

怎样吃才更安全？

——正确处理蔬果上农药与激素的残留物质

农药，在现代农业生产中已成为不可缺少的元素。随着农药的广泛使用，带有农药残留的食物也在我们眼皮下堂而皇之地上了餐桌。鸡鸭禽类饲养过程中激素、抗生素也不可避免地进入禽类体内……通常人们认为吃进微量残留的农药和激素危害不大，但事实上微量积累将成为严重后患，有害物质通过饮食等途径，不断在体内积累，最终可能使内脏机能受损，从而引发毒性。

传统方法,作用有限

面对令人生畏的“农药与激素”残留,人们往往采取“一洗二浸三烫”的方法来加以去除。然而,专业人士却认为这些方法作用有限。第一,用水冲洗只能去掉极少部分的农药和激素残留,且只对可溶性的农药有用,因为绝大部分农药是不溶于水的;第二,用化学合成的清洁剂浸泡,不仅去除率极低,还容易形成二次污染;第三,用开水烫洗,去除率非常有限且易造成营养流失。



健康新型,活氧杀菌

目前,中国科学院科技网络成员单位——上海衡通医学生物有限公司将以往运用在大型设备的活氧杀菌解毒技术小型化,研制出了性能高效稳定、适合家庭使用的新型健康小家电——果蔬解毒机“中科果蔬宝”。(有关“中科果蔬宝”和“上海衡通生物医学有限公司”详情可通过“google”键入企业名称或“中科果蔬宝”查询)并且每月耗电不到1度,节能又环保,保证了餐桌食物的安全性,

使它成了时尚送礼送健康的典范,不少企事业单位更是把它作为答谢客户、员工福利的首选。读者俱乐部会员订购可获得中科果蔬宝特配洗菜器一个,订购热线可见今日本报A5版。

中科果蔬宝TM经农药检测等权威机构验证,能有效去除水果蔬菜表面的甲胺磷、乐果等农药。将苹果和青菜用中科果蔬宝处理15分钟后,乐果和甲胺磷的降解率分别为76%和95%以上。激素、抗生素水样去除率均为100%。

相亲交友成单身青年节假日新内容

一场由本报活动部和上海跨美交友网联合推出的12月22、23日两天、主题为“相亲交友迎圣诞,相聚江南温泉行”活动报名正在继续中,要求报名参加活动的单身白领男女非常踊跃,除个人来电报名外还有一些公司团体也纷纷来电询问,火爆的情景不亚于热门的旅游景点。

记者从上海跨美交友网(可在网上查询)了解到,近年来,每到节假日许多单身

白领都会纷纷打听哪里有交友派对。从前段时间流行的8分钟交友、摸黑交友、同楼交友、飚歌交友到数千人的集体相亲,这些活动都成为都市白领度节假的选择方式。

据上海跨美交友网总经理白乃慕介绍:跨美交友网和新民晚报活动部从去年开始联合设计推出的“度假交友之旅”是目前深受单身男女欢迎的形式,已成为他们假日里的一部分节目。从开始推出到现在已组织了

20多次度假交友之旅,每次地点和形式都不一样,得到了热烈反响。12月22、23日的“相亲交友迎圣诞,相聚江南温泉行”活动时间为两天,地点在镇江,除选择山青水绿依山而建天然温泉,泡泉享受看蓝天青山、泉水流畅、放松身心外,还将带大家游览焦山等景点,同时,在两天的时间中还将穿插联谊互动节目。目前活动还可接受报名,如要报名参加者可打62662765咨询。

百姓游戏 上期答案

右图为12月11日百姓游戏眼力大比拼答案。20位幸运会员已经产生,读者俱乐部将予以电话通知,请中奖者在指定日期内前往会员活动中心领取奖品。(本期中奖名单也将公布于会员活动中心大厅)



【百姓游戏】眼力大比拼

对比2幅图片,在左下图中圈出与左上图的6处不同,将答案寄往新址:武定路1088号阳光科技大厦6楼新民晚报读者俱乐部(邮编200040),请在信封上注明“百姓游戏”。我们将会在回答正确的会员和读者中抽出20名幸运儿,送上由读者俱乐部准备的精美奖品,中奖者接到电话通知后请在指定日期内至会员活动中心领取奖品。

新民晚报读者俱乐部会员填写:	
姓名	
联系电话	
身份证号码	
会员卡号	

新民晚报读者俱乐部会员填写:	
姓名	邮编
联系电话	
身份证号码	
所属区域	地址



冬季吃水果首选甘蔗和梨

入冬后,很多人常感到皮肤干燥、头晕嗜睡,反应能力降低,这时如果能吃些生津止渴、润喉去燥的水果,会使人顿觉清爽舒适。那么,冬季吃什么水果好呢?冬天带有保健医疗性质的水果要数梨和甘蔗了。

