

美国环境工作组发布果蔬农药残留排行榜

# 苹果农药多,洋葱最干净

6月13日,美国环境工作组(EWG)发布了“2011年果蔬农药残留排行榜”,苹果位居农药残留最多的果蔬榜单之首,洋葱成了“最干净的果蔬”。

据了解,美国农业部门(USDA)和美国食品药品监督管理局(FDA)每年都会对部分果蔬进行农药残留样本含量和农药种类检测,并对结果进行分析。而此次排名就是基于2000年—2009年这10年的数据分析得出的。

在53种果蔬中,超过700个苹果样本都发现了残留农药,占到了总量的98%,其中92%的样本农药种类不止一种,苹果在“农药黑名单”的排名由去年的第4位跃升至榜首。排名第二的是芹菜,有96%的样本检测出农药,其中一个样本

同时含有13种农药。

农药残留种类最多的要数辣椒了,所有样本中有高达97种农药。农药残留最多的12种果蔬是:苹果、芹菜、草莓、桃子、菠菜、进口油桃、进口葡萄、灯笼椒、马铃薯、美国产蓝莓、莴苣、羽衣甘蓝。

与此同时,该组织还公布了农药残留最少的15种果蔬:洋葱、甜玉米、菠萝、鳄梨、芦笋、甜豌豆、芒果、茄子、美国产哈密瓜、奇异果、卷心菜、西瓜、甘薯、柚子、蘑菇。

为了真实反映人们进食后所吸收的农药量,这些样本在检测前已被清洗至少10秒或削过皮,但数据仍显示,人们每天吃5种农药残留果蔬,相当于吃进14种农药。不少研究都表明,农药有损人体健康,与神经系统疾病、荷尔蒙失调、儿童智力受损等有关。

对此,北京海淀区农林科学研究所所长肖剑说,因为果蔬的生长周期、品种不同,以及地域、气候的差异,导致病虫害的发生程度有所不同,所以农药的使用次数和用量也会随之改变。除了上述提到的果蔬,苦瓜、冬瓜因为病虫害较少,农药残留相对较少;土豆、萝卜、花生等在土里长的果蔬农药残留也会少一些;水果中的樱桃,杏由于生产周期在病虫害发生比较低季节,农药的使用也相对较少;如果苹果、梨等采用果实套袋栽培的方法,则能有效减少农药残留。

另外,北京市农林科学院林业果树研究所推广研究员王小伟还指出,除农药外,果蔬中还可能含有重

金属,这与种植环境密切相关。如果环境中重金属超标,任何果蔬都会“中招”。

虽然果蔬存在农药残留问题,美国政府和营养专家却仍然达成一点共识,即相对于农药残留的危害,果蔬对健康的益处更大,只要正确食用,比如蔬菜煮熟再吃,水果洗净并去皮等,就能降低危害。肖剑提醒,由于农药种类各异,单纯用清水浸泡,或用食用碱、洗洁

精来清洗并非最佳方法。应尽量购买绿色和有机种植的果蔬,特别是绿叶蔬菜。

“每天吃5份榜单中的‘干净果蔬’,人体吸收农药量可减少92%。”EWG主席肯·库克说。(据《生命时报》)



眼睛灰白可能患关节炎 皮肤干燥可能是甲状腺水平过低或贫血症状

## 不可忽视的身体警报

一个人是否有病,其实身体会及时报警。如果不引起足够重视,则会导致更严重后果。美国《真简单》杂志最新载文,总结了身体发出的8大健康信号。

### 1. 眼白。

变灰:可能是自然衰老的结果。然而,类风湿关节炎和脆性骨综合征等疾病也会导致眼白变成灰白色。

变红:最可能是眼睛干涩所致。人工泪液可缓解眼红病症,每天滴4—6次。

发黄:可能是黄疸,胆红素过高所致。

### 2. 睡眠习惯。

躺倒就睡着:睡眠缺失所致。每晚理想睡眠时间为8小时。

夜间常醒:可能是持续失眠所致。该病与焦虑、抑郁和睡眠呼吸暂停关系极大。

### 3. 胃口。

爱吃咸食:是焦虑或工作透支体力的体现,应该减轻压力。

爱吃油腻食物:油腻食物会刺激大脑产生更多的欣快激素内啡肽,因此,有的人感到忧郁时会对油腻食物上瘾。

### 4. 头发。

发际线后退:如果有家族

病史,这可能就是典型秃头症症状。如果是女性脱发,也可能是马尾辫发型过紧导致的牵引性秃头症。

大量脱发:说明身体承受巨大压力(每天掉发100根左右都算正常)。手术、分娩或大幅度体重下降都会导致大量脱发。但是痊愈后,头发会逐渐恢复。

### 5. 口腔。

牙龈红肿或出血:牙周病所致。建议每年专业洗牙两次,每天用牙线清洁牙齿。

舌面出现红点或白点:应做HPV(人类乳头状病毒)检查。

### 6. 皮肤。

突然干燥瘙痒:可能是使用新护肤品后的反应。皮肤干燥也可能是甲状腺水平过低或贫血症状,最好去医院验血。

下巴出现痘疹:三四十岁的女性该区域容易发生痤疮,特别是在月经之前。这时可以使用水杨酸或过氧苯甲酰膏治疗。

皮疹难以消除:轻度湿疹症状,一般是压力过大所致。每天使用神经酰胺类洗液,缓解瘙痒。涂抹橄榄油也有一定疗效。

### 7. 尿液。

深黄色:身体缺水。应加倍饮水,多喝茶,多吃哈密瓜等含水较多的瓜果。

浑浊:膀胱或肾脏炎症症状。尿液浑浊是白血球增多的症状。

### 8. 血尿。

深红色或深紫色:膀胱感染和肾炎的症状,应立即就医。

### 8. 双脚。

走路时脚跟或脚弓疼痛:这是平足症状,可以购买足弓托予以矫正。

走路时,脚部痉挛:这是外周血管疾病症状。一般是血液循环不畅导致肌肉乳酸过多堆积,并造成痉挛。

(据新华网)



