

星制作 | XINGZHIZUO

# 一家三口接连查出癌症! 医生推测和这个习惯有关

江苏扬州一家三口从去年下半年起,相继被查出胃癌、肠癌,收治他们的医院专家分析认为,病因与全家人长期吃剩菜剩饭和霉变食物有关。

医生:常吃隔夜菜 癌变几率高很多

扬州苏北医院中医科潘璠医师认为,戴师傅一家三口相继患上消化道癌症,与家庭长期的饮食习惯有关。

从常识上讲,隔夜菜和霉变腐烂的食物里亚硝酸盐含量较高,长期食用,亚硝酸盐会在身体里日积月累,积累到一定程度,就会诱发消化道癌症。生活中,很多过惯了节俭日子的老人或者家庭经济条件不太好的人,不舍得扔掉倒掉坏掉的食物,即使不太好也要吃掉,长此以往,这部分人癌变的几率要比普通人高得多。

潘璠医师说,有的人认为剩菜重烧一下,不就杀死细菌和病毒了吗?其实不然,因为这些饭菜中的有毒有害物质是耐高温的,即使烧得

再开,也不能从根本上解决问题。潘璠说,还有人认为,夏季温度高,食物容易变质,冬天应该没啥问题。这也是不对的,虽然气温低暂时不会腐败变质,但亚硝酸盐含量仍会增加。一些高蛋白高脂肪的剩菜,更是吃不得。空气中的有害细菌会在2个小时内附着在剩菜上开始繁殖,产生硫化氢、胺、酚等有害物质。

他还提出,如今很多人的癌症都是“吃”出来的。除了霉变食物、隔夜饭菜容易诱发癌症外,很多年轻人喜欢吃煎炸、烧烤的食物,尤其是路边摊的煎炸、烧烤食物,认为“味美价廉”,其实经常吃的话,也有致癌的风险。

他认为,很多疾病都是可控的,良好的生活习惯可以将患癌的风险降到最低。

## 知识:“剩饭”怎么吃也有讲究

记者请教专家了解到,没有变质的剩饭是可以加热后再吃的,但怎么吃,却大有讲究。

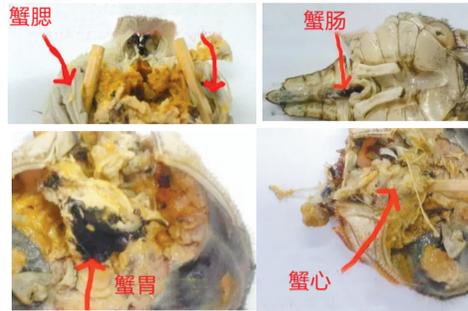
米饭中所含的主要成分是淀粉,淀粉在加热到60℃以上时会逐渐膨胀,最终变成糊状,这个过程称为“糊化”。糊化的淀粉冷却后,会产生“老化”现象。人体对这种老化淀粉的水

解和消化能力都大大降低。所以,长期食用重新加热的剩饭,容易发生消化不良甚至导致胃病。凡消化功能减退的老人、婴幼儿或体弱多病者以及患有胃肠疾病的人,最好不吃变冷后重新加热的米饭。剩饭的保存时间以不隔餐为宜,早剩午吃,午剩晚吃,尽量在5至6小时以内吃完。吃剩饭前,要彻底加热。



## 提醒 | TIXING

### 99%的人都搞错了 螃蟹的这些部位不能吃!



9月,又到了吃螃蟹的季节,吃螃蟹可是一种学问,99%的人不懂得如何吃螃蟹不麻烦又铺陈得条理分明?

- 1.剪掉大闸蟹的八只脚,包括两只大钳,放凉后其中的肉会自动与蟹壳分开,很容易被捅出甚至是被吸出,因此要留待最后来吃。
- 2.将蟹掩去掉,顺势揭开蟹盖。
- 3.先吃蟹盖部分,把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意,中间呈三角锥形的蟹胃,应将其丢弃。
- 4.吃完蟹盖轮到蟹身,用剪刀将多余的蟹嘴和蟹肺剪掉。
- 5.用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心部分,丢弃。
- 6.用小勺舀点醋淋在蟹身上,然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净。
- 7.把蟹身掰成两半,此时可见呈丝状的蟹肉。只要顺着蟹脚来撕,就可以将蟹肉拆出。吃干净的蟹壳是完整呈半透明状的。
- 8.用剪刀把蟹腿剪成三截,最末一截蟹脚尖可充当工具。先用蟹脚尖细的那一头把蟹腿中段的肉捅出来,再用蟹脚尖粗的那一头把蟹腿前段的肉捅出来。
- 9.将蟹钳分成三段,前两段都可将蟹壳直接剪开,用勺舀出肉。最后的那只钳子,技巧是剪开两边,然后用手往相反的方向掰两只钳脚,钳壳就完整地分开了。

注:图为以上所说的,不能吃的地方特写。

### 洗涤说明

- 1.建议消毒后洗净再穿
- 2.只能用手洗
- 3.不可用含氯的漂白剂
- 4.低温熨烫
- 5.洗后阴干
- 6.30℃以下水温
- 7.深浅色衣物须分开洗涤
- 8.不可干洗

检验员 001 产品等级 合格品  
执行标准 GB/T 8878-2009

# 星宝 SHOW 秀

## 大型原创涂色动漫特刊

### 国庆即将闪亮登场! 敬请期待!

广告征订热线: 0551-62556253



往期特刊封面“SHOW”