

## 科普专家周又红做客“珠海文化大讲堂”

# 守护健康从身边的点滴细节做起

你知道瘦肉精、苏丹红、亚硝酸盐等食品中的有害物质是怎样来到我们的餐桌上的吗?你知道“铅污染”是从哪里来的吗?生活环境与每个人息息相关,了解生活中存在的问题,才能更好地守护健康。

近日,北京市西城区青少年科技馆特级教师、中国科协青少年部专家委员会委员、中国青少年科技辅导员协会专家周又红做客“珠海文化大讲堂”,开展主题为“生活环境与我们的健康”的讲座。在讲座中,周又红从生活中的环境问题、应对身边环境问题、注重营养保障健康等问题,向市民介绍如何认识生活中存在的问题以及怎样科学追求健康生活等知识。

采写:本报记者 廖明山 苑世敏  
摄影:本报记者 赵 梓



周又红进行主题为“生活环境与我们的健康”的讲座。

### 人物介绍

周又红,北京市西城区青少年科技馆特级教师、中国科协青少年部专家委员会委员、中国青少年科技辅导员协会专家,曾获得全国优秀科技工作者、全国环境教育先进个人、全国先进科普工作者、全国少年儿童优秀理论工作者、全国十佳优秀科技教师、全国杰出科技教师、首都十大教育新闻人物等荣誉称号。

## 话食品安全： 认清食物中可能含有的有害物质

“民以食为天。这是大家最关注的,因此我们先从吃开始说。食品安全问题非常重要。”周又红说。

周又红用生活中常见的食物举例,介绍食物中可能含有的有害物质。“大家可能都知道苏丹红、吊白块、防腐剂、农药、增味剂等,可能被添加到食物中。比如说,红心咸鸭蛋可能是养鸭人把苏丹红粉搁在饲料里产生的。又比如说瘦肉精,为什么肉类中会有这种物质?大家可能听信传说‘只有瘦肉是好的’。错!肥瘦搭配的肉才是好的。但

正是人们对瘦肉的喜爱让一些不良商家在肉里添加瘦肉精。”

周又红着重分析了“汞中毒”的一些案例。“比如,一个家庭里,水银温度计坏了,家里有地毯,结果水银温度计中的东西就沾到地毯上去了,然后整个屋子里都充满了汞蒸气,结果就会出现中毒现象。”周又红说,“在大家吃的人参再造丸、朱砂养菜丸等药品中也要注意看配方中是否含有汞。非得要吃,也别长期吃,这样对身体是有害的,而且你要换着药吃,

别老吃一种药。”

说完“吃”,周又红接着提出问题:“酸奶和酸牛奶一样吗?乳酸和乳酸菌是一回事吗?答案是否定的。”

她介绍,酸牛奶的配方中几乎没有牛奶,是在误导酸牛奶和酸奶的关系,酸奶主要是发酵物,有益生菌,酸牛奶中没有,是由甜蜜素、西瓜晶等搭配而成的,很多都不适合人们吃。此外,她指出,乳酸菌是有益的细菌,乳酸是化学药品,这两种也是完全不同的。“大家一定要学会看标签。”

## 谈应对方法： 三个策略守护健康

“刚才说了这么多问题,是想告诉大家要掌握应对的方法。我们可以从身边事做起,改变自己的一些不良习惯。”周又红说。她给出三个策略:第一是健康饮食对抗癌症;第二是积极改正不良习惯;第三是学会种植绿色植物。

什么叫健康饮食对抗癌症?周又红表示:“癌细胞是人体某种组织发生不按机体需要而异常增生的赘生物,而且不易衰老。其实这种细胞人人身体里都有,在医学上被称为‘一点癌’。但是什么人会发作?生活环境改变、环境污染、自己心情不好的人更容易发作。”

