

# 一只烤鸡腿=60支烟?

没那么夸张

## 专家表示被夸大了,最多相当于5支香烟

“1只烤鸡腿的毒性等于吸了60支香烟!”看了这则消息,你还敢吃烤鸡腿吗?日前,微博上一则“烤鸡腿=60支烟”的消息被网友疯传。微博中还特别强调,该消息来源是世界卫生组织(WHO),这更让网友们心慌慌,有的网友甚至表示“以后宁可抽烟都不吃烤鸡腿了”。对此,4日记者采访了重庆营养学家刘莉,她表示,该说法夸大了烤鸡腿的危害,却无意中让网友轻视了吸烟的危害性,有误导之嫌。

### 网友:吃烧烤等同吸烟

“世界卫生组织公布了历时3年的研究结果,称吃烧烤等同吸烟的毒性。1只烤鸡腿=60支香烟。”在在微博中,记者看到有一百多位网友转发了此消息。微博中这样解释了烤鸡腿的危害:“由于肉直接在高温下进行烧烤,被分解的脂肪滴在炭火上,再与肉

里蛋白质结合,就会产生一种叫苯并芘的致癌物质。致癌物质会在体内蓄积,有诱发胃癌、肠癌的危险。”微博中称,香烟中也含有致癌的苯并芘,1只烤鸡腿等于60支香烟的毒性。

该说法让绝大部分网友深信不疑,网友“唐西西”就表示,自己再也不吃烧烤了,还在微博中呼吁自己的朋友也要少吃。

### 调查:消息来源遭质疑

记者看到,这个出自《世界卫生组织公布全球十大垃圾食品》中的说法,只有少数网友提出质疑。果壳网的网友表示,“检索了WHO的官方网站,完全找不到相关的报道或者文件。甚至在英文网络中,也完全没有这方面的报道。作为WHO公布的消息,英文社区完全没有相关的消息是不合理的。”记者在网查询,也没有发现相关的网页。

而且,网友还指出,不同网站在对此说法的细节上也存在差异。有的网站就提出,“WHO指出烧烤的毒性等同香烟,而一个烤鸡腿等同60支香烟毒性的说法则是一个美国机构的研究成果”。

记者看到,这个WHO的垃圾食品榜单,在2004年就开始在中文网络流传,传播甚泛。但在所有的报道中,都只是打着WHO的名号,没有一家给出了信息的源头和相关链接。

### 专家:烤鸡腿没烟危害大

那么,1个烤鸡腿等于60支香烟的毒性是否符合事实呢?4日,重庆市第三人民医院营养科高级营养师刘莉,通过数据比告诉记者,烤鸡腿没有香烟的危害大。

“烤鸡腿和香烟中,都含有一种叫苯并芘的致癌物质,这点

是毋庸置疑的。但烤鸡腿的毒性等于60支香烟的说法,肯定是夸大了。”刘莉表示,国家标准《GB2762-2005食品中污染物限量》中对熏烤肉制品的苯并芘限量为5000ng/kg。一个鸡腿约100克重,其中的苯并芘含量就约有500ng。而一支香烟中的苯并芘含量最高可达100ng/支。因此,一个烤鸡腿中苯并芘的含量,就算达到国标上限,也不过是约5支香烟的量,远远达不到60支。刘莉还指出,苯并芘广泛存在于环境中,火力发电、垃圾焚烧、汽车尾气中都含有。

“虽然烤鸡腿的毒性没有谣传中说的那么大,但烧烤的确应该少吃。”刘莉指出,烧烤类的食物有三种危害,一是减少蛋白质的吸收利用;二是会感染寄生虫;第三就是烧烤产生的苯并芘、亚硝胺,具有致癌作用。

据《重庆商报》

## 法院盯梢送传票?

### 回应称符合程序

12月3日大河网友“但求公正”发帖称,中牟县法院传票竟然靠雇人“跟踪”,令人匪夷所思。

12月5日,发帖人刘先生在电话中告诉记者,2011年10月11日傍晚6时左右发生了一件令人震惊的事。

当时,河南省广银置业公司的董事长张某某从外地回到郑州,在一咖啡馆里刚刚坐下,中牟法院的法官王莉超等人突然出现在其面前,要求其签字接受开庭传票。广银置业公司的董事长张某某当时就质问怎么找到咖啡厅里来了?难道代理律师不能接传票吗?难道不能将传票送到其公司办公室吗?王莉超并没做过多的解答,只是说法院要想找到谁有的是手段。

张先生说,一个法院竟然派人跟踪盯梢当事人,这是一种什么行为?法院如果靠盯梢送传票,那我们的权利还能得到保障吗?

