

# 别把微波炉不当厨具

■冯大诚

如果把对美食的追求看作是对生活的一种热爱,那么我们都是热爱生活的。美食除了本身的果腹充饥作用,它还以各种不同的形式在社会和文化生活中扮演了非常重要的角色。

按照我们中国人的传统习惯,炒菜通常首先要煸炒,然后在不同时机加入各种调料,并且在这个过程中随时翻炒。

人们对美食的追求无可厚非,然而对于不同人群,还须不同对待,比如儿童、老年人群可能并不完全按照美食厨师或营养师的一般办法去做,这些人群食量少,对于食品的烹饪程度的要求也可能不同于中青年。

而微波炉可以成为我们日常做菜的“绝佳帮手”,但很多人却觉得微波炉难以用来做菜。

## 省时、省力又省心

平日饮食,有些蔬菜我们不喜欢生吃,需要做得软一些。而要做得软,就需要在锅里多烧一会。但我们现在做菜的量往往很少,而食品烧煮所需的时间与菜肴数量并不成正比。此时,微波炉就是一个很好的“辅助”厨具。

首先,按照正常炒菜的方法煸炒烹调蔬菜,各种调料都放好,炒得生时就出锅放入可以在微波炉加热的容器里,然后再放入微波炉用小火加热适当的时间。各种蔬菜都可以这样做,加热时间则根据个人喜爱食物的软硬程度而定。

比如豆角,其本身含有皂素和血球凝集素,加热不彻底时,留存的毒素将引起胃肠道刺激,导致中毒。所以在豆角的烧制过程中,必须要煮烧更长时间,而煮烧就需要加水,加水则有可能导致菜品的口味变差。采用微波炉则可以避免在炒锅里煮烧,往往并不需要额外加水。

此外,菜品在微波炉中加热,由于容器加盖,不再继续翻炒,菜品与氧气接触程度较低,菜蔬的颜色要好于在锅里煮烧。

当然,对于有些食品,还可以先在微波炉加热,弄得比较软烂之后,再入锅翻炒。比如胡萝卜、土豆、茄子、山药等,这些菜品都可以先切好,放入微波炉加热,等软硬程度适合个人需要时,



郭刚制图

再倒入锅里进行翻炒。采取这样的做法,既可以缩短菜品在锅里翻炒的时间,还减少烹制过程中的油烟。

## 不存在食用安全问题

那么,缘何用微波炉加热的方法更容易使蔬菜软烂?大家都知道,植物在生长的时候要求根茎有一定的硬度,这样它们才能够挺起来。而这主要是因为它们的细胞有比较坚韧的细胞壁保护着,细胞里充盈着水,植物就比较挺。

当蔬菜被加热到一定温度的时候,细胞里的水就沸腾、气化,从而冲破细胞,这就好比气球一旦撑破,就软了。

普通锅加热是通过热传导,一点一点从蔬菜外层传向里层。而微波炉则是用微波直接加热细胞中的水,微波的穿透性好,因而它比热传导能更快地

使蔬菜内部的细胞加热,从而使使得蔬菜更快软烂。在这个意义上,微波炉能够更好地节约能源。

尤其是夏天到了,我们不希望在家里长时间地烹煮、烧煮,或许微波炉更有用武之地。

不过,总有一些人会对微波炉有点恐惧,这种恐惧多数来自于网上的流言,如破坏食物营养成分、有辐射等。

其实,微波炉加热对食品安全方面不会造成新的问题。如果食品本身是安全的,那么使用微波加热与煤气炉、电磁炉等加热一样,都应该是安全的。

因为用微波只是加热,与传统方法相比,只是把热量传给食物的方式不同。用普通烹制方法,火烧铁锅,铁原子振动加剧,又传导给锅里的食物,使得食物分子振动加剧,温度升高。而在微波炉里,微波直接作用于食物中的极性分子(主要是水分子),使水分子运动加剧,温度升高。两者都是将

食物加热,未有本质上的差异。

## 科学击破谣言

虽然微波炉给食物加热并不存在食用安全问题,但是公众依然需要用科学的证据击破社会流传的谣言。

“微波是高速振荡的电磁波啊,可怕!”的确,微波是高速振荡的电磁波,但是并不可怕。冬日里,我们在太阳下晒着,暖暖和和的,可怕吗?这里的暖意主要来源于阳光中的红外线,而红外线属于高速振荡的电磁波,其振荡频率比微波还高上千倍。

