

吃肉有禁忌!这几个部位最好不要吃

牛羊鸡鸭鱼,都是大家最熟悉不过的肉类。但是你知道么,吃肉也是有禁忌的,有些部位的肉最好不要吃。

吃肉有个三不吃原则

江苏省人民医院营养科主任李群在接受采访时指出,吃肉时有一个“三不吃”原则:淋巴不吃,腺体不吃,皮则尽量不吃。

淋巴不吃

淋巴系统是生物体内的免疫系统,比较容易有一些有毒有害物质的残留,因此一般不建议人们食用动物的淋巴组织。比如猪脖子上的淋巴结。

腺体不吃

甲状腺、肾上腺这样和内分泌相关腺体,人体摄入后确实可能对人体的内分泌系统带来不利影响,不建议食用。比如鸡屁股、鸭屁股。

皮尽量不吃

动物“皮”其实包括真皮、脂肪、淋巴。真皮可以吃,因为富含胶原蛋白,但其他两种就不推荐吃了。以五花肉为例,最上面那层薄薄的、很有韧性的皮,其实就是真皮。

但如果是鸡鸭这些禽类的皮,因为本身就薄,其真皮组织更薄,人们很难分辨,



炎炎夏日如何科学防晒?先来了解一下防晒到底防的是什么?长时间紫外线照射会引发哪些皮肤问题?

阳光中的紫外线分为三个波段,其中长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)可穿透大气层,分别达到人体皮肤的真皮层和表皮基底层,我们平常所说的防晒,就是防UVA和UVB这两种紫外线。

首都医科大学皮肤病与性病学系副主任委员常晓:首先是有一个急性的日晒伤情况,就是我们被日晒之后,会出现非常严重的皮肤发红,甚至会出现大量的水泡,患者灼痛的情况非常严重。另外,长时间的日光照射,甚至也会引起一些像是临床上称为多形性日光疹,就是皮肤会有很多的这种各种形态的瘙痒型皮疹。这种皮疹甚至在今年结束之后,每年有紫外线的时间它就会发作,给患者带来非常严重的皮肤上的影响,也对生活质量造成比较严重的影响。

物理防晒 化学防晒 物化混合防晒有何不同?

医务人员还介绍,按照防

所以就不吃了。

具体到每一类动物身上,是哪些部位不能吃呢?现在一一告诉你!

猪、牛、羊:畜三腺

甘肃省合作市动物检疫站的董彩桃发表在期刊《中国畜禽种业》的一篇文章指出,猪、牛、羊等动物身上的甲状腺、肾上腺、病变淋巴腺不要食用。

甲状腺素理化性质比较稳定,需600℃以上才能破坏,一般烹调方法很难将其破坏。食用太多就会影响我们自己的内分泌系统,造成身体不适,如恶心、呕吐、腹泻。

而淋巴结作为机体的免疫组织。其在病变过程中聚集了大量的病原微生物和毒素,一旦误食入体内,将直接引发各种传染病或中毒。

鸡、鸭:屁股

鸡屁股、鸭屁股,这些对少数人来说充满“异香”的部位,其实也应该少吃。

营养与食品安全领域专家阮光锋在全民较真刊文解释,屁股这个部位腺体很多。比如鸡屁股,那里有“尾脂腺”和“腔上囊”,尾脂腺会对肉的品质产生污染,腔上囊则是淋巴器官,包含大量没有来得及分解的病原体、代谢废物等,即使高温烹饪,一些病菌也可能不会被杀死。

鸭:鸭脖子上的皮

鸡爪子、鸭脖子,这些欧美人弃之不吃的“下脚料”却被国人改造成了美食。现在大街小巷都有卖鸭脖子的,年轻人尤其爱吃。

不过,营养与食品卫生学硕士王艳丽曾刊文指出,吃鸭脖子也要注意!鸭脖子周围含较多淋巴组织,淋巴作为动物的第一道免疫防线,鸭子体内的病毒、细菌及饲料中的毒素都可能残存在淋巴周围。

