

## 食事纵横



“吃葡萄不吐葡萄皮”。虽然只是句绕口令，但其中还有些科学道理。葡萄皮里含有花色素、类黄酮、植物多酚等高效抗癌物质。因此吃葡萄要尽量带皮吃。

其实，像葡萄这样具有防癌、养

有重要的生物活性物质，如黄酮、植物固醇、植物雌激素等。研究人员对这些化合物进行了反复试验，发现它们确实能够担当起抗癌的重要角色。

刘明解释说，癌的发生大致可分为三个阶段：一是正常细胞的遗传物质DNA受到损伤，癌症的遗传因子被“唤醒”；二是细胞分裂加快，进入癌变过程；三是肿瘤恶化，开始转移。而黄酮、植物固醇、植物雌激素等物质对这三个阶段均有高效抑制作用。有



哈医大刘明博士研究证实

## 多种果蔬配食可防癌

颜、抗衰老的水果至少有几十种。哈尔滨医科大学附属肿瘤医院刘明副教授在美国康奈尔大学攻读博士学位期间，专门对苹果、木莓和葡萄进行了深入研究，首次提出水果提取物具有抗氧化、抑制肿瘤细胞增殖及促进新生血管形成的作用，被称为“三重抗肿瘤机制”。

刘明介绍说，水果、蔬菜、豆类、坚果及中草药等许多天然植物，既含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质，又有显著的防癌和治疗某些慢性疾病的功效。在常见的水果中，具有代表性的有苹果、柑橘、柠檬、葡萄、草莓、木莓、香蕉、杏等。而有些植物性食物，尽管没什么营养价值，却含

资料证明，吃蔬菜水果能有效降低患肺癌、胃癌、口腔癌的危险性；吃油菜、芥菜、卷心菜等十字花科蔬菜能使结肠癌、直肠癌和甲状腺癌的发病率明显下降；吃蒜、葱、胡萝卜、西红柿和柑橘可降低肺癌、胃癌及膀胱癌大有裨益。

那么，为何水果能成为抗癌“明星”？刘明的研究进一步证实，蔬菜水果中蕴含的维生素C、维生素E、硫、硒、植物酚类和一胡萝卜素等抗氧化物质，能够中和自由基，保护DNA不受伤害。在癌症“酝酿”时期，有助于防止细胞畸变，消灭肿瘤于无形。自由基是人体正常代谢过程中产生的副产品，易对机体造成多种损伤，

其中包括破坏DNA的合成、修复，最终导致癌症的发生。而抗氧化剂能对抗自由基的“胡作非为”，减少致癌物的合成、吸收和活化。维生素C、维生素E能阻止亚硝酸盐的合成，避免或减少亚硝酸盐在人体内转化为强致癌物亚硝胺。

关于如何合理摄入水果，刘明提出如下三点建议：一是每天至少食用葡萄、苹果或橘子等两种以上水果，如果和菜花、西红柿、胡萝卜等三种以上的蔬菜搭配食用，效果更好；二是葡萄、苹果等水果浸泡、洗净后，最好整个食用，不要去皮；三是每天蔬菜和水果摄入量不少于400~500克，且水果、蔬菜的品种应多样。

文 农晓峰

## 脑力劳动者的饮食要点

脑力劳动者经常处于超负荷工作状态，为了让健康常驻，必须重视自身保健。除注意心理调整、参加运动锻炼外，饮食调理也是很重要的一方面。



当身心疲惫时，宜选择性地多吃一些能恢复精力和体力的食物，如含有丰富的B族维生素和维生素E、蛋白质、不饱和脂肪酸以及钙、铁等的花生、腰果、杏仁、胡桃等干果。还可酌情选食富含蛋白质、热能适中，并可保护肝肾功能的食品，如芝麻、草莓、蛤蜊、瘦肉等。

持续使用电脑，视力最易受损。此时，宜多吃一些胡萝卜、动物肝肾、红枣等富含维生素A的食物，以减少视网膜上的感光物质视紫红质的消耗，有益于保护视力。多饮茶对恢复和防止视力减退也很有效，且能降低电脑荧光屏辐射对人体造成的危害。

长期在办公室工作，晒太阳的机会较少，应多吃富含维生素D的食物，如海鱼、食用蕈类、鸡肝、蛋黄等。当人的心理压力过大时，体内消耗

的维生素C比平时多7倍以上，故应多吃富含维生素C的食物，如柑橘、西红柿、菜花、菠菜等。

“开夜车”需吃夜宵时，宜吃易于消化、热量适中、维生素和蛋白质含量丰富的食物，如菜粥、肉丝面、蛋花汤、馄饨等。要注意：不要一吃完就睡觉，否则对胃肠消化功能有损害，亦不可吃得过饱，否则继续工作时易打瞌睡。