此外,照亮我们世界的光线,也是高速振荡的电磁波,振荡频率比微波更高上万倍,我们也没有感到恐惧。阳光使我们感到温暖、感到光明,都是高频电磁波与我们身上的分子进行电磁相互作用的结果。

而所有这些电磁波,是否能够对我们造成伤害,关键是剂量大小。微波炉中的微波是被金属屏蔽限制在微波炉内的,不会对在微波炉外操作的人员构成健康上的威胁。

“有人说微波会改变食物的分子结构。”食物的一般加热,并不会改变稳定分子的结构。至于不稳定的结构,那用什么方法加热都会改变的。

那些有生物活性的物质,加热以后肯定会失去生物活性。一般情况下,它们就是要失活后才能被食用,不然,那些细菌就都被我们活活地吃下去了。

此外,还有一种看法认为,“微波会破坏食品中的营养成分”。

实际上,食品中的所谓营养成分,也是分子。与所有的分子一样,加热以后,该分解的一定分解,该氧化的一定氧化,不分解的还是不分解。有些营养成分如维生素C,不用用什么方式加热,都会被破坏一部分。由于微波加热过程迅速,加热时间短,与氧气接触少,反而可以减少营养成分的破坏。

总之,微波炉加热烹制食品,并不会增加食品的安全问题,切不可让这些谣言一次次地扰乱我们的生活。(作者系山东大学教授)

## 求证

多肉植物书写了植物界的一个“神话”,从无人识到人人皆知仅用了几年时间。然而,这种横卷植物爱好者的可爱植物,还拥有“可怕”的一面。

近几年,关于多肉植物汁液致人过敏的报道时常见诸媒体,那么这种外形可爱、呆萌的植物真实面目到底是什么呢?

## 多肉植物的分类

要了解多肉植物,先需要了解一下它的分类。从植物分类角度看,目前全世界共有多肉植物一万余种,可分为70多个科,常见的主要有菊科、龙舌兰科、仙人掌科、大戟科、景天科、番杏科、萝藦科、百合科等8科。国内的品种大部分是早期从境外进口,然后培植生长起来的。

多肉植物备受欢迎应该与它“好养活”的特性分不开。因为,多肉植物的无性繁殖力强,所谓采叶即能种植生根,再加上其植株矮小、养殖过程中耗水肥很少,因此极易种植观赏,受到人们的欢迎。

## 高敏体质人要小心

“在多肉植物中,有几类确实存在汁液致人过敏的现象。”中国科学院上海辰山植物科学研究中心助理研究员汪远在接受《中国科学报》记者采访时说。比如大戟科的麒麟掌、龙舌、虎刺梅等多肉植物中的汁液含毒,“这类多肉的汁液多为乳白色,属于乳汁类型,存在致敏的危险”。汪远进一步解释说。也就是说,当这类多肉植物枝叶或刺受损时,会流出白色汁液。这类汁液属于多糖物质,能够增强多肉植物的抗旱性。但是人接触汁液后,皮肤会出现红肿、瘙痒以及过敏等症状。

而超过一半的奇峰锦属,如万物想等已确定含有类似蝎毒液和胆汁酸的毒物。它们是神经和肌肉的毒素,过量摄入可致中毒,出现剧烈呕吐、腹泻、腹泻、心律失常、房室传导阻滞,中毒严重者可在发病后数小时死亡。仙人掌科乌羽玉属植物也含有毒素,食用后会产生幻觉。奇峰锦属和乌羽玉属植物只有在误食时才会产生中毒症状,一般接触不会导致中毒。

其实,植物界中,其汁液致人过敏的植物还有很多。汪远举例说,像天南星科的滴水观音、万年青等也属于同样的物种。当然,不只是汁液,有些植物的花粉也会令人产生过敏。2014年,美国《赫芬顿邮报》报道,在美国大约有3500万人患有花粉热或对花粉过敏,但是也不用绝望,只要能避免和那些易引发过敏的植物接触就好了,并且制作了一份植物致敏的图表,按照“容易引发过敏”到“不易引发过敏”的顺序排列。其中,橄榄、栎、橡树、槭树等树木,牛草、黄花草等青草以及金杯菊花、多色雏菊、金银花等都属于容易引发过敏的范畴。

