



烧烤中的健康隐患

易上火 经过烧烤，食物的性质偏向燥热，加之多种调味品，如孜然、胡椒、辣椒等都属于热性食材，很是辛辣刺激，会大大刺激胃肠道蠕动及消化液的分泌，有可能损伤消化道黏膜，还会影响体质的平衡，令人“上火”。

容易感染寄生虫 烧烤食物外焦里嫩，有的肉里面还没有熟透，甚至还是生肉，若尚未烤熟的肉是不合格的肉，如“米猪肉”，食用者可能会感染上寄生虫，埋下了罹患脑囊虫病的隐患。

减少蛋白质的利用率 在烧烤食物的过程中，会发生“梅拉德反应”。肉类在烤炉上烧烤时散发出诱人的芳香气味，可是随着香味的散发，维生素遭到破坏，蛋白质发生变性，氨基酸也同样遭到破坏，严重影响维生素、蛋白质、氨基酸的摄入。因此，长期食用烧烤类食物会影响上述物质的利用率。

隐藏致癌物质 肉类中的核酸在“梅拉德反应”中，与大多数氨基酸在加热分解时产生基因突变物质，这些基因突变物质可能会导致癌症的发生。另外，在烧烤的环境中，也会有一些致癌物质通过皮肤、呼吸道、消化道等途径进入人体内而诱发癌症。

影响视力 食用过多烧煮、熏烤过的蛋白质类食物，如烤羊肉串、烤鱼串等，严重影响青少年的视力，导致眼睛近视。妇女经常吃煎炸肉会增加患卵巢癌、乳腺癌的危险性，如每隔两天吃一次比一周吃一次患病率高出3倍，比1个月吃一次高出5倍。

有害的烟雾 烧烤会产生大量油烟，如果烧烤的餐厅排风不好，油烟中的苯、二甲苯等物质大量被机体吸入，增加不良健康风险。



烧烤如何健康吃？

“五一”假期，淄博烧烤、西昌烧烤、石棉烧烤等烧烤登上热搜，成为大家关注的焦点。但提到烧烤，也存在“致癌”“不健康”等的声音。那么，烧烤可以“健康”吃吗？



健康吃烧烤小贴士

注意荤素搭配 肉在高温下会形成大量的杂环胺和多环芳烃类物质，这两者对人体有确切的致癌性。另外，随着烤制时间延长、温度增加、很容易烤出焦糊部分，其实就是“食物碳化”，其中杂环胺的含量远高于未烤焦的食物。研究发现，蔬菜中的某些成分可以抑制致癌物的活性，减少其对身体的伤害，所以吃烧烤时最好要烤些韭菜、金针菇、茄子、香菇等蔬菜。

新鲜蔬菜和水果中含有大量的维生素C和维生素E，其中维生素C在胃内具有阻断亚硝酸盐和仲胺结合的作用，从而可减少致癌物亚硝胺的产生，而维生素E具有很强的抗氧化作用。

许多常见的蔬菜和水果中含有大量纤维素，对肠道有很好的清理作用，可以促进致癌物的排出。用生的绿叶菜裹着烤肉吃，也可以大大降低致癌物的毒性。研究发现，叶绿素含量越

高，消除致癌物的致突变作用效果就越好。所以，那些绿生菜叶子可不仅仅是垫盘子的装饰品，它们其实是健康吃烤肉的重要组成部分。

吃烧烤要控制好量 市面上的羊肉串通常每串20-50克，小一点的羊肉串一次性控制在5串比较合适。

避开明火烧烤，增加火源和食物距离，不吃焦糊部分，控制烧烤时间。最好的方法是侧着烤（这样油不会直接滴到火上），要么包上锡纸，阻止食物直接接触明火，并且受热均匀。

大块的肉先煮后烤，既有焦香风味也能够减少烤制时间，也能一定程度上减少致癌物的产生。建议选择吃脂肪含量少的肉，能在一定程度上减少苯并芘的含量，比如研究发现现烤制带皮鸡翅中多环芳烃的含量明显高于不带皮的鸡肉，羊肉串的肥肉部分、鸡皮、鸡翅皮都可以弃掉，少吃或者尽量不吃。另外，大蒜、姜黄腌渍的食物烧烤后，有害物质的含量会有下降，也可

以采取这种办法。

烧烤不搭配冰啤 天气越来越热，很多人都喜欢吃烧烤配上冰啤，感觉这样吃起来非常爽。还有人说这样搭配就不怕上火了，因为冰啤酒能够“浇灭”烧烤的火气。但事实是这样的吗？

其实烧烤配啤酒不仅不能降火，相反啤酒最好别和烧烤同食。这是因为食物经过烧烤后含有机胺以及因烹调而产生的苯并芘、氨基酸衍生物等物质。这时候再饮用大量的啤酒，就容易增高血铅含量，当铅含量与上述物质相结合时，容易诱发消化道疾病甚至肿瘤。