## 伏天饮食

### 宜多酸多甘

农历夏至过后即进入“三伏天”,伏天是一年中最热、湿度最高的日子。炎热潮湿、暑气灼人,令人体难以适应和调节,容易出现食不甘味、头昏脑涨、心烦口干、胸闷心悸、寝则难眠等消化、神经、心血管及泌尿系统方面的症状和疾病。因此,科学安排伏天饮食,对预防这些疾病尤显重要。

营养学家指出,三伏天,人们应多食用新鲜蔬果,饮食应注意补气去火,注意补充水、盐分和和维生素。每人每天至少补充水分3000毫升左右,从事户外运动和作业者则需更多的水分。另外,夏季可以多喝绿豆汤、橙汁、柠檬汁、番茄汁、葡萄汁等消暑解毒和补气生津的果汁饮料,应补充富含含维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>和维生素C的食物。

从中医角度讲,三伏天饮食调养要酸多甘,慎补重养。中医认为,味苦的食物多具有泻燥的功能,故夏季不宜多食,应适当多吃甘凉或甘寒的食物。

夏季归心,而心喜凉,宜食酸,所以夏季可以适当多吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋、桃子、橄榄、菠萝等酸甘的食物。

另外,夏季出汗多,身体会损失氨基酸。豆制品、乳制品、鸡肉、牛肉、鱼类可以为我们补充优质的动物蛋白和优质植物蛋白。

(据人民网)

### 金山安全播报

#### 高考后钓鱼类网站猛增

近日,金山毒霸云安全中心发现,高考之后几类假冒游戏、娱乐的钓鱼网站数量和访问量猛增两成,网络欺诈犯罪分子已将目光投向暑期热门网络应用。

金山安全专家李铁军指出,高考之后,五类钓鱼网站数量和访问量均快速增长。这五类钓鱼网站有假QQ中奖、QQ刷钻欺骗、网游相关交易、假视频网站、假机票订购网站。专家分析认为,这与高考后学生放假,娱乐休闲类网络应用快速增长有关。而虚假网游交易网站的访问量更是暴增100万次,这一增长与高考后在线游戏活跃度上升有关。玩网游的考生多了,寄生于网游行业的骗子也更加活跃,一些网游道具交易平台难辨真伪,许多网民汇款之后才知上当。

李铁军表示,暑假是电子娱乐业的黄金时间,在网上娱乐的同时,应加强安全防范,对好友通过QQ借钱消费的情况最好电话联系对方确认,使用免费的金山毒霸可以降低被钓鱼网站欺骗的风险。

## 樱桃营养价值高,每天10颗最好

樱桃不但外观漂亮惹人喜爱,营养价值也是水果中的佼佼者。整体而言,樱桃的营养价值要高于苹果、梨、桃、杏等。其优势主要体现在以下两个方面:

### 樱桃具有很强的抗氧化作用

首先,樱桃的红色由复杂的成分形成,其中一种被称为“花青素”的植物化学物质具有很强的“抗氧化”作用。

抗氧化是一项重要的生理功能。人体的衰老、身体机能的衰退、慢性疾病以及某些肿瘤的发生都与体内自由基主导的氧化反应有关。花青

素、维生素C、维生素E、胡萝卜素、硒、黄铜等抗氧化物质有助于对抗自由基的氧化作用。其中花青素的抗氧化作用被认为是最强的。

樱桃的颜色越深,则花青素的含量越多。所以紫色樱桃抗氧化作用最大,深红色樱桃次之,浅红色樱桃再次,黄色樱桃最小。

### 吃樱桃可以补铁

其次,樱桃中含有较多的铁。铁是人体需要最多的微量元素,与人的造血功能(血红蛋白合成)息息相关。

由于铁缺乏造成的贫血即缺铁性贫血是临床上最常

见的贫血。铁缺乏是生活中最常见的营养缺乏病。虽然水果整体上不是铁的良好来源,但樱桃中的确含有比其他水果更多的铁。

100克樱桃中含铁5.9毫克(品种不同,含量有差异,此为参考),远高于其他大多数水果。一向被视为补血佳品的新鲜大枣中铁含量也不过才1.2毫克。

与此同时,樱桃还含有较多的维生素C(具体含量与樱桃品种有关)和少量的有机酸,它们与糖类一起形成了樱桃的酸甜口味。维生素C和有机酸都能促进铁吸收,提高肠道对铁的吸收率。

另外,樱桃中钾、果胶、胡

萝卜素、B族维生素的含量也不输于其他水果。

### 吃樱桃别过量

樱桃是一种营养价值很高的水果。不过,按照中医的说法,樱桃属于大热食物,吃太多容易上火。一天吃10颗左右比较合适。当然这也与个人体质有很大关系。有些人即使成盘论斤地吃樱桃也没什么不适,而另外一些人可能会有腹胀、腹部不适等消化道症状。

此外,樱桃核仁含氰甙,水解后产生氢氰酸,有较大的毒性,所以不要吃核仁。

(据《新京报》)