更值得警惕的是,多肉植物可能还会造成外来物种入侵。因为现在物联网发达,很多人都从网络渠道购买多肉植物,但是这类多肉植物可能并没有进口许可证。虽然很多人并不重视植物的许可证,但是许可证是多肉植物“健康”的凭证,因为很多非法进口且未经检疫的多肉植物多带有泥土,其中可能掺杂有害的活虫和虫卵,甚至带有病毒。更重要的是,因为多肉植物易繁殖的特性,如果保存不当或者随意丢弃,可能会造成多肉植物在野外扩散。再加上,如果多肉植物中带有线虫、植物病菌等有害生物,在我国各地的检验检疫局多次从入境的多肉植物中检出各种线虫等,一旦保护不当,这些病虫害就会传播蔓延,对中国农林生产和生态安全构成严重威胁。

所以,汪远建议,应该从正规渠道购买,如果家中有容易过敏的人群,也应该注意选择植物的品种;有毒、有刺类植物远离儿童能够接触的位置,防止误食造成危险。

多肉植物爱好者袁一雪

## 科学养多肉植物

多肉植物可能还会造成外来物种入侵。因为现在物联网发达,很多人都从网络渠道购买多肉植物,但是这类多肉植物可能并没有进口许可证。

虽然很多人并不重视植物的许可证,但是许可证是多肉植物“健康”的凭证,因为很多非法进口且未经检疫的多肉植物多带有泥土,其中可能掺杂有害的活虫和虫卵,甚至带有病毒。

更重要的是,因为多肉植物易繁殖的特性,如果保存不当或者随意丢弃,可能会造成多肉植物在野外扩散。再加上,如果多肉植物中带有线虫、植物病菌等有害生物,在我国各地的检验检疫局多次从入境的多肉植物中检出各种线虫等,一旦保护不当,这些病虫害就会传播蔓延,对中国农林生产和生态安全构成严重威胁。

所以,汪远建议,应该从正规渠道购买,如果家中有容易过敏的人群,也应该注意选择植物的品种;有毒、有刺类植物远离儿童能够接触的位置,防止误食造成危险。



(本期图片除署名外均来自网络)

# 多肉植物也有「毒」?

本报记者袁一雪

## 运动

# 瘦小腿 有妙招

■郭黎

很多“妹纸”觉得自己小腿太粗,都问过我,“有没有专门瘦小腿的训练?”“听说穿高跟鞋能瘦小腿,真的假的?”更有女生请教教练带着她们进行小腿负重提踵练习等。结果呢,十几节课后,小腿不但没有细,围度反而多了2厘米。那么,怎么让自己的小腿变细,尤其是变得好看。

在开始塑造小腿前,我们首先要搞清楚自己的小腿粗壮是因为肌肉多、脂肪多,还是两个因素都有,这样才能有的放矢。另外,我们也谈到过有些解剖因素是可以改变的,而有些解剖因素是很难改变的,比如跟腱的长短和骨骼的形态。搞清楚这些,才有可能有机会让你的小腿变得好看。

## 走路姿势

肌肉如果经常锻炼,就会发生适应性变化——肌肉围度增加就是肌肉适应性变化之一。如果不经常参加体育运动,那么日常行走就是“锻炼”肌肉的最主要方式;一些前脚掌用力的负重运动也会让小腿变粗,比如经常穿高跟鞋走路,这使得走路时迫使前脚掌着地并用力,可能会引起小腿肌肉增加。

观察你的走路方式,体会走路时不同步态时肌肉的肌肉,是瘦小腿的第一步。

若平常行走时总是过多使用小腿肌肉,那么有可能是周围的肌肉比较薄弱,如胫骨前肌(小腿三头肌的对抗肌),那就该加强它的力量,这可能有助于拉长小腿三头肌。

## 跑步瘦小腿

跑步是改善腿部形态、瘦小腿的有力工具。如果我们比较一下短跑运动员和长跑运动员的腿,你会发现长跑运动员的腿都比较大,而短跑运动员的腿部肌肉更发达,且小腿粗壮。究其原因,这主要是由