12月5日,大河网记者采访了参与本次诉讼案件的中牟县法院审判员王莉超。王莉超称,“我们一切是按法律程序走的。”

王莉超告诉大河网记者,当时送传票是按法律程序走的,当面送给张洪涛并没有给张本人带来大的影响和不便。王莉超还说,这案件是涉及到两家房地产公司,案情和背景相当复杂。如果记者想要深入了解,希望按照采访要求来中牟县法院进行调查了解。综合

## 最危险地方最安全?

### 重案嫌犯“躲进”监狱

案发至今已11年整,嫌犯迟迟没有归案。江西鄱阳警方数次重金悬赏,始终找不到有关嫌犯的蛛丝马迹。12月4日上午,鄱阳警方赶到广东清远监狱提审一名叫“汤尚静”的服刑人员,一切开始真相大白。这11年期间,嫌犯万盛平为漂白身份,更名改姓为“汤尚静”。并认为要躲避鄱阳警方的追捕,只能用假身份信息躲进监狱。这之后,他先后两次因盗窃罪“躲”进了监狱。

1999年8月,一艘客船在鄱阳县漳田渡湖面行驶时,突遭数名彪形大汉打劫,一名客商被人用竹篙打下水,险些丧失性命。

这起结伙打劫的是三兄弟,鄱阳县鸦鹊湖乡新建村人。其中,嫌犯万胜员和万方员是同胞兄弟,而万方员参与与打劫的嫌犯万某,是两人的堂弟。案发后不久,万胜员和万方员被当地警方抓获,并于2001年4月被判死刑。终审裁定后,两兄弟被执行枪决。

但万某当年逃脱后,如同人间蒸发。即便是多次重金悬赏下,鄱阳警方也没有收集到万某的蛛丝马迹。

上月中旬,鄱阳县警方在一次清网行动中,得知逃犯万某一度逃到四川境内,并在四川南充和一名叫周姓女子结婚。民警赶赴广东深圳找到周某时,周某说其丈夫汤尚静正在监狱服刑。民警通过照片、指纹等信息比对,最终确定汤尚静就是鄱阳警方苦苦追寻的劫犯万某。

万某称,他得知当年一起参与抢劫的两个堂兄都被执行枪决,意识到身负重案,一旦被警方抓获肯定获重判。思前想后,他认为只有“躲”到监狱最安全。

为了能够“躲”进监狱,2007年底,他参与盗窃并故意败露行踪,让警方得以顺利抓获。在刑满释放后,去年5月,他在深圳市再次盗窃,被当地警方抓获后,被法院判处有期徒刑三年六个月。据《江南都市报》

# 5种居家用品哪种最“脏”

## 电视遥控器细菌比手机多,吃饭用遥控等于手白洗

一点没夸张

实验时间:11月15日-23日  
实验地点:吉林大学第一医院检验科

实验内容:分别对10个家庭的棉被一角、手机送话器附近、键盘、电视遥控器按键、拖鞋检测

(注:本实验仅针对受测试样品本身,实验结论不作为专业技术指标,不作为严谨科学数据发布,仅供参考。)

### 遥控器:细菌比手机还多

实验中,8个家庭电视遥控器上的细菌菌落数要大于手机,其中8号家庭遥控器上的细菌菌落数超过了200个。

抗菌:吃饭时别用遥控器  
饭前便后都要洗手,但很多人喜欢边看电视边吃,还常常拿起遥控器更换电视节目,而这种

行为等于饭前白洗手了。医生建议,吃东西时尽量不要用遥控器。遥控器也要经常用酒精棉球擦拭。

### 手机:常用难免有细菌

10个家庭常用的手机中,细菌菌落都存在。手机已成为我们生活中的一部分。而手机在工作中,电池会发热,这为细菌的繁殖提供了便利条件。

抗菌:每周给手机“洗澡”  
“酒精能杀菌,湿纸巾中含有酒精成分,所以也具有杀菌作用。”王医生说,最好每星期给手机“洗个澡”,尤其是手机的键盘、听筒和送话器,要仔细擦拭。

### 拖鞋:细菌的“大本营”

实验中4个家庭拖鞋上的细菌菌落数超过200个。“不少家庭

都是等到拖鞋已经很脏了才进行清洁。”王医生说,脚与拖鞋接触时间长会出汗,温暖、潮湿为细菌滋生繁殖的“沃土”,会导致脚臭、脚气等,会在家人间相互传染。

抗菌:一年左右应更换  
拖鞋抗菌首先是家庭成员间的拖鞋要区分,这样可以防止脚气通过拖鞋传染;拖鞋和外穿的鞋最好分开存放,以防止细菌和灰尘“流窜”。另外要定期洗刷,最好用一年左右就换了。

### 棉被:细菌不算多

实验中,6个家庭里的棉被上检测出了细菌,但棉被是这次实验中细菌最少的。

抗菌:最好每月清洗一次  
被褥应经常用热水清洗,从实际情况来看,一个月洗一次比较合理。此外,还要保持个人卫生,每天睡觉前要洗脸、洗脚,经

常洗澡。另外,每天早晨起床后,不要立即叠被子,要晾一会,天气好的时候可以在太阳下晾晒。

### 键盘:细菌来自不良习惯

电脑对于年轻人来说,也是生活中的一部分。测试的10个家庭中,每个家庭的电脑键盘都存在细菌。而一些不良生活习惯,也容易使键盘布满细菌,比如在电脑前吃零食、摸鼻子、挖耳朵、打喷嚏、搔痒、挠头发……