若加工过程中没有将淋巴去除干净,或后期熬煮时温度不够高、时间不够长,吃鸭脖子的同时就会把病毒细菌等一同吃到肚子里。

不过,淋巴结一般长在肉和皮之间,可用肉眼看到,如果摸到疙疙瘩瘩的东西,这可能就是淋巴结。在烹调之前或者吃的时候去掉外面的皮及皮下脂肪即可。

另外,有时给鸭子打免疫疫苗,会采用颈皮注射,鸭脖处可能会残留疫苗,或对人体的健康不利。所以,吃鸭脖一定要去皮。

鱼:鱼胆

民间有偏方,鱼胆被誉为是清热解毒的良药,不少人、尤其是老年人痴迷此道。但是,鱼胆有毒。媒体报道,因生吞了鱼胆,导致急性肝肾衰竭等案例不少。

鱼胆为什么会中毒?四川大学华西第四医院急诊科主任杜宇在接受采访时介绍,胆是消化器官,分泌胆汁促进肉类、脂肪类食物的消化。新鲜鱼胆含有一种具有极强毒性的蛋白质分解产物,即胆汁毒素,不易被酒精和加热破坏。

也就是说,不论是生吞还是煮熟的鱼胆,都具有毒性。导致鱼胆中毒大多是淡水养殖的鱼类,常见的例如草鱼、鲫鱼、青鱼、鲢鱼、鲤鱼等。

所以在清理鱼内脏的时候,一定要摘除鱼胆!如果不慎弄破,一定要充分清洗干净!

小龙虾:虾头

打开小龙虾的头部,我们能看到黄黄的类似蟹黄的东西,这些其实是小龙虾的肝胰腺,看着美味,可是却有安全风险。江苏淮安市疾病预防控制中心杨娟发表在期刊《首都公共卫生》上的一篇文章指出,国内外研究发现,小龙虾(克氏原螯虾)对重金属有很强的富集特性,在水里生活过程中,富集的重金属污染物一部分会转移到小龙虾的外壳并随脱壳而被转移到体外,而另外一部分则通过鳃或摄食过程进入体内,在小龙虾的肝脏、肌肉、鳃等组织中有不同程度的富集。

姬薇(摘自《工人日报》)

不是必需的,而且有可能会给我们的生活带来不便。

晒黑晒红脱皮起疱 如何正确处理?

夏季烈日炎炎,如果长时间暴晒在太阳底下,轻则晒黑晒红,重则脱皮起疱,那么出现这种情况该怎么办呢?

医务人员提出建议,夏季不小心被晒伤后,要尽快用毛巾包裹冰块进行冷敷,但注意不要让肌肤直接接触冰块。此外,可以选用低敏的保湿霜,但是建议24小时至48小时后再使用,要尽量减少衣物与皮肤之间的摩擦。皮肤修复一般需要4周时间,不得已出门时,尽量不要在患处涂抹防晒霜。

中华医学会心身医学分会心身皮肤病协作学组组长张海萍:如果日光照射后局部皮肤发红、发烫,没有出现水泡,那就采取冷湿敷的方法,可能就能够缓解。如果说很疼,那可以自己吃一点止痛药,但是如果症状明显甚至出现了大疱,就要及时就医。

李斌 孔冰冰
(摘自央视新闻)

夏日必备!科学防晒秘籍请查收

防晒剂成分的不同,防晒霜可分为物理防晒、物化混合防晒以及化学防晒。那么它们有什么不同?哪种防晒效果最好呢?

常晓:物理防晒主要是二氧化钛和氧化锌的成分,化学防晒主要是通过对紫外线的吸收,进行成分转化,来达到抵消紫外线对皮肤损伤的作用,物化混合防晒是两者兼顾的。

医务人员提示,在涂抹防晒时,针对不同的人群可以选择不同类型的防晒产品,尤其是儿童,在选择防晒产品时要谨慎小心。

常晓:在日光环境下,皮肤比较敏感的患者选择纯物理防晒。化学防晒的优势是它相对来讲质地比较轻薄,涂上去之后皮肤的黏腻感会比较弱,肤感会比较好。大多数非敏感肌或者说方便补涂防晒产品的人群可以选择物化混合或者化学防晒,能达到比较好的使用效果和用户感

受。我们建议6个月以下的小朋友还是以遮挡防晒为主,那么在6个月到两周岁及以上可以选择儿童专用的防晒产品。

皮肤有一定耐受度 不必“全副武装”硬防晒

伴随着持续的高温天气,形形色色的防晒装备成了一道别样的风景线:各色防晒外套、防晒口罩、防晒冰袖、防晒手套。不少人为了防晒,只要暴露在外就采用这种硬防晒的方式,将身体从头到脚包裹得严严实实。那么,如此防晒真是我们需要的吗?