于跑步的运动强度不同而造成的。

如果运动强度小(如长跑),人体主要动员慢收缩肌纤维;相反,运动强度很大(如短跑)时,快收缩肌纤维被动员,而快收缩肌纤维可以增粗的程度更大。因此,如果要瘦小腿,则应选择运动强度相对小而距离比较长的长跑(锻炼时间要超过40分钟)。

在锻炼时,应以耐力为主,而减少或不进行抗阻力力量练习(比如负重提踵)。因此,在跑步时应尽量选择地势平坦的路段。如果是在跑台(也称跑步机)上跑步,应注意不要太大的跑台倾角。

上述锻炼方式能让腿部肌肉坚实而好看。另外,在长跑中应注意跑步姿势,能让小腿肌肉体积减少,并降低小腿部位脂肪(当然这也是全身性的)。

## 避免高冲击的跑跳运动

在进行游泳、步行和椭圆机练习时,只要强度适当、运动方式正确都能起到瘦小腿的目的。

椭圆机练习强度小,有助于提高心血管耐力。尽管如此,也要注意阻力不要太大。如要加大消耗热量,应主要增加运动时间,而不是增加运动强度。反过来,强度高且冲击大的跳绳练习,比如1~2分钟最快速度的双飞跳绳,就不适合用来瘦小腿。

每天进行40分钟的快走运动,同时注意控制热量摄入,对瘦小腿也是有效的。如果在健身房使用跑步机练习,应注意阻力不要太大。

## 阻力练习

肌肉是“用进废退”的。如果要瘦小腿,进行力量练习时,要选择重量轻而重复次数多的形式;或者锻炼其他部位的肌肉,而少进行小腿肌肉的训练。同时,适当运动、限制饮食也是有效的方法。另外,运动结束后适当拉伸小腿肌肉,能减轻肌肉的“肿胀感”,并有利于改善肌肉线条。运动结束后进行静力性的肌肉拉伸,保持15~30秒,有助于拉长腿部肌肉。

最后,“要瘦腿,露出来比藏起来更有效!”但是很多女生还是因为自卑,而抱着“想露出来,可是还是藏起来吧”的想法,其实,这大可不必。在瘦腿的漫长过程中,先要通过增加视线停留的几率,找到小腿粗的原因,才会使我们选择正确的方式有意识地去运动小腿,从而追踪其变化。体型好不好看是整体效果。有的人小腿比较粗,但是并没有影响整体美感。如果不能使小腿变细,那可以关注身体的其他部分,做到“瑕不掩瑜”。当然,如果因为客观因素,小腿不能变细,避免让它变粗也是种成功。

## 健康



# “菊花”滴血莫小视

■林国乐

俗话说“人有三急”,把“后门”很重要。我们所说的“后门”在医学上叫肛门,因为外形相似被戏称为“菊花”。有一首歌唱道:“菊花残,满地伤,你的笑容已泛黄……”其实,“菊花”滴血更可怕。上厕所的时候如果发现便池里或者手纸上有血,你可能会惊呼:“哦,我的天哪,怎么便血啦?”

## 便血有真假

你知道吗?其实便血还有真假之分。有时候受食物残渣或者色素干扰可能误认为便血了。曾经有一位老太太拿着一张手纸跑到我们门诊大呼小叫:“大夫,不得了了,我便血了!”我打开手纸一看,这哪是便血,这不是印的红色的肯德基老头嘛!临床上,真正的便血大致分三种情况:鲜血便(滴血、喷血、手纸上带血);黏液或脓血便;黑便(柏油样)。

如果便血真的来了,我们该怎么办呢?目前社会上存在两大误区:第一大误区是,上网找度娘,病急乱投医,曾经有一位小伙子看了很多网上推荐的医院,花了三万多元钱,结果到门诊一看,就是痔疮。

第二大误区是,麻痹大意,总以为自己解的是“西瓜水”,胡乱买些痔疮药来用,结果延误肿瘤最佳治疗时机。也是在门诊,曾经有一位老大爷便血一年多了,没引起重视,最后被确诊为直肠癌晚期,非常可惜。

