水果很靓 不敢吃皮

光鲜水果多穿“蜡衣”,专家建议削皮再吃

本报记者 林媛媛 实习生 刁琳昊

不管在超市还是在水果摊,那些外表光亮颜色诱人的水果最容易吸引消费者的注意,其实这些水果很多都是因为打了蜡才会看起来闪亮发光。虽然打蜡的水果无毒,但专家仍建议削皮吃。

水果被打蜡 吃者很担心

近日,市民李女士在济南市某超市进口水果专卖区购买了几个红蛇果,回家后发现在红蛇果表皮包裹着薄薄的一层蜡油。

因为不知道这层蜡油是由什么做成的,李女士非常担心这种打了蜡的水果吃起来是否健康。“孩子吃的时候从来不削皮,都是洗洗就吃掉了,也不知道会不会影响孩子的身体健康。”

19日上午,记者在济南市多个超市和菜市场采访发现,很多价格较高的水果表层都有打蜡现象。燕子山路一家水果摊老板告诉记者,水果进货的时候就是这样的,具体这个蜡是什么蜡,是怎么打上的他并不清楚。

而在某超市的进口水果专柜,记者看到大部分水果在灯光的照射下泛着诱人的光芒,拿在手里,感觉有些滑腻。记者询问销售员,销售员解释说可能灯光照射下温度太高,表皮的蜡有点化了,但这不影响水果的质量。

记者挑选购买了几个发亮的水果,用小刀轻轻在表层刮了几下,就有白白的蜡质物脱落下来。记者将水果放在清水中清洗几遍之后,发现蜡并未被水洗去。

用水果刀刮蹭,水果表面出现一层白蜡。 本报记者 林媛媛 摄

食蜡虽无毒 最好削皮吃

对于水果打蜡的现象,全国供销合作总社济南果品研究院研究员王白鸥解释说,水果表层打蜡是全球常用的一种水果保鲜方式。“在果皮表层打蜡既能让水果看起来有光泽,又能让水果较长时间保持新鲜。”

王白鸥介绍说,国内大部分进口水果都会打蜡,一般是在出口国打好蜡之后才进入国内的。“各国对水果表层打的蜡都有严格的要求,必须是食用蜡,成分是动物胶或植物胶,就算是吃下去,对人体也没什么危害。”

尽管如此,王白鸥还是建议市民如果买了打蜡水果,尽量还是选择削皮食用。“就算是没有毒,这些蜡也没什么营养。”王白鸥还坦言,不排除不法分子使用工业蜡代替食用蜡,如果真是这样,削皮吃才安全。

民生资讯

润唇膏咋越涂嘴越干?

专家:嘴唇开裂宜补充维生素

本报9月19日讯(记者 赵丽) 随着秋天的到来,暴露在冷风中的嘴唇也成了“事故多发区”,开裂、脱皮,出血等症状常见。而更让人烦恼的是,虽然每天涂好几次润唇膏,但好像越涂越干。专家提醒说,这种情况下使用护肤品要适当,最好补充维生素和胶体蛋白。

而为了应对嘴唇干裂问题,32岁的市民孙杨在一周之前就把润唇膏揣到了包里。虽然一天涂五六次润唇膏,但她发现,嘴唇干裂的状况没有什么改善,仍然干燥难受。

“秋冬季节天气干燥、气温变化大,而唇部没有汗腺和油脂分泌,每当气候变化、冷风袭来时,如不加以保护,唇部就很容易受损。”19日,山东省千佛山医院皮肤科副主任医师李文飞介绍说。

千佛山医院皮肤科主任医师辛琳琳告诉记者,秋冬季节,市民要注意多补充水分,多吃水果、蔬菜,并适量补充B族维生素。喝点鱼汤、鸡汤等富含胶体蛋白的汤类,效果会更好。

另外,合理使用护唇膏也很重要。“并不是每个人都适合使用护唇膏。最好选择添加刺激性成分少的无色唇膏,而过敏体质的人更要慎重。”李文飞提醒说。

秋凉健身不宜太早

本报9月19日讯(记者 王光营) 连绵秋雨后,气温明显下降,市民趁天凉,开始忙健身。医学专家建议,老人健身不宜太早,锻炼之前应热身。

19日一大早,阴雨连绵的天气终于露出了笑脸,家住山大路的李先生一大早就去健身。可刚慢跑了没一会儿,就突然感到胸背部一阵疼痛,眼前一黑,蹲在地上缓和了好长时间才慢慢起来,由别人搀扶着挪回家。

将近70岁的李先生患有多年的心血管疾病,血压也一直比较高。看到最近凉爽了,就想趁着秋高气爽锻炼一下身体,没想到差点出了事。

对此,千佛山医院急诊科主任蔡卫东表示,一些老人喜欢早起健身,由于气温较低,对患有心血管疾病及糖尿病的老人来说存在安全隐患。

蔡卫东表示,人体的血压波动在一天会有早晚两个高峰,由于气温较低,温差较大,此时段血管在低温下收缩,容易诱发心血管及心脏疾病。因此,市民尤其是老人健身不能过早,要等太阳升起温度稳定后才行。

关注糖尿病焦点专题之二

一场科学的误会:让降糖药害惨了的糖尿病人

高血糖是一个众所周知的糖尿病临床表现,然而正是这个表现,让人类几百年的糖尿病治疗,一直徘徊在降糖的过程中。那么,糖尿病人真的多糖吗?降了血糖就能治愈糖尿病吗?今天,来自国际上的三位著名科学家,为我们找到了所有问题的答案,让糖尿病的治愈不再是梦想……

“血糖真相”揭露糖尿病缺糖事实

早在10年前,美国著名营养学家、诺贝尔医学奖获得者———马里兰大学理查·何兰教授,曾用大量的医学实验充分地证明:患有糖尿病的人,对糖的摄取量和需要量高于正常人,血糖不能被细胞合理利用堆积在细胞外,是形成高血糖的根本原因。