另外，食物经过烧烤后性质偏向燥热性，加上烧烤过程中还会加入许多的调味品，而这些调味品大多含有植物辣素，有加速消化的作用，烧烤配啤酒就会大大刺激胃肠道的蠕动，增加消化液的分泌，经常如此的话，容易影响体质的平衡，导致身体出现“上火”的现象。

别吃太烫 刚出炉的烧烤食物很烫很好吃，但正因为温度高，容易导致食道、胃的灼伤、破损。因此可以等温度有所下降后再食用。

此外，痛风患者、肥胖人群和患有消化系统疾病的人群应尽量少吃。建议每个月吃烧烤不超过2次，每次不超过10串，如果摄入较多，可在次日补充绿叶菜和水果。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

头皮也需要防晒



头皮的衰老速度比面部和其它部位的皮肤都要快。经常暴露在紫外线下，“光漂白”反应会使头发中的色素降解，如果头发长期日晒没有防护，颜色可能会变浅，发质干枯粗糙，甚至导致脱发。中长发人群尤其要注重防晒，夏天选择含有防晒成分的护发产品，出门戴遮阳帽或打伞。

带孩子过马路要抓手腕



道路交通伤害是我国青少年儿童死亡第二大原因，这些交通事故有个共同特点：过马路时，家长牵着孩子手掌。孩子手掌小，手心又容易出汗，很容易手滑挣脱。专家提醒，带孩子过马路的安全方式，是抓紧孩子的手腕。带孩子外出一定要注意这个细节，有时候，几秒钟疏忽，就可能酿成大祸。

红灯

洗完头不要用毛巾搓



洗头后用毛巾大力揉搓头发，这个很多人都会做的惯性动作，可能会造成发质损伤。正确做法是，用厚毛巾或干发帽包裹住头发，轻轻按压，让毛巾吸走头发的水分。因为头发在湿润时毛鳞片是张开的，吸走水分可以让毛鳞片闭合。

坐车看窗外更易晕车



坐车时往窗外看，视线和车运动的方向不一致，大脑需要不断调整来适应，容易疲劳而导致晕车，建议晕车别往窗外看。此外，尽量坐前排，后座视野较差，当耳朵里的平衡器官正在适应一种运动时，眼睛无法认定自己是在运动还是静止，晕车就更容易产生，这也是司机不晕车的原因。

·广告·

房山区城管执法局

门头沟区城管执法部门

积极开展垃圾分类执法+普法进社区活动

在新版《北京市生活垃圾管理条例》实施三周年之际，房山区城管执法局联动长阳镇综合行政执法队开展“垃圾分类进社区”督导检查+普法宣传活动。

执法人员来到长阳镇悦都新苑社区现场与志愿者通过摆放展板、发放宣传折页、宣传品等形式向社区居民普及垃圾分类知识，倡导垃圾分类新风尚。

随后执法人员对社区垃圾分类责任单位进行现场督察指导。重点检查桶站设置、垃圾分类台账、管理制度等内容是否合规，检查垃圾清运单位是否存在混投混运违法行为，督促社区要充分发挥党员到社区报到参与垃圾分类工作机制，加强垃圾分类桶前值守指导，有效提升分类质效。

此外，为扎实推进生活垃圾分类工

作，提升专项督察执法实践能力，不断提高督察队伍专业素养和现场实操水平，近日，房山区城管执法局开展生活垃圾分类专项执法业务培训，邀请市生活垃圾分类指挥部执法保障组有关专家进行授课，结合典型案例就垃圾分类城管执法进社区如何开展、考核办法和规范录入等内容进行了讲解，全系统23个乡镇（街道）综合执法队业务骨干参加培训，进一步提升了垃圾分类专项执法业务能力。

下一步，房山区城管执法局将继续做好垃圾分类督促指导，联动属地综合行政执法部门深化“城管执法进社区”活动，督促垃圾分类责任单位进一步落实好生活垃圾分类各项要求，避免出现垃圾混投混放现象，将生活垃圾分类工作落到实处。

(李安琦)

开展安全隐患排查整治执法检查

为遏制安全事故发生，门头沟区城管执法部门加强隐患排查，积极协同辖区相关职能部门，重点对餐饮经营单位燃气安全、地下管线安全、石油天然气管道安全、建筑施工工地规范作业、液化气供应站点位等，开展安全隐患排查整治专项行动。

执法检查过程中，城管执法部门协同其他相关部门着重督促餐饮经营单位完善燃气安全管理制度，实地查看用气场所是否符合标准、用气设备是否合规、报警装置是否灵敏，并检查消防器材配备等情况。坚持以问题为导向，全面排查，对发现的问题要求立行立改，确保不留盲区死角，防患于未“燃”。

在日常执法检查过程中，城管执法人员积极向各责任单位进行安全宣传教育，普及安全生产、用电防火安全知识，增强餐饮单位风险防控意识，防范化解安全隐患。向社区群众发放燃气安全宣传资料、张贴宣传海报，宣传燃气安全方面的法律法规和政策知识，营造群防群治、齐抓共管的良好氛围。

(成光)