其实,便血是身体给我们亮出的黄牌警告。如果解鲜血便,最常见的还是痔疮,因为“十人九痔”。如果伴有肛门剧烈疼痛,那么有可能是肛裂。当然,也有可能是肠癌等比较严重的疾病。

如果是黏液或脓血便,有可能是肠道炎症;如果是黑便,很可能是上消化道出血。当然,也都有可能是肠癌,因此,便血是不可忽视的危险信号。如果便血了,我们一定要去正规医疗机构就诊。

## 就诊有技巧

“菊”部有血,我们该挂什么科呢?请大家记住下列三朵“菊花”。如果你便血像第一朵“菊花”那样鲜红,怀疑痔疮、肛裂可能,那么可以先挂肛肠专科,做基本的肛肠检查;如果你便血的像第二朵“菊花”那样的黏液脓血便,或者合并有一些腹泻、腹痛的腹部症状,那么最好挂消化内科,做进一步的检查;如果你怀疑了外形像第三朵“菊花”那样的肠癌,或者是需要开刀做手术的疾病,那么应该挂基本外科(或普通外科)。

看病的时候大夫有可能会给你做个直肠指检。你可能会说,这多不好意思啊!这多难受啊!其实,中国人患直肠癌大约有75%是通过直肠指检摸到的,而直肠癌误诊的病例大概有85%就没有做过直肠指检。可见,

被戏称为“一指禅”的直肠指检是多么重要。

离肛门近的病变通过直肠指检就可以摸到,离肛门远的病变怎么办呢?应选择肠镜检查。有人可能会说:“肠镜检查多恐怖啊,能不做吗?”或者有人问:“大夫,我能不能做无痛肠镜?”其实,肠镜检查没有大家想象的那么可怕,如果有经验的大夫为患者做肠镜,患者是不会感觉那么难受,所以不一定非要去做无痛肠镜,而且疼痛有时也是一种保护,而肠镜本身又非常直观,既可以及时发现病变当时取化验明确诊断,而且一些小的结肠息肉在镜下就可以直接处理掉。

## 牢记“菊花宝典”

发现便血后,经过上述看病、检查,如果被诊断为痔疮、肛裂等肛周疾病,那么你就别太紧张了。它们以保守治疗为主,重在预防。如果你被诊断为肠炎、肠溃疡等疾病,那么最好到消化内科进行系统治疗。如果你不幸“中彩”了,真的得了肠癌,那么也不要害怕。现在,肠癌早诊早治效果佳。临床上倡导以手术为主的综合治疗,重规范、有微创。

门诊中,一些得了直肠癌的病人经常问我:“大夫,我能保住肛门吗?”其实,这还需要考虑每个病人的具体情况,而我们遵循的首要原则是,先保命,再保肛!

说一千道一万,便血以后请把总结的“菊花宝典”带回家:“菊花”滴血莫惊慌,内痔出血最平常,警惕肠癌放心上,体检要做“一指禅”,肠镜诊断能帮忙。”(作者单位:北京协和医院基本外科)

## 延伸阅读

### 痔疮会转成结肠癌吗?

痔疮是肛管有肿块,肿瘤也是肿块,既然都是肿块,那痔疮肿块就会转成肿瘤。其实,痔疮和肿瘤是两个不同性质的疾病。痔疮简单理解就是肛缘皮下的血管及周围组织扩张、增生,而肿瘤是结肠黏膜的异常增生改变。举个简单的例子:比如一个西瓜,痔疮增大就像西瓜里面的瓤越来越多,体积就越来越大;而肿瘤是西瓜皮上长的癌痕疙瘩。一个是瓤的事,一个是皮的事,是两码事。

既然是两码事,为什么会出现这种说法呢?因为这两个病有一个共同的症状:便血。需要提醒,即使医生通过简单检查发现出血部位确实是痔疮,如果年龄超过45岁,还是要常规做个肠镜检查,可能因肿瘤引起肠功能改变,诱发的痔疮便血。每年因为痔疮手术后,最终又发现肿瘤的病人不在少数。