

今日要点

关键点：维 B1、防蚊

防蚊就吃维生素 B1

夏季蚊子最讨厌！一咬一个红包奇痒难奈，用防不胜防来形容最贴切不过。中央电视台某节目曾教过大家一个预防蚊子的办法，经网友试用过后，特别有效，因此推荐给大家。那就是吃吃吃维生素 B1。不过，这个方子可不是一吃就有效，需要提前 3~4 天吃，这样，你的身体会散发出一种自身感觉不到的特殊味道，蚊子可受不了那味，会远离你。

那么，擅自吃维生素 B1 会不会有副作用呢？营养师说，维生素 B1 是一种水溶性维生素，没有副作用，即使摄入多余的分量也会完全排出体外，不会贮留在人体中。你就放心食用吧，只要你不要把它当饭吃，一次服用不超过 5~10g 就不会有问题啦。

健康新知

早期老年痴呆 易诊断为精神疾病

时报讯(记者张灵 通讯员陈起坤 李绍斌)85 岁以上老年痴呆症的发病率高达 40%，而大部分人就诊时已经是晚期。医生介绍，老年痴呆及早发现就诊，能缓解疾病发病速度。但早期的老年痴呆很容易被诊断为精神疾病，而耽误就诊时机。

昨日，中山一院神经科和香港政府玛丽医院老人科举办了“首届穗港两地阿尔茨海默病临床科研合作”，两院将共同对老年性痴呆症(即阿尔茨海默病)早期诊断与早期干预治疗进行临床合作研究。

中山一院神经科副教授李中介绍，很多人对老年人性

格变得小气、多疑、记忆力下降等症状，被认为是自然衰老，不加以重视。或被认为是精神疾病，投错医用药。

李中介绍，老年性痴呆的早期症状与精神疾病的最大区别是记忆力下降，在 15 分钟内甚至 5 分钟内忘记刚做过的事情。如果早期治疗、用药后，将制止恶性症状的发展。

老年性痴呆的发病率高达 40%，女性明显高于男性，发病原因与遗传和环境有关，你在繁忙的工作之余多关注家里老人的一举一动吧，如果他们上述异常的举动，应及时就医。

知多 D

脸上长痘，别怪辣椒 医师：饮食不直接影响皮肤

记者张灵 通讯员刘东红“吃多了酱油会长斑”“长痘痘因为吃辣椒上火”很多广州人坚信这一套吃辣椒上火的说法。一长包包，就想着怎样“下火”。但皮肤科专家介绍，广州人对痘痘的认识有很多的误区。长痘痘不是饮食上火了，而是内分泌失调等问题。

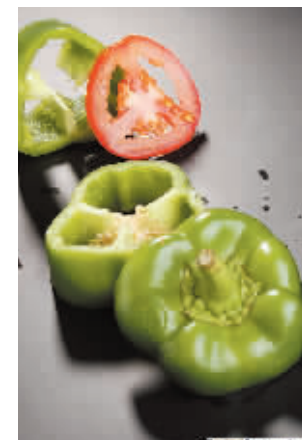
吃辣不长痘

在对皮肤病的防治方面，广州人存在着很多固有观念。很多广州人一旦出现痘痘(医学名痤疮)，皮炎、湿疹等皮肤疾病，往往认为是饮食不当所引起，希望通过忌口来控制病情，不吃辛辣刺激食物，不吃牛肉、鸡蛋、牛奶等。中山二院皮肤科副主任陈明春教授介绍，“很多湿疹、痤疮等皮肤疾病不是由食物引起，而是由环境因素、精神状态不佳、睡眠不规律、内分泌失调等因素造成。”需要调整个人的精神状态。

长青春痘的年轻人也往往认为青春痘是由食物引起的，事实上，青春痘的根本原因是人体对于雄性激素的敏感，内分泌及合并细菌感染只是加重的因素而已。盲目忌口会造成营养不均衡，特别是儿童，会造成身体的免疫力下降，影响身体发育，对疾病的控制适得其反。

吃太多胡萝卜素皮肤变黄

还有很多市民认为吃酱油会让皮肤变黑，不敢吃酱油，“事实上，色素沉着与紫外线有关。”而吃酱油变黑的说话，不知从何而来，无医学论证。而医学上能够确定的是，短时间摄入大量胡萝卜素，则会导致皮肤变黄。因为，摄入的胡萝卜素过多，肝脏来不及



将其转化成维生素 A，多余的胡萝卜素就会随着血液流到全身各处，使皮肤暂时发黄，但只要停吃富含胡萝卜素多的食物几天，皮肤黄色就会褪去。富含胡萝卜素的食物主要是橙黄色和绿色蔬菜，比如菠菜、胡萝卜、韭菜、油菜、芥菜等，你就别重复摄入太多了。按正常的饮食习惯，不挑食，一样吃一点，就肯定没问题啦。

