

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二
养生

“竹炭食物”排毒养颜? 假的!



适或便秘等。其中还可能掺入一些杂质或有害物质,对健康造成伤害,比如影响正常的消化吸收,甚至造成营养不良。竹炭食品因为是非“合法食品”,应尽量少吃或不吃。对于消化吸收不良或营养不良的人,最好不吃这些黑色食品。美国食品和药品管理局(FDA)已经发出警告,添加活性炭的食品可能会造成健康风险,纽约等城市已经禁售添加活性炭的黑色食品。最后,在此提醒大家,日常生活中,要达到排毒养颜的养生效

果,人们应做到膳食平衡,营养均衡,在保证食物种类均衡的基础上,多吃些新鲜的蔬菜水果、粗粮等。新鲜蔬果营养价值高,富含膳食纤维,对于润肠通便比较有好处。

更多精彩尽在:



科普中国 吉林科普微窗

海南省中医院营养健康科医生符光雄表示,虽然竹炭本身有吸附作用,可以放置在居室或冰箱作为吸湿剂、除臭剂等使用,但竹炭的吸附性能与吸附人体内毒素的原理并不相同,所谓“吸附体内毒素”的功能并不可信,属于虚假宣传。

我们身体中的代谢产物,如尿素、尿酸等在肾功能正常的情况下是可以经过肾脏以尿的形式排出体外的,少量进入肠道的也会通过粪便排出身体。因此,只有在我们的肾脏出现问题,不能完成机体代谢产物的排出时,也就是出现肾功能不全,甚至尿毒症时,医生会给患者使用医用的活性炭来吸附体内过多的代谢废物,促进代谢产物排泄,减少肌酐、尿素氮等在体内的留存时间,减少再吸收,从而减少肾脏负担,减少毒性物质在血液中的浓度,保存健存的肾单位。对于正常人而言,活性炭作为一种异物,吞进胃里后会蠕动到肠道,基本上是原样排泄出来。起不到好的作用,

还会影响营养素的吸收,引起消化不良、便秘等问题。

不仅如此,竹炭作为添加剂加入食品并不合法。《食品添加剂使用卫生标准》规定,植物炭黑可作为着色剂用于糖果、大米制品、小麦粉制品、糕点、饼干生产加工;植物活性炭可作为食品工业用加工助剂使用,但应在制成最终产品前除去。无论是植物炭黑还是植物活性炭,均不能用于茶叶生产加工。这里注意重点是“植物活性炭应在食品制成最终产品前除去”。竹炭并不能作为食品原料,也未列入《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760-2011)当合法添加剂使用,所以,“竹炭食品”其实是使用了国家不允许的材料加工的食品。同时,它在人体内的排毒等功能性作用和安全性还未得到科学有效的验证,消费者要谨慎购买食用。

同时,竹炭食品可能造成的副作用也不容忽视。吃大量含活性炭的食品,可能会引起肠胃不

吉林省科协 城市晚报社
主办
2019年第219期 总第685期

有这样一种说法,竹炭可以吸附人体内有有害物质,净化血液中的毒素,还有助于人体消化排泄、清洁肠道,有排毒养颜之功效。基于这种理念,一大批竹炭食品走向市场,那么竹炭食品真的可以排毒养颜吗?

寻找最美第一书记

蒲公英茶,贫困户致富新希望

“碾山村不脱贫,我决不离开。”这是辽源市西安区灯塔镇碾山村第一书记王金波驻村时的庄严承诺。

如今,在王金波的带领下,碾山村70余户村民从产业项目中受益。全村贫困人口人均年收入比2016年增加400元。

碾山村作为西安区仅有的3个贫困村之一,面临着“两多两少一薄弱”的问题,即因病致贫的人数多、遗留的矛盾问题多、人均耕地面积少、村集体带头致富的办法少、基础设施比较薄弱。2017年11月,辽源市西安区开发区管委会项目办负责人王金波被选派到碾山村担任第一书记。驻村后,他用情走访农户,用脚步丈量民意,用心服务群众,用行动赢得干部群众一致称赞。

为了早日成为“村里人”,王金波与驻村工作队员一同在村部附

近租了房子,吃住在村,把家真正安在村里。他放弃节假日休息时间,走东家、串西家,与村民促膝谈心,虚心请教农村工作经验丰富的老干部、老党员,掌握村情民意,找准问题症结,确定破解之道。

为了找准适合村里发展的产业项目,他利用自己的工作优势,积极带领大家跑项目、找企业、拉投资。经过不懈努力,终于将辽源市新型农业有限公司引入碾山村投资发展。不到半年时间,占地1万平方米、投资近300万元的特色种植产业园项目建成投产,并于当年实现盈利,贫困户获得分红资金10万元。

在村里建产业基地的同时,王金波又先后争取扶贫资金130万元投入辽源市禹然农业有限公司,共同开发蒲公英种植和蒲公英茶生产销售合作项目,该项目每年可为村集体增收10.6万元,为5个村