周又红介绍,世界上有三大致癌物,其中烤肉时冒出的烟里有苯并芘;坏粮食中有黄曲霉素;香肠中、泡菜中有亚硝酸盐。怎么去应对?国际上公布了6大保健食品:包括绿茶、红酒、豆浆、酸奶、骨头汤、蘑菇汤。“日常生活中要注意自己调理,这些是很好的食补方法。”

她指出,辛辣食物是癌细胞的天敌。“许多食品当中都包含辣椒素和其他芳香草醛,食用大量辣椒有助于防止和治疗癌症。但试验只表明辣椒素能够杀死在试验室中培养的癌细胞,是否对人体癌细胞有杀伤力且对人安全则还没有经过试验证明。”除了辣椒,周又红表示,葱、蒜、洋葱、番茄、花椰菜等都有利于人体

健康。

在改正不良饮食习惯上,周又红表示:“煎炸烧烤类食物不利于身体健康,在高温的情况下,蛋白质会变成杂环胺类,产生强致癌物。脂肪类在高温下会变成苯并芘类,这也是致癌物。淀粉类会变成丙烯酰胺,也就是日常生活中让妈妈煎炸食物的时候经常感觉‘自己还没吃就已经闻饱了’的那种气体。因此,食物最好不要煎炸。”

周又红建议,如果人们有吃油条的习惯,最好搭配咖啡来吃。“因为油条是含铝的,铝是人体中不需要的元素。为什么不必要?因为它在你身体里会堆积,只要不排走就会进入人的大脑。通过实验,我们发现咖啡碰到铝中明矾类东西会形成沉淀,通过粪便将铝排出人体,相比来说,牛奶、豆浆、橙汁的效果差一点。”

“如果你的家里装修后,我建议应多种点植物,比如,吊兰、龟背竹、常青藤、龙柏、葡萄、万年青、仙人掌等。但有几种植物是不能种在家里的,比如,郁金香、黄蝉、夜来香、夹竹桃、含羞草、水仙等。”周又红说。

最后,周又红建议,大家要关心自己、关心家人、关心健康,让绿色进入自己的家庭。为了保护地球生态环境,从我们的健康饮食做起,把绿色行动融入到日常生活当中。

## 说居住环境： 避免有害物质出现在生活空间

在讲完生活中“吃喝”方面的问题后,周又红就人类居住环境进行了讲解。

她举例说:“一篇报道中说,一个小男孩本来是班里最聪明乖巧的孩子,突然成绩下降、脾气暴躁,成了班里的‘小霸王’。家里人特别痛苦,赶紧把孩子送到儿童医院。一检测,孩子头发里含铅量特别高。家里装修、汽车尾气等都可能造成铅污染,对孩子的脑、小脑、脊髓、运动感觉神经都会产生很大的影响。家庭装修材料中含铅较多,离地1米左右的空气中含铅浓度最高。此外,甲醛、甲苯也是家

庭装修中容易产生的有害物质。”

除了房子装修等方面,周又红建议家长要注意孩子日常生活中的细节。比如,孩子喜欢画画,有的时候画完画没有洗手就“吃”起来油彩笔了,因此孩子画完画一定要洗手。“还有孩子喜欢彩色积木,用嘴去啃积木,那上面的漆是含铅的;还有孩子爱啃铅笔杆,铅笔芯并不是铅,但铅笔杆外面的漆是含铅的,所以孩子不要养成这种坏习惯。”

周又红建议:“如果你觉得孩子暴力、爱跟班里的人打架,学习怎么也上不去,可能

是受到铅的影响了。这时候不妨到儿童医院,取一点孩子的头发检测一下。测完了以后要根据测验结果及时对孩子进行驱铅处理,具体有两个方法:一个是吃药品EDTA;一个是至少一天让孩子喝3至5瓶牛奶,然后把有害物质排出。”

周又红指出,涂改液有害健康,清香剂也要少用,干洗过的衣服要继续通风晾晒几天,清洁剂尽可能不要混合使用,食品放入微波炉加热时要去掉塑料袋等,这些都是避免有害物质出现在生活空间中的有效方法。