医学最新探索发现:糖尿病人细胞不能正常用糖是造成糖尿病的根本原因,其中的糖代谢紊乱是引起眼、肾、末梢神经等所有并发症产生和加重的“罪魁祸首”,理查·何兰教授在他的论文中不无担忧地写到:“如果单纯地认为糖尿病人血糖高而去降糖,这将是一场科学上最致命的误会”。

细胞缺糖是糖尿病“致命元凶”

旧金山大学医学院维斯德·凯勒教授做过一个著名实验———降糖药的真相,他随机抽取使用各类降糖药物的糖尿病高血糖患者,检查皮肤上的脱落细胞进行观察,发现他们的脱落细胞均为过早死亡的上皮细胞,并伴有极度的营养不良和多种维生素枯竭,试验结论:1、所有的糖尿病患者都存在细胞缺糖现象,它是糖尿病的根本原因;2、传统降糖,无论效果如何,都会加重细胞缺糖,并造成机体细胞的营养和能量严重匮乏,最终导致细胞的过早衰老与死亡,降糖药物所造成的细胞损害,与高血糖所形成的细胞损害程度几乎相近,所以,用降糖药的患者尽管血糖不高,也会产生严重并发症。

事实证明:降糖治疗“雪上加霜”

调查统计显示:我国糖尿病人在传统降糖药物的治疗下,97%的人病情逐步加重,他们普遍都有血糖居高不降、反复波动、并发症增多且加重、体质下降,以及严重营养不良。

传统的降糖、排糖、控糖、阻止糖吸收等药物,各种名目,如出一辙,它们都是把血糖像垃圾一样扔掉,所以,糖尿病人的各种细胞都处在能量缺乏的“饿死”状态,就会浑身无力、手脚冰凉、腰膝酸软、上楼气短出汗,免疫力低下、易感冒。

即使这样,也没有谁能把血糖控制住,它还是忽高忽低,很快就出现了心脑肾的损害:眼底出血了,看东西模糊了;小便有沫子了,尿里有蛋白;全身浮肿了;冠心病、脑血栓得上了;手麻了,脚烂了,生活不能自理了!

降糖药的危害,不仅仅是这些,科学证实,目前国际上已有的降糖药,均对胃、肝、肾具有不同程度的危害,长期服用危害更大,糖尿病人吃上降糖药,细胞饿死了,全身受损害,更加可怕的是年年服用的降糖药越吃越多,用量越加越大,在身体里堆积成毒素,肝肾细胞被毒死,胃脑功能更受损!

最新科学发现奖:用糖疗法有望攻克糖尿病

2007年,国际上最著名的耶鲁大学医学院洛克教授,用含有碳14的一种“显影糖”,跟踪糖尿病人的血糖就向时发现:在人体的每一个细胞上都有葡萄糖转运体(GLUT),葡萄糖转运体是一种蛋白质,就像细胞上的血糖“运载机”,它负责从细胞外运进血糖,转化成能量,健康人的这个“运载机”总是在工作者,血糖就能够进入细胞变成能量,而糖尿病人的这个“运载机”却总是处于关闭状态,血糖堆积在血液中不能进入细胞,就形成了高血糖,产生糖尿病。

各项研究表明:人体细胞的“运载机”一打开,血糖就进入细胞变成能量,血糖就不会升高,糖尿病就得到了彻底的解决,攻克糖尿病也就成了事实,细胞用糖后就可以放宽饮食,摆脱吃药和打针治疗,血糖一旦正常就切断了并发症的“发病链”,各种并发症开始好转,人体的能量会因血糖的利用而增加,身体渐渐有力,不疲劳,精力充沛,眼睛清晰,手脚不麻,肾好了,腰不酸腿不痛,小便顺畅了,没有夜尿睡眠足,大便通畅不干燥,使用用糖疗法的人,最终会停服所有降糖药物,真正地走向健康。

第67届ADA大会主席R.PaulRobertson教授指出:洛克教授的用糖疗法是真正从糖尿病发病原因上治疗糖尿病的,它解决现代医学治疗糖尿病的所有难题:1、各种顽固性高血糖居高不下者,无论是吃降糖药还是打胰岛素都无效者;2、降糖药物阶段性失效并希望药物越用越少,想尽快停服降糖药物及胰岛素者,并最终停用所有药物;3、各种并发症多发并且吃多种药物效果不明显者;4、渴望糖尿病彻底治愈的人;5、长时间控制饮食,害怕血糖升高波动,并造成了营养严重缺乏者;6、长时间吃降糖药副作用大的人,如有:四肢酸软乏力、易饥饿、体虚、免疫力低下、易感染、易患病毒疱疹等缺糖表现者。

洛克教授因用糖疗法的发现,获得了国际最高奖:最新科学发现奖。

糖转运体激活剂———清唐基(QTJ)在我国研制成功……

重要通知

为响应国家科技知识普及工程的开展,国际糖尿病研究会联合向我市免费发放用糖疗法的普及资料———“走出糖尿病治疗误区”,90余名糖尿病专家与学者,结合用糖实践中的心得与体会,科学详实地记录了用糖疗法是如何从根本上解决糖尿病人高血糖降下、不能摆脱天天扎针、吃药、糖尿病越治越重、药物毒副作用损害大、不敢吃水果甜食、身体虚弱无力、体内缺糖、各种并发症损害的所有问题,很多患者都在对照各项标准,来自我判断病情的轻重,更有很多人按照其中的说法,自行调理并收到了意想不到的效果,每个读者都深感受益匪浅,对糖尿病患者免费发放。

免费领书电话:0531-81274666 87934666