户解决就业问题,人均增收1.2万元。很多村民看到种植蒲公英赚钱,却不敢尝试。为了发挥示范带头作用,消除村民疑虑,2018年,村党支部主动流转25亩土地,积极探索种植蒲公英项目,仅当年村集体就增收5万元。

“我代言的产品是‘苦口婆心’牌蒲公英茶。”据王金波介绍,该产品依托东北珍贵的极寒山林野生白源蒲为资源,手工精选除杂,机械清洗,高温杀青烤制,最大程度保留营养成分,品质优良,无任何公害、药物残留和添加剂。

“下一步,我将带领碾山村党员干部群众,继续扩大蒲公英种植面积,让更多村民受益。同时,积极推进特色种植产业园二期建设工程,努力把碾山村打造成为可以观赏花卉的美丽乡村。”谈到未来发展,王金波信心满满。

/吉林日报记者 李仰端 报道

珲春18个贫困村全部摘帽

坚决打赢——脱贫攻坚战

近年来,珲春市举全市之力,构建稳定的脱贫长效机制,推进脱贫攻坚各项政策措施落实落地。截至目前,全市18个贫困村全部摘帽,1669名建档立卡贫困人口脱贫减贫1537人,农村贫困发生率降至0.4%。

为实现今年年末贫困户全部脱贫目标,珲春市坚持“党委抓统筹、政府抓具体、组织抓督查”工作机制,层层签订“军令状”,压实脱贫责任。今年以来,累计培训乡村干部、驻村干部900余人次。市级领导入村走访调研102次,引进、扶持产业扶贫项目5个,为贫困对象解

决实际问题29件。包保部门下派干部986人,入村帮扶5064余次,引进扶贫项目7个,解决急事难事588件。包保企业下派干部28人,入村帮扶45次,引进产业扶贫项目4个。

筹措资金发展产业。扶贫项目库入库项目数累计140个,谋划实施脱贫攻坚重点项目47个,已完工15个。全口径投入1.6亿元,实施扶贫项目47个。通过产业项目分红、庭院经济、设岗定责、农村保洁员等增收措施,贫困户年收入均达到3600元以上。此外,今年珲春市还投入1746万元,实施了6个安全饮水项目,对农村自来水进行改造。实施贫困人口大病兜底政策,进一步解决特殊贫困患者医疗费用难题,防止贫困人员因病返贫。/吉林日报 记者王法权 相文婷 报道

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

逸康苑就是我的家

长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

出生于1926年的方纯德老人,今年已经93岁了,记者来到老人的房间,屋子里被打扫得干干净净,老人头发花白却梳理得很整齐,脸上挂着笑容,说起话来底气十足,看上去好像只有70多岁。“这个养老院是真的好,我就打算一直住下去了!我走过很多地方,深圳,日本,美国,但哪里都不如这里,这里就是我的家。”谈及逸康苑养老康复中心,方纯德老人突然激动起来,“特别是这里

的服务,让人觉得很暖心,每一件事他们的工作人员都想得非常周到,你看我屋里这么干净,都是他们收拾的。有的时候我们老人记不住的事,他们都会替我们完成。”

能让方纯德老人这样满意,是因为一直以来,逸康苑养老康复中心都非常注重服务人员的培养与服务水平的提升,作为四星级养老康复中心,逸康苑借鉴国内外先进养老照护经验,配备专业管理和服务人员团队,未入住的长者提供自理、半自理、失能分级护理及量身定制的亲情化服务,使长者入院如到家,真正做到

老有所养、老有所乐、老有所学、老有所依。

方纯德年轻时是一名人民教师,从四川到大连,再从大连到长春,回忆起一路走来的日子,有艰辛,也有收获,对于方纯德老人来说,年轻时的经历,是她最值得铭记的时光,也正是多年的教书育人的工作,让她养成了非常良好的自身品质,为人和善,做事负责,待人真诚,而且还乐于助人,养老院里每个人提起方纯德老人,都会竖起大拇指。

入院四年来,有一件事一直让方纯德铭记在心,她年轻时身体不好,一累到就呕吐不止,多年

来一直受病痛困扰,经常病倒在床上,回忆起往事,方纯德红了眼眶,那是在2016年的时候,方纯德突然在房间里发病,陷入昏迷状态,院长李淑芳得知消息后第一时间领着院里的医生赶到老人的房间,当时老人的病情凶险,李院长连忙联系120并派护工全程陪护,一路上,老人止不住地呕吐,护工就用手接住她的呕吐物,并不断安慰老人,让她别害怕。方纯德说:“就自己的儿女,都很难做到这个份上,现在在我的眼里,这里的服务人员就是我的儿女。”

现在的方纯德老人,每天都会积极参加院里的健康活动,颐

养身心,病情也控制得很好,良好的身体状态,广泛的兴趣爱好,让她每天都拥有着积极阳光的好心情,工作人员说,每天看见方奶奶,她总是笑盈盈的,和蔼的面庞也会让人一扫工作的疲惫,心情愉悦起来。老人自己也说,在逸康苑每天都能做自己喜欢的事,天天都有好的心情,身体怎么能不健康。/记者 刘文正 报道

长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会
电话:81062777
15584189955