

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：老坛酸菜“塌房”，发酵食品还能放心吃吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院消化内科主任徐湘江。

发酵食品危害健康？

选择正规厂家产品可放心吃

□ 本报记者 康宁

自从前段时间老坛酸菜面曝出发酵酸菜质量问题，诸多发酵食品跟着“躺枪”。不少人认为，发酵食品和腌制食品一样，都经历了漫长的存储和发酵过程，在此期间会长出很多霉菌，很可能存在安全问题。

事实真是如此吗？对此，记者采访了沧州中西医结合医院专家。

“若是正规厂家按照规范操作生产的发酵食品，市民可放心食用，没必要担心。”沧州中西医结合医院消化内科主任徐湘江说，制作这些发酵食品的确需要霉菌帮忙，但此“霉”非彼“霉”。霉菌的种类有很多，并非所有霉菌都对人体有害，有些霉菌不但对人体无害，而且还能治病，如青霉菌、链霉菌等。

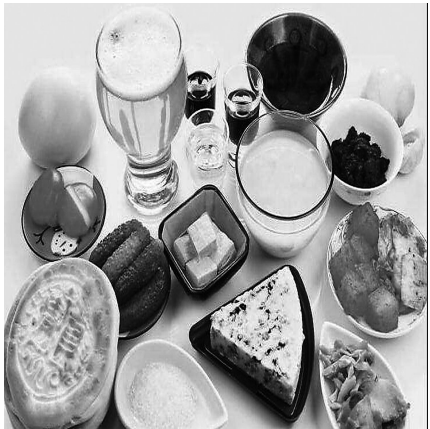
“市民应去正规渠道购买，选择包装上印有SC食品生产许可证以及生产日期、保质期、厂名、厂址的产品。”徐湘江说。

在发酵食品中，亚硝酸盐是公认的致癌物质。通常来说，摄入0.3克至0.5克亚硝酸盐可能引发中毒。“在酸菜中，亚硝酸盐一般在腌制的第3天到第7天达到最高，后面就降低了。但有的原料时间要长一点，比如大白菜腌制的酸菜，亚硝酸盐大概15天左右是高峰。”徐湘江说，亚硝酸盐中毒概率非常低，因为很多人腌制后还要清洗，亚硝酸盐易溶于水。

“但是，发酵米面制品要特别谨慎，因为可能导致米酵菌酸中毒。”徐湘江特别提醒，米酵菌酸毒性强、耐高温，常见于发酵的玉米面制品、糯米汤圆、吊浆粩等食物中。研究发现，米酵菌酸中毒致死率超过40%。

生活中，还有其他常见的发酵食品，如酸奶、酒酿、酱油、食醋、豆豉、腐乳、啤酒、葡萄酒。其中，酸奶、醋、酱油等产品的工业化程度较高，加工技术较为成熟。适量食用酸奶、醋还有好处，酸奶含有丰富的益生菌，能促进消化、调节血脂，醋可以解暑开胃等。另外，豆豉、腐乳等工业化程度较低的发酵食品，含有较高的盐分，在高浓度盐分的环境中，微生物几乎难以生存。在制作过程中，严格执行国家卫生标准、没有致病霉菌，这些发酵食品是无害的。

“但是，从营养健康的角度来说，发酵食品还是不建议多吃。”徐湘江建议，如食用过多加盐腌制的食品，会损害人体健康。三高患者和心血管功能较弱的老人，需谨慎食用高盐酸菜，可能会导致病情加重；孕妇及肾病等患者应少食酸菜。



少儿运动成人化 “抢跑”不成反伤身

□ 本报记者 康宁



孩子参与“网红”运动屡受伤

“攀岩能提高身体的柔软度与协调感”“跑酷是时下风靡全球的时尚极限运动”“蹦床能扩展孩子思维”……记者发现，生活中，攀岩、蹦床、跑步等各种培训比比皆是。众多搏人眼球的宣传词，令不少家长觉得让孩子尝试这些运动特别酷。

