



吃火锅 涮出健康 还是“蒜”出健康?

吃大蒜可以防胃癌,但不是人人都能吃

冬天来了,有没有开始吃火锅了?最好吃一点蒜,因为这样可以预防胃癌。现代快报记者向专家求证,这虽然是网传的消息,却有着相关科学依据,确实靠谱。不过,也有不少人担心,吃火锅还是不能太频繁,否则胃癌是不容易得了,却得了食道癌。

现代快报记者 刘峻

吃火锅能防胃癌 这是误传

近日,第四军医大学西京消化病医院消化专家王新提出一个观点,重庆人胃癌发病率在全国处于较低水平,与重庆人的饮食习惯有关。比如,火锅中的蒜泥和葱等调料,对胃癌起到了很好的预防作用。

专家介绍说,大蒜中的大蒜素有利于抑制肿瘤发生,洋葱头、韭菜、葱等葱科类植物,也富含大量的有机硫化物和黄酮醇,不但能有效抑制幽门螺旋杆菌感染,还能帮助人体降解致癌物。所以,在吃火锅时,不妨多蘸点蒜泥,多吃点蒜苗、韭菜。

这条消息在网上迅速传播,最后传成了“吃火锅能防胃癌”,这与专家的原意不符。

吃火锅容易导致食道癌

专家表示,吃火锅时吃大蒜,一定程度上可以预防胃癌发生,但即使这样,也不能常吃火锅,因为火锅往往非常辛辣,对胃肠道刺激性较大,而且火锅的高温对食道和胃也会有损伤;其次,火锅汤料(特别是传统的老油火锅)经过长时间高温熬煮,会产生一些对人体有害的物质,经常吃对健康不利。吃火锅应节制,特别是胃癌患者,不建议吃火锅。

据江苏省肿瘤医院副院长张勤介绍,食道癌是发生在食管粘膜上皮的恶性肿瘤,发病原因与多种因素相关,除了食道癌本身存在一定的遗传易感因素外,大部分患者都有长期不良的饮食习惯——吃饭狼吞虎咽,或者喜食热烫、过硬食物,嗜烟酒、油炸、腌制类食品。

吃蒜能防癌 这个靠谱

南医大二附院消化科副主任医师张发明说,防胃癌跟火锅没太大关系,跟蒜倒是有关联。大蒜中的相关物质,确实有助于预防消化道肿瘤。

临床上,如果遇到一些复杂的消化道疾病,除了抗生素外,医生还会开一点大蒜素。“浓度高,一吃病房里全是大蒜味。”张发明笑说,除了预防肿瘤外,大蒜素在预防肠道感染等方面也有一定的效果。

“幽门螺旋杆菌是导致胃癌的原因之一。”江苏省中西医结合医院副主任医师魏兰福说,大蒜中的成分,对幽门螺旋杆菌有抑制作用。

不过,两位专家表示,胃癌的发病机制复杂,所以说,指望吃了大蒜就不得癌症,是不现实的。

不是所有人都能吃大蒜

魏兰福介绍,从中医角度上说,蒜属于辛辣食品,属大热,如果胃部本来就有疾病,那么食用大蒜并不适宜。“临床上,碰到胃病患者,我不会建议他们吃大蒜的。”

另外,因为大蒜含辣素刺激性强,患有口腔溃疡、胃黏膜糜烂、胃溃疡等消化道疾病者不宜生吃大蒜。对大蒜过敏及哮喘患者,也不能吃大蒜。

张发明说,大蒜素持续时间长久,在口腔内会留有异味。无论是刷牙,还是嚼口香糖,都不能全部去除。如果有重要的交际活动,也不适宜吃大蒜。

芒果蘸酱油 混搭吃法你想试试吗

最近,有一种芒果吃法在网上火了:削好芒果,倒一碟酱油,蘸着吃!所有正常剥皮吃芒果的“吃货”们凌乱:这是一种什么混搭法?

