它是人体最重要的器官之一，参与了多项的重要功能。但肝脏一旦发现病症，往往已是晚期。那么，有没有什么方法能让我们及早发现肝脏病变呢？其实，要想知道肝脏是不是健康，我们只需看一看自己的双手就知道了。

肝脏好不好，看看手！

一般来说，如果我们的手上出现了下面这6个迹象，就说明肝功能可能出现了异常哦！

皮肤、指甲发黄

肝细胞受到损伤时，摄取、结合和分泌胆红素的能力就会有所降低，血液中的胆红素浓度相对就会升高，人的皮肤、指甲、舌苔，甚至眼睛都可能会出现发黄的情况。

所以，如果观察到双手皮肤或是指甲颜色出现黄色，就说明肝脏可能出现了炎症，需要及时到医院检查并治疗。

注意：当人体摄入过多胡萝卜素，无法及时代谢时，也可能会出现皮肤发黄的现象。

但这种情况一般在饮食改善之后就会自动恢复，时间不会持续很久。

出现“肝掌”

手掌血色变得不均匀，大拇指和小指根部的大小鱼际处出现片状出血的现象，就是所谓的“肝掌”。

“肝掌”看上去呈通红状，但用手按压时，会变苍白，松开后又会变回通红。

一般肝脏表皮出现破裂，肝功能衰退，或是患上慢性肝炎、肝硬化等症时，就会出现这个表现。

指甲脆弱易断

指甲的健康程度其实和肝脏健康有着很大的关系。当肝气充足、肝血通畅时，指甲也会得到充分的滋养，呈现白里透红、有光泽的表现，光滑且坚固。

但如果指甲上出现凹凸不平的棱线，还变得脆弱易断，就很可能是肝血不足所引起的。

注意：过度劳累、睡眠不足时，指甲上也会出现很多的竖线，但一般在充分休息后就会好转。

青筋突出

俗话说“肝主筋”，当肝脏出现肝气淤堵、气血运行不畅的情况时，手上就会出现青筋突出的现象。

如果平时还容易发怒，女性伴有月经不调的症状，则大多是由于肝火旺盛所致。

中指根变细

肝脏不好的人，手指的中指会和其他手指出现粗细上的明显差别。一般是指根变细，中指和

两侧手指之间的指缝明显增大。

出现蜘蛛痣

蜘蛛痣指的是中心点略微隆起，周围有呈辐射形的小血管分支，形态似蜘蛛，按压后红色消退的痣体。

它的形成原因与肝掌相同，都是由于肝脏灭活雌激素的功能下降而引起的。

这些习惯对肝脏好！

1.以清淡平和、营养丰富均衡的饮食为宜。

食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应比例。适当吃些酸的、性味甘甜的食物，避免多吃油腻、油炸、辛辣食物，以免加重肝脏和胃肠负担。

2.多喝温水。

增强血液循环，促进新陈代谢，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

3.少吃不洁、半生水产品。

进食不干净的海鲜，容易感染急性甲型或戊型肝炎。

4.脂肪肝多吃新鲜时令蔬菜瓜果。

比如：鲜芹菜、菊花茶等，但有肝源性糖尿病患者吃水果应注意血糖水平。

此外，专家建议，轻度脂肪肝患者要多进食蔬菜和水果，它们富含维生素和矿物质，可以加速肝细胞修复，其中的膳食纤维还能减少胆固醇的吸收、加速胆固醇排泄，降低血脂。酸奶、大蒜、洋葱、香菇、木耳、山楂、绿豆等有降脂作用，平时也应该多吃一点。

据新华网