常晓:比如说在假期,很多患者都在驾校学车或者说长时间在户外停留的话,硬防晒确实能达到非常非常好的防晒效果。如果只是上下班通勤,在半个小时以内,或者当天紫外线照射指数在2到3,一个低或者中强度的紫外线照射的话,涂轻薄的防晒产品就可以。实际上皮肤是可以耐受20分钟左右的日晒的。严格的硬防晒在这些环境下

人脸识别系统漏洞多

近年来,人脸识别逐步渗透到人们生活的方方面面。为社会生活带来便利的同时,人脸识别技术所带来的问题也日益凸显,个人隐私、信息安全面临的威胁性不断攀升。

人在广西“坐上”成都地铁

一年前,李先生去了趟成都,为乘坐地铁,他开通了刷脸乘车,不久后他回到了广西,今年3月又来过成都一次。之后他的手机便会收到成都地铁发来的行程提示短信,他没有理会。7月11日,成都地铁客服给他打电话,称他有一笔10元的扣费只显示了起点站,没有显示终点站。李先生按客服提示,重新下载了成都地铁App,一查发现了3条7月份的乘车及扣款记录。

李先生说,这段时间自己在广西,根本不在成都。李先生问及造成此事的原因,客服称,可能是别人在刷脸乘车进出站时,机器识别出错,将其当作了李先生。当李先生询问客服如何解决这一问题时,客服表示,先将人脸识别关闭,后续有处理结果再向其进行反馈。李先生表示,与地铁客服通话结束后,到目前为止还没有收到任何回复。“退款都是小事,但这种情况表明刷脸存在漏洞,希望能尽快将漏洞堵上。”李先生说。

一张照片打开公寓闸机大门

福建厦门的杨女士最近也遇到了“人脸识别”的困扰。她所住的长租型青年公寓有非公寓住户用手机里的一张照片,对着人脸识别闸机探头,轻而易举地打开了闸机大门。杨女士是2022年8月住进来的,起初她觉得公寓有人脸识别的门禁,比较安全。

福建的一位人脸识别系统门禁厂家技术人员表示,早些年人脸识别大多使用的是2D人脸识别方案,防伪性差。随着技术更新换代,3D人脸识别系统逐渐成为“标配”,且基本带有“活体检测”功能,还对人的身高和识别距离控制有较精确的要求。

守护“脸”安全任重道远

人脸识别被破解已非新鲜事。2017年的“3·15”晚会上,主持人在技术人员支持下,仅凭观众自拍照就现场“换脸”破解了“刷脸登录”认证系统。2021年底,“考勤打卡神器”的新闻刷屏网络,就职于某保险公司的梁女士,每天无须到公司上班,通过各种操作,在家就能完成每日打卡并拿到全勤奖。

如何守护“脸”安全?中北大学视觉计算与大数据技术研究所副所长乔钢柱认为,要提升人脸识别算法精准度,增加算法检测、唇语检测、颜色漫反射检测、红外摄像头扫描等。不过,北京市汇京律师事务所律师朱琴认为:“单依靠技术升级,无法完全避免人脸识别安全隐患。”优化人脸识别系统可短暂解决安全问题,但人脸信息属于生物识别信息,也属于个人敏感信息,需进一步以立法立规、制定标准等方式,对其应用安全加以引导。
(摘自《成都日报》《海峡导报》)

亲人去世后手机号如何处理

债务、业务等,可以由死者的所有继承人发表声明,同意该手机号码由谁使用,并办理公证,提交材料和审查。

如果亲人生前手机号码内有充值余额,则属于遗产范围,就需要办理遗产公证。亲人生前的手机套餐问题也属于遗产

范围,同样也需要办理公证。另外,因为手机充值余额不能转移给他人,建议子女们可在父母生前绑定父母手机号代为支付。

问:户口本都不能证明亲子关系吗?

公证人员:在遗产继承中,因为有第一顺序继承人和第二

顺序继承人相关规定,户口本并不一定能完全反映被继承人的所有继承人情况。比如第一顺序继承人中的配偶、子女、父母等,有可能因为迁移,在户口本上不能完全体现。建议生前以遗嘱形式确定财产的归属;继承开始后,及时办理公证手续。
(摘自《都市快报》)