中医认为,梨中含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁以及多种维生素,有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能,最适宜冬春季节发热和有内热的病人食用。尤其对缓解肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结等症较为适宜。现代医学研究认为,梨还有降低血压、清热镇静的作用。高血压患者,如果有头晕目眩、心悸耳鸣者,经常吃梨,可减轻症状。梨含有丰富的糖分和维生素,有保肝和帮助消化的作用。但是,因为梨性寒冷,脾胃虚寒,消化不良及产后血虚的人,不可多食。

甘蔗有滋补清热的作

用,含有丰富的营养成分。作为清凉的补剂,对于治疗低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。但是,由于甘蔗性寒,脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。

适宜冬季吃的水果还有苹果、橘子、香蕉、山楂等。苹果可生津止渴、和脾止泻;橘子可理气开胃、消食化痰;香蕉清热润肠、降压防痔;山楂可扩张血管、降低血脂、增强和调节心肌,有防止冠状动脉硬化化的作用。

冬季吃水果需要注意的

还有以下几点:胃酸多的人不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。大便干燥的人可多吃些桃子、香蕉、橘子等,因这些水果有缓解作用。而柿子含大量柿胶,吃多了会加重便秘。心脏病及水肿的人不

宜吃含水量较多的西瓜、椰子等水果,以免增加心脏的负担以及加重水肿。患糖尿病的人不但要少吃糖,同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。患肾炎、高血压病人不可多食香蕉,因香蕉性寒、质滑,但含钾量高。

此外,老年人由于内脏器官衰老,导致各生理功能减弱,如消化能力差、肠蠕动减少、胃黏膜萎缩、胃酸过量等,并常伴有各种疾病发生,因此一次不宜进食大量的水果,可采用“少食多餐”的吃法。



如何解决眩晕?

眩晕让人感觉自身或周围环境在旋转、移动或摇晃,身体有头痛、头晕耳鸣、站立不稳、指物偏向、头重脚轻、恶心等症。这是困扰很多中老年人的常见问题,它的反复发作,严重影响了人们的健康生活。

“瑞杰牌”眩晕贴,针对中老年人容易眩晕的特点,运用先进的精分子分离(MCP)穴位吸收技术,采用白芥子、胆南星、吴茱萸、白芷等28味中药天然成分科学配伍而成。内含TSE清眩成分及多种有效物质。只需轻松贴

于肚脐处,便可直接渗透,发挥清眩作用。“瑞杰牌”眩晕贴能够有效摆脱各种原因引起的眩晕症状,帮您享受头不晕、头不痛、眼不花的舒适生活。该产品适于各种人群。

即日起,读者凭本报买三盒可赠同品一盒,读者俱乐部会员还可额外享受市内免费送货服务。(详情请见今日本报A6版中缝或过往报纸)

成新,出让价20元。

■ 健身器材

会员 5200.....6278

出让:上奥牌轮椅一辆,出让价350元;步行练习器,出让价150元。

会员 5200.....3185

出让:气垫(有发票),出让价600元;多功能足浴盆,出让价250元。

■ 电子音乐

会员 5200.....2645

出让:海曼牌钢琴一架,九成新,出让价5000元。

会员 5200.....1808

出让:木制脚踏风琴一架,七成新,音质好,出让价150-200元。

■ 家庭闲置

会员 5200.....6248

出让:耐适康隐形痘痘贴(内有吸油膜)四盒和耐适康莹润浴棉一副,全新。原价94元,现一共50元出让。

求

■ 家居用品

会员 5200.....5312

求购:多功能香熏暖手炉一个,价格面议。

会员 5200.....6248

求购:奔四电脑一台,价格面议。

换

■ 数码产品

会员 5200.....7014

我有一台夏暑牌彩屏摄像机,想换一个数码相机。

会员 5200.....7714

我有一台佳能彩色打印机,想换点实用又等值的東西。

■ 交通工具

会员 5200.....3431

我有一辆24英寸女式自行车,想换一个鞋柜。

跳蚤市场

特别提示:参与读者俱乐部会员跳蚤市场交易活动的读者,请将求购、出让,或者交换信息、商品照片以及个人姓名、会员卡号、联系方式发电子邮件至xmwbzjlb@126.com;或者邮寄至上海市武定路1088号阳光科技大厦6楼新民晚报读者俱乐部(邮编200040),请在信封上注明“跳蚤市场”。本栏目提供一个供需双方发布信息的平台并担任交流中转,双方务必谨慎交易。美亚热线:52285198转820。

让

■ 数码产品

会员 5200.....3920

出让:悦舞M1魅族系列MP3,原价190元,全新,现八折出让。

会员 5200.....9408

出让:德国白兔牌五升煤气热水器,出让价360元;日英电子辞典,全新,250元出让。

会员 5200.....5809

出让:五成新“电热器”,出让价:120元;摇头风扇,八成新,原价95元,现45元出让。

■ 家居用品

会员 5200.....5900

出让:卧室家具五件套(中密度材料):四门大橱一个,大床一个,床头柜两个,电视机柜两个;椭圆形实木大餐桌(附六把椅子),电视机柜一个,单人床一个,写字台一个,八成新,面议。

会员 5200.....1808

出让:儿童钢丝床(拆叠式)一个,七成新,出让价50元;儿童滑板车一部,七