苗苗的家长也是抱着这种心态，为孩子报了蹦床培训班。可没想到的是，孩子在一次跳跃时，发生了意外。

现在，在视频网站上、朋友圈里，也有人频频发出孩子参加这些“网红”运动培训和比赛的照片、视频。“4岁小孩挑战12米高专业攀岩墙”“4岁男孩蹦床成功做出前空翻”……评论区里的家长留言也是

一片赞扬，而且儿童年龄越小，获得的关注和评论就越多。

有的家长认为，孩子只有练好童子功，才能不输在起跑线上。

记者了解到，一些儿童培训机构和幼儿园正是抓住了部分家长爱攀比、追潮流乃至炫富、猎奇、从众等心理，运用新奇噱头吸引家长，打着“素质教育”“培养贵族”“高端大气”的旗号，开办各种成人化运动兴趣班。

“但是，因练习蹦床、拉丁舞、攀岩而受伤的患儿日渐增多。”沧州中西医结合医院小儿骨科主任尹同珍表示，儿童关节囊比较松弛，而且平衡能力较差，特别是学龄前儿童，剧烈运动时很容易受伤。

儿童运动不宜过早成人化

毋庸置疑，体育锻炼对儿童成长至关重要。儿童处于生长发育期，体内新陈代谢旺盛，身体机能具有较大的发展潜力和可塑性。经常参加体育锻炼，有助于儿童及青少年体质的增强及意志品质的塑造。

“然而，儿童体育锻炼项目过早成人化反而会损伤身体。”尹同珍说，儿童身体机能不成熟，不能像成人一样进行剧烈、强度大、时间长的运动。在身体条件有限、教练水平不高以及防护措施不到位的情况下，儿童从事成人化运动易引发骨关节及韧带损伤，致骨生长发育畸形，成年后肢体长短对应不一，影响关节、肢体外形及活动。

像拉丁舞中的恰恰、牛仔、桑巴运动量大、节奏快、转变动作多，儿童稍有不慎就可能受伤。有时女童需要穿高跟鞋，也不利于孩子骨骼生长发育。蹦床、跑酷则对翻腾技术要求较高，如果肌肉力量跟不上，很易造成膝关节、肘关节和踝关节的损伤，不建议10岁以下孩子选择。

根据身体条件选择常见项目

近年来，因过度运动而导致运动损伤的儿童已屡见不鲜，无疑为儿童运动安全敲响了警钟。在进行体育锻炼时，家长应从儿童的身体实际情况出发，选择适合的运动项目，并在专业人员的指导下科学锻炼。

尹同珍表示，给孩子选择运动项目时，除了兴趣外，更需考虑安全性、孩子的承受度及成长规律。

“体育锻炼的主要目的是强身健体，尽量选择与孩子年龄相符、常见的体育运动项目。”尹同珍建议，对于小学生和幼儿园孩子，可选择一些提升平衡感和灵敏度的运动，如跳绳、抛球、踢球、丢沙

包、健身操等，不宜做举重等负重训练，也不宜选择拉丁舞、蹦床、攀岩等成人化运动项目。

值得注意的是，儿童在运动前，必须要注意热身和运动保护，以免造成运动损伤。锻炼时，要掌握锻炼的频次和程度，根据孩子成长的时期，制定不同训练方法，让孩子身体全面均衡发展。

“孩子运动应是安全、健康和快乐的。”尹同珍认为，家长需调整心态，避免将自己的愿望投射到孩子身上，不能拔苗助长，强迫孩子选择不适合自己的运动，要多观察孩子的爱好，帮助他们找到兴趣点，根据自身特点选择项目。

健康苑

放松不等于放纵

□ 瞳言

“结束了一天的工作，晚上才是属于我们自己的放松时间，真正的夜生活也才刚开始，都舍不得拿来睡觉，想跟自己好好独处。”近日，“‘90后’为什么喜欢熬夜”成为热门话题，话题下一位网友这样回答，得到近千赞同。