陪客人吃饭不胜酒力时，应多吃有防止醉酒作用的食物，如鱼、肉、蛋、奶酪等。也可在饮酒前喝一杯牛奶，既能在胃壁形成一层保护膜，又能减轻醉酒的程度。

心情烦躁时，宜吃富含钙质的食物。钙参与神经递质的释放和神经冲动的传导，具有安定情绪的效用。含钙丰富的食物有虾皮、骨头汤、牛奶、芝麻酱、豆制品等。文/北京军区总医院 李建东

## 解读食品生产许可证编号

近年来，有关食品安全的事件不断发生。目前，虽然有关部门的打假力度不断加大，但假冒伪劣食品依然屡禁不止。据调查，制假售假大多为家庭作坊式小型企业所为。因此，为了从源头上治理食品造假，保证上市食品的安全，国家对部分食品实行了市场准入制度。消费者在选购食品时一定要认清QS标志，同时还要对食品生产许可证编号有所了解，以辨别其是否为正规企业生产的产品。

食品生产许可证编号是食品生产许可证标识的一部分，由12位阿拉伯数字组成，前4位为受理机关编号，中间4位为产品类别编号，后4位为获证企业序号。受理机关编号参照GB/T2260—1999《中华人民共和国行政区划代码》的有关规定，受理机关编号由4位阿拉伯数字组成，前两位编号代表省、自治区、直辖市，由国家质检总局统一确定；后两位编号代表各市（地），由省级质量技术监督部门确定，并报国家质检总局产品质量监督司备案。

前两位编号代表的省、自治区、直辖

市为：北京11、天津12、河北13、山西14、内蒙古15、辽宁21、吉林22、黑龙江23、上海31、江苏32、浙江33、安徽34、福建35、江西36、山东37、河南41、湖北42、湖南43、广东44、广西45、海南46、重庆50、四川51、贵州52、云南53、西藏54、陕西61、甘肃62、青海63、宁夏64、新疆65。

产品类别编号 产品类别编号由4位阿拉伯数字组成，由国家质检总局统一规定。前两位编号代表产品种类，后两位编号代表该产品的品种，如小麦粉0101、大米0102、食用植物油0201、酱油0301、食醋0302、糖0303、味精0304、肉制品0401、乳制品0501、饮料0601、方便面0701、饼干0801、罐头0901、冷冻食品1001、速冻面米1101、膨化食品1201。获证企业序号 企

业序号为获得《食品生产许可证》的企业序列号，由国家质检总局统一编制。不同种类的产品应当分别编制企业序列号。

消费者在选购食品时，应认清QS标志，并对照食品生产许可证编号隐含的信息，看其是否和食品包装上所标注的一致。

文/刘国信 图/贾宁



## 吃霉变红薯易中毒

红薯受到黑斑病菌（一种霉菌）感染后，表面会出现黑褐色斑块。黑斑病菌产生的毒素中含有番薯酮和番薯酮醇，会使红薯变硬、发苦，所产生的毒素对人的肝脏伤害很大。这种毒素即使使用煮、蒸和烤的方法也不能破坏，故无论是生吃或熟吃有黑斑病的番薯，均能引起中毒。食用霉变红薯的中毒症状主要有胃部不适、恶心、食欲减退，严重的有呕吐、头晕及四肢乏力、麻木等。病死率可达16%。

预防霉变红薯中毒的方法主要有以下两点：

1. 不吃霉变的红薯或红薯干。
2. 储存红薯前，要将红薯表皮晒干。地窖应选择地势高、干燥、不漏水处，垫草要洁净。
3. 种植在低洼处的红薯或被水淹过的红薯应尽早食用，且不宜作种用。

文/熊玉英

“组合菜”既可弥补菜肴单调的不足，又有色彩和谐增加食欲的作用，还含有多种蔬菜的丰富营养，并能避免分别烹调各种蔬菜造成的食盐和食用油用量过多的问题，对健康极为有利。

1. 同种蔬菜混合炒：把烹调时间相同、口味相似的蔬菜同炒。例如：取胡萝卜、茼蒿、西葫芦、土豆各一个，洗净切丁或切丝，加黄豆芽，配以适量葱、姜、蒜，加适量色拉油及调味品炒制，味道清香爽口。

2. 菜肉炒饭：这是集主副食于一体的食物，营养丰富、操作方便。例如：用等量的萝卜丁、土豆丁、白菜、豌豆、炒鸡蛋、熟肉丁等，同大米饭一起炒。

3. 菜肉搭配做杂烩菜：其最大的特点是肉菜搭配营养全面。例如：取豆角、鲜毛豆、鲜蘑菇、大白菜、茄子、大葱、熟虾仁、熟鸡肉脯等，再配以适量大蒜、姜片等，即可炖成杂烩菜。

4. 新鲜蔬菜拼盘：只需将各种可生吃的蔬菜洗净后用开水稍烫后，铺在大盘子里，再配置一些作料就可以了。这种做法极大地保留了蔬菜中的营养素及防癌天然活性成分。

文/王展

## 提倡蔬菜“组合”吃