抗菌:清理必不可少  
很多人都有边吃零食边上网的习惯,键盘的缝隙里就会有食物碎屑。要清理这些碎屑,可以将电脑关闭后,把键盘倒过来拍打并左右摇动,还可以利用一些工具,比如刷子、吹风机、吸尘器清理键盘的缝隙。此外,还要用湿纸巾擦拭键盘表面。如果键盘非常脏,还应将键帽拆下来彻底清洗。综合

## 阴虚郁热危害大,口干口臭要警惕

### 健康好口气,从养阴开始

现代社会:口臭、口干、口苦、口腔溃疡、牙龈肿痛、便秘极为普遍,往往由于工作紧张,生活不规律,高热量和刺激性食物摄入过多,产生湿毒热邪,导致人体五脏运行失调,造成阴虚郁热,是人体健康损害的表现。

阴虚郁热的实质是阴液亏虚,也就是人体液体(腺体)分泌不足,水不制火,故机体亢奋,阴虚津亏,肝郁脾阻,脾胃虚弱,影响消化吸收、排泄,加重身体对糖脂等营养消化代谢的压力。出现胃灼热痛、大便干涩,口干舌燥、口苦口臭、口腔溃疡等症状,对此人们不可大意。

贵州万顺堂药业生产的苗药养阴清口香合剂,贵阳名牌产品,使用鲜活石斛等12味名贵药材,滋阴生津、清热泻火,行气消积三管齐下,清热不伤阴,有效治疗阴虚郁热,而且避免了苦寒泻下

加重阴虚。糖耐量异常的患者可按说明书使用。阴虚郁热是慢性疾病,患者要坚持用药,保持良好生活习惯,可以恢复健康。

批准文号:国药准字Z20025095

网址: http://www.gzwst.com

生产厂家:贵州万顺堂药业有限公司

电话: 8008970028(工作日白天)、4000809577

请按药品说明书使用或在药师指导下购买药品广告审查批准文号:2011040041

南京:先声、百信、国盛、三九、筑康、健军、金陵、上元、溧水、中山药店、白缘、同仁

无锡:汇华强盛、海王、健康

常州:人寿天、海王、恒泰连锁

苏州:海王、礼安、雷允上、百佳惠

徐州:敬君堂、一乐诺华、恩华、广济连锁

## 灰甲不灰心,治疗选国药

### 伊甲®复方聚维酮碘搽剂治疗灰甲有信心

灰指(趾)甲是高发性疾病,尤其参与公众活动多,爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲变形、发黑(黄)让人难堪,还会蔓延传染,引发甲沟炎,皮肤病,甚至生殖器的感染。灰指甲顽固难治,患者选药,要认准国药准字。

您有灰指甲,请别灰心!贵州万顺堂的国药准字药品伊甲®复方聚维酮碘搽剂,采用专利技术对真菌具有强大的杀灭能力,同时能软化角质层,有效增强药物的渗透。因此不包扎、

不脱甲、不腐蚀、无痛苦,简单又方便。每天一次,形成长效药膜,治疗灰指甲有良效。

[禁忌]对碘过敏的人,禁用本品

国药准字 H52020539

网址: http://www.gzwst.com.cn

联系电话: 8008970028(工作日白天)、4000809577

请按药品说明书使用或在药师指导下购买药品广告批准文号:2011070086

经销地址同养阴清口香合剂。

## 多知道点

### 认识一下测出的细菌

大肠埃希菌:通常称为大肠杆菌,是人和许多动物肠道中最主要且数量最多的一种细菌,主要寄生在大肠内。

表皮葡萄球菌:滋生于生物体表皮上的一种细菌。多数为非致病菌,少数可导致疾病。

克雷伯菌属:主要有肺炎克雷伯菌、臭鼻克雷伯菌和鼻硬结克雷伯菌。其中肺炎克雷伯菌对人致病性较强。

微球菌:为革兰氏染色阳性、接触酶阳性、好氧或兼性厌氧的球状细菌,为非致病菌。

黄杆菌属:对氯己定等消毒液有抵抗力,在42℃时可被杀死。

腐生葡萄球菌:属于微生物,病原体感染到每个人的身上所表现的都不一样。一般不致病。

变形杆菌:人和动物的寄生菌和病原菌,一般不致病。据《新文化报》

## 免费发放《化解血糖不吃药》一书

中国广播电视出版社的关于《化解血糖不吃药》一书,详尽的阐述了近年来在糖尿病防治领域的最新科研成果,颠覆了传统医学界对糖尿病的认识,并为今后糖尿病的治疗指明了方向。由于观点新颖,学术严谨,受到糖尿病患者的热烈欢迎!

为了让我国广大糖尿病患者掌握最新的康复知识,早日康复,糖尿病康复指导中心特决定免费发放关于《化解血糖不吃药》一书。

由于数量有限,请广大患者抓紧时间拨打免费发放电话:400-0909-490进行索取。