一边勤勤恳恳护肤、担心发际线、注重养生，一边却孜孜不倦熬夜。熬夜，已经成为了年轻人的一种常态，深知熬夜不好，却仍是难以控制。有网友调侃：“我这么能熬夜，上辈子怕是个路灯吧。”

有人总结了熬夜的原因：工作、夜生活丰富、手机。白天忙工作，处理各种事情，没时间做自己喜欢的事。晚上回到家，撇开杂七杂八琐碎事，夜晚安静的时间才属于自己，不得不压缩睡眠时间来娱

乐放松；现在夜生活丰富，即使宅在家里，也有手机这个大诱因。

不过，抛开工作不谈，大多数人熬夜是在荒废时日，长此以往，享受的目的不成，还会伤害身体健康。有人说舍不得睡，长期舍不得睡，会发展到睡不着，想睡不能睡，失去睡眠自由。

如果已经出现睡眠障碍，相关专家建议，身体有不适，先解决身体疾病；白天增加运动量，睡前洗澡或泡脚；心态过度紧张焦虑，必要时咨询医生调节；22时至23时入睡，远离手机等电子产品；控制体重，改善不良生活习惯，找到适合自己的睡姿等。

娱乐要适时、适度，熬夜放纵不可取。身心愉悦才能真正放松。

冷藏也有保质期 冷冻食品适量囤

□ 本报记者 尹超



“周末进行了大采购，把冰箱填得满当当才放心。”市民李梅说。疫情期间，不少市民养成了囤货的习惯，有的延续到现在。除米面油外，冷冻食品成家庭囤货优选。

在冷冻条件下，微生物不能繁殖，所以无需添加防腐剂，冷冻食品也能保存很长时间。常见的冷冻食品主要有果蔬类、肉禽类、水产类。

“冷冻蔬菜从冰箱拿出来后，开水快速焯一下就可以直接烹调，很方便，保存时间也长。适量存一些，没有新鲜蔬菜时可以应急。”市民赵宁玉冰箱里经常存放着冷冻蔬菜，有时候买现成的，有时候自己制作，“自己制作也很简单，选择一些适合冷冻的蔬菜，将蔬菜改刀成适合烹调的形状后焯水，焯水后要沥干，并且小包装分装，避免反复化冻带来安全隐患。”赵宁玉说。

营养专家提醒，购买冷冻蔬菜要注意，首选包装密封完整、表面有光泽、无大量冰霜晶体残留的产品。不要冷冻时间太久，尽量两个月内吃完。

“前几天把冰箱里的肉清理了一下，也不记得放了多长时间，味道怪怪的。”李梅说。

在温度极低的条件下，肉中的蛋白质和矿物质的含量基本不会在保存过程中发生变化，但会影响口感，不建议长时间冷冻。冷冻肉的存放时间既与储存温度有关，还与肉

的品种、冷冻前肉的新鲜度有关。

需要注意的是，购买冷冻肉，要到正规的超市、卖场，选购有资质企业生产的产品；要注意查看产品的生产日期、保质期和QS标志；产品包装要密封完整；产品表面有光泽，无大量冰霜晶体残留；触摸产品表面，手感坚硬，未出现软化现象；肉禽产品没有大量血水、冰块残留等。

冰箱能给食物保鲜，延长其保存时间，但冰箱不等于保险箱，不同食物的冷藏（4℃左右）或冷冻（零下18℃左右）都有具体的安全时限。所以，大家囤货还请适时、适量。

链接：延长保质期的囤货小技巧

1. 鲜鱼未经任何处理就冷冻起来，只能保存1个月至2个月；但科学处理后再冷冻，保质期能延长至半年。

2. 家禽、海鲜、河鲜应掏净内脏、里外洗净再冷冻；其他食品和肉类在冷冻前也需仔细清洗，除去表面的细菌。

3. 所有食品在放入冷冻室前，都应分成一次食用的分量，用保鲜袋或保鲜膜仔细包装，以防止水分损失。

4. 最好在外包装贴上标有日期和名称的标签，便于以后取用。

健康在身边