“这是咱们闽南人的吃法,一点都不奇怪,而且能让芒果少点酸,多点甜。”小曹是厦门人,他说,他爷爷是中医,给他解释过这样吃的道理:酱油的成分,中和了芒果的毒素,还能起到消食、去热的功效。

在人人网上,一篇转发量很高的日志《作为一枚伟大的吃货必须知道的经验》里,也提到了这个吃法:“青芒果不削皮切块蘸酱油”是云南、海南、闽南地区常见的吃法。还有福建网友证实,“闽南是芒果蘸酱油,福州是荔枝蘸酱油。”

受此启发,各地网友都开始晒出自己遭遇过的“混搭”吃法,而这其中必不可少的是各种酱料——豆腐乳、老干妈、沙拉酱、花生酱、番茄酱、草莓酱……

“饼干加豆腐乳,味道很不错”“吐司配老干妈没得说”“米饭上放一块黄油或者猪油,再加一勺酱油、一点味精”……在豆瓣上,一帮“吃货”聚集在一起,讨论“混搭美味”。

豆瓣网友“喧哗”说,她尝试过不少人们眼中的“奇葩”吃法,“比如苹果蘸辣酱、蛋黄拌酸奶、红糖拌饭。”

现代快报记者 曾德

网言微语

- @大猫LL:去海南旅游的时候,当地导游极力邀请我们全家品尝番石榴蘸辣椒面。全家人目瞪口呆,果断谢绝了好意。
- @大琪琪:把黄瓜切成毛毛虫一样,在缝隙里塞火腿肠片。
- @edward_702:水果拌饭。西瓜、芒果、菠萝、火龙果什么的放进去,然后放点青咖喱。

一年只等这一天! 12月31日9:00起连续16小时不停步

太平商场岁末迎新“购物狂欢节”再次引爆全城

太平商场14年打造的王牌购物盛宴——岁末迎新购物狂欢节,在万众期待中如约而至。自12月31日9:00起,至1月1日凌晨00:00,商场连续16小时不停步,为市民献上一场尽情狂购的饕餮盛宴!

太平商场自1999年12月31日千禧之夜开始,用14年时间精心打造的“王牌”购物盛宴,每年都引发人山人海的轰动效应。它既是广大市民心中的美好记忆,更是他们一年最大的期待!和往年一

样,太平为真情回报消费者一年来的支持和厚爱,在货源供应和折扣力度上都作出保证,厂商联手,极限让利,确保31日的商品折扣,一定是全年最低,同时也一定创全市新低。全场商品全部参加当日活动,平日从不参加打折或打折幅度很小的品牌,也放下“身段”,在这一天以不同寻常的酬宾折扣,加入到火爆的购物狂欢之中,12月31日到太平购物,不仅可以享受最大实惠,在新年零点之时,市民还可参加“岁末迎新

年,吉祥撞大钟”的祈福活动,敲响太平钟声,祝愿新的一年全家吉祥如意、太平!

(南南 庆芳)



羊绒衫的保养及注意事项

羊绒是蛋白质纤维,特别容易被虫蛀,收藏时应洗净晾干,并放置适量的防虫剂,注意通风、防潮湿,洗涤时注意“三要素”:

- 必须选用中性洗涤剂;
- 水温控制在25~30℃;
- 小心轻搓,不可用力,清水漂净,洗后将羊绒衫内的水挤出,放入网兜内在洗衣机的脱水筒中脱水,脱水后平铺晾干,不能曝晒。穿着前

用绒衣刷梳理一下即可。

按国际行业要求,商家须具备:

- 1、脱水时变形的网兜;
- 2、绒衣刷;
- 3、晾衣篮;
- 4、一份较详细的使用与保养说明书。

当然在谈到羊绒衫的保养,它有一个重要的前提就是您所购买的羊绒衫质量上要有绝对保证。专家建

议:购买者要看商家是否具有以上必备附件外,还一定要注重品牌,看此品牌有无羊绒检测报告,是否合格,此商家是否已被授权(有无授权书)。据笔者调查南京的《绒衣坊》公司就是具备以上所有要求的商家。难怪该公司今年销售量名列前茅。地址:中央门黑龙江路2号-13,可联系15062263386 据悉近段时间正搞厂家支持的大力度促销活动,各高档绒线品种也很丰富,只按市场价格3.5折,此活动到2013年元月8日结束,这可是欲购羊绒衫和绒线者绝佳机会!

2013元旦开年迎大奖 银花生、麻油免费送 买单返现转不停

2013年元旦将至,南京各商家又迎来一波促销旺季。各商圈拿出浑身解数招揽顾客,抓紧年末最后的销售黄金期。尤其是黄金珠宝交易,最近一段时间国际金价持续低迷,更是让黄金饰品一直保持着3字头的价格销售。位于中山门大街的紫金爱涛黄金珠宝交易中心,在圣诞促销活动中推出南京黄金盆底价之后,又将优惠促销持续到2013年的1月7日,千足金饰品在当日金价基础上直降80元/克、铂金饰品直降110元/克,不限时、不限量、不另收加工费。除了以上优惠,在元旦小长假三

