

隔夜茶真的致癌吗？

茶的发现和利用已有数千年的历史了，据考证，有文字记载的茶事已有两千多年的历史。唐代陆羽所著的《茶经》，更是我国乃至世界上现存最早、最完整、最全面的茶学专著，被誉为“茶叶百科全书”。现如今茶的“足迹”已经遍布世界各地，成为一种广受欢迎的绿色饮品。那么有人说喝隔夜茶会致癌，这是真的吗？

隔夜茶一般是指茶叶浸泡超过 12 小时以上，或者是搁置了一晚上的茶。有些人说喝隔夜茶会致癌的主要原因是隔夜茶会产生一种强烈的致癌物：亚硝酸胺。

亚硝酸胺是重要的化学致癌物之一，也是四大食品污染物之一。食物、化妆品、啤酒、香烟中都含有亚硝酸胺。特别是在烟熏食品中，含有大量的亚硝酸胺类物质，

当熏腊食品与酒共同摄入时，亚硝酸胺对人体健康的危害还会成倍增加。

生成亚硝酸胺的基础物质亚硝酸盐、硝酸盐和胺类在食物中是普遍存在的，例如蔬菜中亚硝酸盐的平均含量大约为 4mg/kg，肉类约为 3mg/kg，蛋类约为 5mg/kg 等等。

在人们日常膳食中，绝大部分的亚硝酸盐在人体内像“过客”一样随尿液排出体外，只有在特定条件下才会转化成亚硝酸胺。所以，通常条件下膳食中的亚硝酸盐不会对人体健康造成危害，只有过量摄取，且身体内缺乏维生素 C 的情况下，才能对人体造成危害。茶叶本身富含维生素 C 和茶多酚，反而成为了合成亚硝酸胺的天然抑制剂。

因此隔夜茶致癌是没有科学依据的。但是从营养



和卫生的角度来讲，隔夜茶中的诸多营养物质均有流失，而且微生物含量会上升。如果在某些情况下发生变质，还会因个人的身体情况造成潜在性伤害。

据新华社网

阿尔茨海默病早期九大征兆,你有吗？



□ 通讯员 李浚豪

阿尔茨海默病，是常见的老年疾病，俗称老年痴呆症。在发病前，身体往往会给出我们提示，如果出现以下症状就要引起注意了。

- 1.记忆力衰退。记忆力衰退，尤其是对近期事物的遗忘。
- 2.不能完成熟悉的工作，曾经的“家务小能手”不见了……
- 3.语言表达出现障碍。经常忘记简单的词语，或者话到嘴边却不知道该如何表达，说出来的话让人难以

理解。

4.搞不清时间和地点。出门常迷路，记不住日期，甚至都分不清楚白天和黑夜。

5.判断力受损。丧失对一些事物的正确判断能力，例如花很多钱去买根本不值钱的东西，或者吃已经不再新鲜的食物，甚至会横冲直撞地过马路。

6.理解力下降。早期患者与人交流往往会出现一定的障碍，跟不上他人的交谈思路。

7.将物品或钱错放在不恰当的地方。总把东西放错地儿，水果放在衣柜里，袜子放在餐桌上……

8.情绪或性格、行为的改变。糊涂、多疑、害怕、易怒、焦虑、抑郁……无缘无故地情绪涨落，或者情绪变得淡漠、麻木。

9.兴趣丧失。有的患者能在电视机前呆坐好几个小时，又或者长时间地昏昏欲睡，对以前的喜好不再有兴趣。

丽水市第二人民医院器质性疾病、记忆障碍诊

治中心主任朱满连认为，预防和减缓阿尔茨海默病，可以采取以下几个方式。

1 保持健康的生活习惯。合理的饮食习惯、正常的生活作息、适量的运动，禁止吸烟，消除“三高”、肥胖等问题。

2 增强认知功能训练，多做简单易行的健脑操。老年人退休后可以多进行脑力活动，上老年大学，多交流，多走动，保持活跃的思维。

阿尔茨海默病对患者的身心健康影响很大，朱满连主任建议一旦发现症状就要趁早就医。如果不确定自己是否患有阿尔茨海默病，可以先到医院进行相应检查。

浙江省首家“全国老年友善医院”——丽水市第二人民医院（丽水市老年医院）从即日起至 12 月 31 日（周一至周五 8:30-12:00 14:00-17:00），对丽水市年满 60—80 周岁的老年人（以身份证为准）开展免费“阿尔茨海默病”的早期筛查。

公益广告

劳

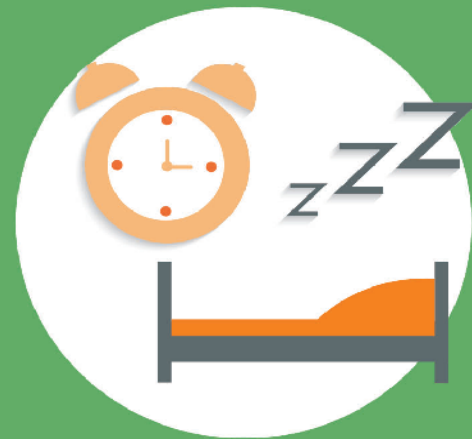
逸

结

合



每天保证7~8小时睡眠



任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时，起居有常。睡眠时间存在个体差异，成人一般每天需要7~8小时睡眠，儿童青少年需要更多睡眠，长期睡眠时间不足有害健康。

丽水日报社 宣