



一次喝醉 身体九个器官都受罪

最危害健康的 十种食品添加剂

钠: 比萨饼、外卖汤、番茄汁和熟肉等食物中含有大量钠, 过量食用会导致脑中风和心脑血管疾病。专家建议, 普通成年人每天钠的摄入量不应超过 2300 毫克, 也就是一茶匙的量。

反式脂肪: 汉堡包、薯条和外卖爆米花中就含有大量的反式脂肪。它会导致胆固醇增高以及冠心病。

高果糖玉米糖浆: 在汽水、麦片和调味品中都能发现这种甜味剂和防腐剂。过量食用会导致肥胖症和糖尿病。

食用色素: 红色 40、黄色 5 和黄色 6 等食用色素常见于水果制品和运动饮料中, 会导致儿童多动症。动物实验表明, 它还与癌症有关。

安赛蜜: 这种不含卡路里的人工甜味剂会用于糖块、口香糖和薄荷糖的加工。动物实验表明, 它会致癌。

氢化植物油: 作为一种保鲜剂和提味剂, 氢化植物油常代替黄油和脂肪用于沙拉酱、人造黄油和烘烤食物的加工。它会导致肥胖症、高胆固醇和心脏病。

阿斯巴甜和糖精: 这些不含卡路里的蔗糖替代物常用于制作餐桌甜味剂和节食饮料。有研究显示它们可能会致癌。

亚硝酸钠: 这种保鲜剂可见于午餐肉、腌肉和鱼肉中, 会导致多种癌症。

面粉处理剂——溴酸钾: 这种添加剂会用于面粉和面包制品加工, 可致癌。在很多国家是禁止使用的, 但在美国是合法的。

味精: 可见于肉排、酱油和烧烤调料中。可能会导致头疼、恶心和胸痛, 而且不能和一些处方药同食。 (吴桐)

几杯酒下肚, 你可能有一些自信满满、飘飘欲仙的感觉。遗憾的是, 这些都是幻觉。专家从各个方面讲解了酗酒的危害。

肾

酒精进入人体后, 会抑制抗利尿激素的产生。身体缺乏该激素后, 会抑制肾脏对水分的重新吸收。所以饮酒者会老往厕所跑, 身体水分大量流失后, 体液的电解质平衡被打破, 恶心、眩晕、头痛症状相继出现。

乳房

酒精会刺激雌激素分泌, 爱饮酒的男人乳房逐渐“增肥增大”。由于喝酒会减弱肝脏功能, 而雌激素在肝脏内分解, 所以酗酒的男人更易患乳腺癌。男性胸部较平坦, 患乳腺癌后扩散速度较快。

胃

酒精能使胃黏膜分泌过量的胃酸。大量饮酒后, 胃黏膜上皮细胞受损, 诱发黏膜水肿、出血, 甚至溃疡、糜烂。程度再严重些就会出现胃出血。

胰腺

酒精可通过多条途径诱发急性胰腺炎。如酒精刺激胃壁细胞分泌盐酸, 继而影响十二指肠内胰泌素和促胰酶素的正常分泌, 最终使得胰腺分泌亢进。少量饮酒也会使慢性胰腺炎恶化, 症状表现为腹痛频率和程度加剧。

肝脏

酒精会使肝脏囤积越来越多的脂肪,



慢慢转化为炎症。长此以往, 肝硬化在所难免。需要注意的是, 服用一些药物, 如退热剂和降脂的他汀类药物后绝对不能饮酒。它们会加剧肝脏损伤程度。

大脑

酒精会损伤脑细胞。德国海德堡大学医学院的科研人员证实, 饮酒 6 分钟后, 脑细胞开始受到破坏。长期酗酒者的记忆力会越来越差。2009 年《酗酒: 临床与实验研究》期刊的研究显示, 酒精让人丧失了理解他人表情的能力, 容易造成冲突和误解。

心脏

酒精可诱发心肌炎。酗酒的人, 心肌细胞会发生肿胀、坏死等一系列炎症反应。在酒精的作用下, 心率加快,

心脏耗氧量剧增, 心肌因疲劳而受损。长期嗜酒, 酒精性心肌病就会找上门。

血压

酒精有升高血压的作用。英国科研人员发现, 哪怕适度饮酒, 血压也会上升。大大增加各种心脑血管疾病的发病概率, 如心脏病、中风等。

骨骼

过量饮用酒精会加速体内钙质的流失, 因此酗酒的人易得骨质疏松症, 易发生骨折。不过 2009 年《美国临床营养学杂志》的研究报告指出, 适度饮用啤酒或葡萄酒能增加骨密度。美国《食品与农业科学杂志》2010 年的研究也发现, 啤酒中的硅元素有益骨骼健康, 但须适量饮用。 (王丹)



商丘网广告招商热线: 0370-2628098

地址: 商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心