天,紫金爱涛黄金交易中心将举行2大优惠活动。其中买单大奖最值得关注。只要在2013年1月1日-1月3日进店消费的顾客,凭购物质保卡和身份证原件,登记个人有效信息,即可参加买单抽奖,每天抽取买单大奖2份,最高免5000元。此外,还有优惠活动——幸运转盘,顾客在本中心购物消费后,凭购物质保卡和身份证原件,登记个人有效信息,参与本交易中心转盘游戏,优惠额度从黄金每克立减1元到10元不等,百分百中奖,你的优惠力度你来决定。免费银花生的领取活动将在

2013年1月1日--1月3日继续进行,此外我们又准备了集LOGO赢礼品的活动。只要您带着免费发放的优惠券,集满交易中心负一楼九家商户的紫金彩色LOGO便利贴,即可领取太太乐麻油一瓶。

交易中心除了黄金珠宝超低价格外,紫金珠宝官方微博更有持续不间断推出的线上网友互动活动,市民可关注@紫金珠宝参加活动赢取大奖,活动精彩纷呈,奖品内容丰富,持续关注互动的网友即有机会获得包括黄金、铂金等丰厚大奖。

老总开门赠礼,请顾客走红地毯

山百年末VIP专场打足情感牌

今天是2012年最后一天,也标志南京元旦消费市场争夺战正式开始。昨天了解到,山百大楼将在这一天举行一场特殊的营销活动,一是开门营业时间是中午12点,歇业时间延长到晚间12点;二是这一天只对山百的VIP会员开放;三是服饰类商品的折扣都是全年最低折扣。

山百大楼的一位负责人表示,这次打造的针对VIP客户的终极回馈活动,不论从环境的营造上,还是商品的折扣,都打出了“情感牌”,这也是南京传统中小型百货首次尝试VIP专场营销。

山百大楼是位于山西路的一家老百货商场,在新一轮商业竞争中,副商圈的竞争传统百货面临了新街商圈和新型商业综合体的双重压力,这导致他们要不走提档升级的线路,要不就是走精细化营销。为此,一些中小型百货开始尝试走顾客精细化营销。据了解,山百目前VIP顾客达到了6.2万人,其中活跃顾

客达到了4.83万人,给其销售起到了一个很好支撑作用。

山百通过对VIP资料的分析,找准自身定位。今天的活动中,山百所有管理层都会在门口迎宾,老总当营业员为顾客亲自服务,并且赠送开门惊喜礼,同时商场里铺上红地毯,以及准备各种茶点,让VIP客户感受到一家商场真正的诚意。业内人士表示,传统百货能够打好情感牌,本身就不太容易,在价格主导的消费市场,顾客的忠诚度已经变得脆弱不堪,但是传统百货如果能坚持下去,找准定位,应该说在未来激烈的竞争中,给自己争取了一片生存之地。

超级钜惠活动期间,全场商品折扣惊人,100%的商品参与。就连平时不参加活动的黄金饰品,这次也倾力参与进来,如宝庆银楼、中国黄金、明牌黄金饰品,都有每克70元的优惠。而百丽、千百度、星期六等品牌冬靴,将是惊人的4折,将为广大爱美的女孩提供更多的实惠选择。

海信超级净化空调全球首发

近日,备受行业关注的海信“苹果派A8”系列中的旗舰产品——PM2.5空调全球首发。在成功研发有效去除空气中苯、甲醛、病菌等有害物质的“EPA全净化系统”后,海信继续深耕室内空气质量调节领域,首创“HIFD高效净化技术”。

来自中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所发布的测试报告显示:海信“苹果派A8”PM2.5空调(KFR-50LW/86FZBP1-1至尊)使用1小时,PM2.5去除率高达99.9%,居行业第一。

据悉,海信这款PM2.5空调创造性地采用了海信独有的环境粉尘检测技术,在空调开机后自动开启,智能检测室内空气颗粒污染程度,通过红、橙、绿三色空气质量指示灯的变换,时刻反映空气质量。相比于普通的空气净化器,海信

PM2.5空调以行业领先的1200m³/h的循环风量,仅需普通空气净化器1/4的时间即可完成一次室内净化,省时高效。只需每年使用清水或吸尘器清洁1次,省去频繁更换的烦恼。

目前空调行业整体市场需求基本进入更新换代为主、普及为辅的相对平稳阶段,海信“苹果派A8”系列的旗舰产品——PM2.5空调作为中国空调业转型升级的标杆产品,是海信以技术创新领航消费市场,真正完成从变频技术引领者向市场领航者跨越的又一力证。

