

# “纸上烧烤”看似干净实则有害

## 硅油纸含有害物质

### 阅读提示

烤肉是很多人喜爱的食物,近年来一些烧烤店推出了“纸上烧烤”,看起来似乎干净又卫生,但是专家提醒,烧烤用的纸可能释放有害物质。



在烤肉炉烤盘上垫一张半透明的烧烤纸,随着烤肉时间的增加,烧烤纸逐渐变糊。近年来在街头烧烤店,一些商家宣称选用特殊纸张,进行“纸上烧烤”。这种新颖的烧烤方式令人耳目一新,但记者调查发现,其中存在隐患。有关专家提醒,烧烤用的纸可能释放有害物质。

### 国外食品用纸采用原浆纸张

实验人员从烧烤店找来一张烤肉用纸进行测试,先往纸上滴大约90℃的热水,烧烤纸丝毫没有变形,热水可以在纸上流淌。随后,在同等水温下浸泡烧烤纸,经过约5分钟,烧烤纸依然保持完整,表面仍不透水,但材质明显变软,轻轻用力就能撕破。

“这种烧烤纸很像以前工业用的石蜡纸。”一位长期从事化学学术研究的业内人士表示,所谓特殊材质和工艺,不过是在纸张表面涂抹了一层化学原料。这种涂有特殊材料的纸张在国外禁止使用在食品制作上。经过高温烘烤,纸上的涂料很可能释放出对人体有害的化学物质。“有些烤鸭店也用这种纸包裹烤鸭。”这位业内人士说,还有一些蛋糕店也使用同样的纸。在国外,食品用纸要求非常严格,甚至禁止

使用增白剂,基本采用原浆纸张。

### 烧烤用硅油纸遭质疑

用于烧烤的白纸到底采用了哪些工艺?其中是否含有对人体有害的物质?记者对此进行了调查。

一些网店专门出售这种烧烤纸,所有产品均宣称用于烧烤,而采用的工艺是在白纸两面涂抹硅油,因此这种烧烤纸又被称为硅油纸。硅油是制造食品包装的一种添加剂,在我国允许使用,比如在一些托盘中可能会涂抹一层硅油,防止食物粘连。国际食品包装协会常务副会长兼秘书长、食品安全专家董金狮说:“尽管硅油可用于食品包装,但并未被允许使用在烧烤等高温烹制的行业中。硅油只是食品包装的一种添加剂,而非食品添加剂,不可食用。”硅油在油性环境中可溶解,因此在烤肉时可能会释放出化学物质。硅油又称为淋膜液,其中含有树脂、上光油等。上光油含有苯、二甲苯等有毒物质,对人体健康影响极大,对皮肤和眼睛有刺激性作用。其中苯为易挥发的有毒物质,长期低浓度接触可发生慢性中毒,表现为血液中的白细胞、血小板和红细胞减少,头晕、头痛、记忆力下降、失眠等。

据浙江在线

## 瘦子也会得脂肪肝

### 专家提醒需调节饮食加强锻炼

3月18日是“全国爱肝日”,近期浙江多家医院的体检数据显示,脂肪肝在人群中正越来越高发,很多年轻人、长得不胖的人,也不断“中招”。

据浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心的统计分析,2018年,该中心体检总人数71834人,有28.2%的人被查出脂肪肝,接近体检总人数的三分之一,其中有40.9%的男性查出脂肪肝,在男性体检者中排名第一,有15.2%的女性查出脂肪肝,在女性体检者中排名第五。

脂肪肝也称脂肪性肝病,正常情况下,人体多余的能量会以脂肪的形式储存下来,除了脂肪组织外,肝脏是最大的脂肪储存器官,同时也是重要代谢器官,脂肪容易堆积。正常人的肝脏内都会有少量的脂肪,但当脂肪含量超过5%就可以认为是脂肪肝。

浙大一院消化内科教授厉有名团队近年研究发现,中国的脂肪肝患者中有接近三分之一的人体重指数是正常的,一方面,饮酒、不良生活习惯、熬夜、不合理的饮食结构等,都是长得不胖的人得脂肪肝的高危因素,这些因素都会导致体内脂肪增加,加重了脂肪存储的负担。

另一方面,长得不胖的人虽然皮下脂肪较少,但内脏脂肪可能相对较多。不像皮下脂肪增多,在外表上可以轻易地被发现,内脏脂肪增多往往更为隐蔽,更容易导致代谢紊乱,引发脂肪肝。

专家表示,脂肪肝的治疗主要通过两方面,一是生活习惯的干预和改变,包括调整饮食结构和加强锻炼,对情况不严重的患者,及时干预可以实现脂肪肝的“逆转”。二是药物治疗,目前没有特效药物可以治疗或预防脂肪肝,并不是一查出脂肪肝就要开始药物治疗,当同时出现转氨酶异常、血脂异常、血糖异常时,要及时就诊,并在医生的指导下用药。

据新华网

## 健康睡眠 益智护脑



□ 通讯员 马志春

睡眠障碍是困扰现代人的一个重要健康问题,它不仅影响人们的情绪、工作和生活,甚至影响机体的免疫系统。每年3月21日是世界睡眠日,在世界睡眠日来临之际,我们请丽水市睡眠医学技术指导中心常务副主任卢喜金(丽水市第二人民医院睡眠医学中心主任)为大家普及睡眠健康知识,提高大家对睡眠疾病的认识。

### 睡眠不足的危害

1. 反应迟钝:睡眠不足可损害人的注意力、警觉性、专注性、推理能力以及解决问题的能力,这些可

导致你的学习、工作效率变低。

2. 头痛、头昏:36%~58%睡眠不足的人醒来时会出现头痛、头昏症状。

3. 视物模糊:睡眠不足的时候,人们的感受、视觉都处于疲劳的状态,容易导致视觉偏差,视野暗、看不清,甚至出现错觉、幻觉。

4. 可导致抑郁症:睡眠不足会加重抑郁症的状况,而抑郁症反过来又会令人更加难以入睡。

5. 影响青少年的生长发育:青少年的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素外,还与生长素的分泌有一定关系。生长素的分泌与睡眠密切相关,即在人熟睡后有一个大的分泌高峰,而在非睡眠状态,生长素分泌减少。

6. 加速皮肤衰老:长期睡眠不足可导致皮肤黯淡,出现皱纹。

7. 引发严重的健康问题:会增加你患心脏病、心脏病发作、心脏衰竭、心律不齐、高血压、中风、糖尿病风险。

### 如何提高睡眠质量?

1. 睡前散步:晚饭后睡觉前,适宜到户外进行散步,呼吸新鲜空气,帮助体内消化,减小睡觉后身体器官的负担。

2. 睡前梳头发:头部有很多的穴位,睡前梳头发主要是为了按摩、刺激头部穴位,疏通头部的血液循环,消除脑疲劳,让大脑快速进入梦乡。

3. 睡前做眼睛保健操:眼睛疲劳会影响入睡速度,减弱睡眠质量,所以睡前做眼部按摩或者眼保健操可以使眼球放松,帮助快速入睡。

4. 睡前热水烫脚:睡觉前用一盆温热的水烫烫脚,可以缓解脚部疲劳,促进脚底血液循环,使人心宁神安地入睡。

5. 平静的心态:睡前不要过于兴奋或者激动,也不要带有情绪,保持心平气和的心态去休息。

最后卢喜金强调,长期失眠严重影响人们的生活质量和身心健康。因此,如果以上方法都不管用,就需要到专业医院就诊。