皮肤乱用药，旧病未好又得新病

陈春明指出，进入夏季后，皮肤病也呈高发态势，“医院的皮肤病门诊量夏季比冬季要多出 10% 至 20%。”陈春明介绍，因为温度高、潮湿、排汗不畅容易引起皮肤瘙痒，小丘疹。皮肤病的种类很多，你的皮肤出了问题，应该在第一时间找医生判断。陈春明介绍，很多市民习惯在出现皮肤问题后自己买药膏来擦，这些含有激素的药膏用多了则会形成激素依赖性皮炎，一种皮肤病没治好，又生了一种新病就不好医治了。

夏日带饭 弃“豆”从“瓜”

豆类菜肴容易变质 热天吃瓜清热解毒

可带

夏季吃瓜益处多

什么食物可以保证夏日午餐的营养呢？夏季炎热，人的消化功能较弱，容易发生呕吐、腹泻等急性胃肠道疾病，饮食应以清热解毒、止渴利尿为好，不要追求反季节的高价菜了，时令瓜果就是最好的选择。如黄瓜能排泄胃肠内腐败食物，对降低胆固醇有益；冬瓜富含维生素 B；丝瓜苦瓜具有解热消毒的作用。

其他种类食物像西红柿、芹菜、莲藕等食物在夏天食用都比较有益，你都可以选择食用。不要忘了，肉类中某些营养成分是其他食物无法取代的，要补充蛋白质和氨基酸，你还得带点肉类。比如蒸个肉饼，丝瓜炒肉片等都是很好的选择。

自带盒饭记得要放入微波炉充分加热后才能吃啊。有些人觉得天气太热，冷饭冷菜吃下肚去，自我感觉更舒服。可如果这样，你就等于吃下了大量细菌，等着闹肚子吧。因为，食物上有大量细菌，加热也是一个杀菌的过程。



盒饭的最高境界是既营养美味又美观，真是勾人食欲呀。

快餐高油高盐不利于健康，不少上班族不厌其烦地带饭上班，是个便利经济又健康的好方法。不过，夏天到了，还是甄别掉易坏菜品，仅防变质。

见习记者 徐姗 通讯员 曹翠红

别带

豆类菜肴易变质

豆芽、豆腐、腐竹、豆皮等豆制品的蛋白质含量非常高，好吃又营养，我们平时都应多吃。可是，却非常容易变质。温度稍高，就变味变馊了。广医三院营养科主治医师曾青山建议，在炎热的夏季，你就别带豆类菜肴做盒饭了。因为，它们在高温下易变质，而如果你没察觉的情况下，吃下肚去，受苦的还是自己，夏季闹肚子的人多，就因为温度高，细菌容易繁殖，食物容易变质。不洁食物吃进肚子就害苦自己了。当然，如果你能保证菜肴在家放在冰箱，路途花的时间不长，到公司后又能立即放入冰箱的话，还是可以带的。

青菜和海鲜，隔餐吃释“毒物”

绿叶蔬菜(青菜、菠菜、韭菜等叶子是绿色的蔬菜)也是我们平时必吃的高维生素食物，很多人喜欢带到饭盒里，因为大家知道，无论何时绿叶蔬菜都提倡多吃。可是，绿叶蔬菜中含有一种叫“硝酸盐”的物质，要现做现吃。存放时间过长或经微波炉加热，硝酸盐还会转化为致癌的“亚硝酸盐”。

鱼和海鲜也在禁带之列，它们同样不适合隔餐吃，因为放置时间长后易产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。所以，把这些营养的好菜还是在当餐解决掉吧。

如果单位没有冰箱

很多读者认为，如果单位没有冰箱，但开着空调，室内温度不高，自带盒饭应该不会变质吧。曾青山说，有些病菌在 20 多度的气温下就能快速繁殖。何况，你的盒饭还在室外高温下暴露过一段时间。

夏天炎热，食物从家里冰箱取出，经过短时间的路途，再放入冰箱里冷藏，只要路上时间不过长，不直接暴露在阳光下，食物变质的可能性小些。但如果单位没有冰箱的话，曾青山还是建议大家就不要带饭了。因为，食物在常温下超过四个小时，变质的可能性非常大。

菜、饭分格放，保质时间长

把菜和米饭分格存放，这也是延缓自带盒饭变质的方法，因此食物之间会相互影响，加速变质。尤其，菜的汤汁浸泡米饭容易变质。你可以选购带有多个隔层的餐盒。把饭、不同种类的菜分开放置，即防串味又防变质，两全其美。