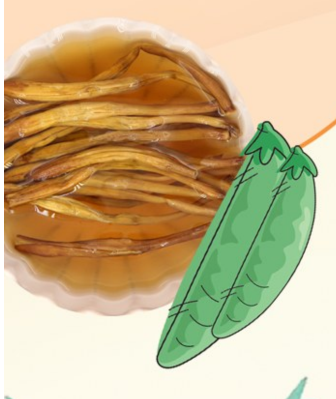
一盘家常菜竟致急性肾损伤
这些菜建议焯水后再吃

平时在家做菜,蔬菜下锅前,你会先焯水吗?有些蔬菜不用焯水,甚至可以生吃,但有些蔬菜如果不焯水处理,有可能带来危险。近日,患有慢性肾脏病的李先生,就因一盘菠菜而付出了惨痛的代价。



生炒菠菜让男子肾功能损伤

日前,浙江宁波61岁的李先生因为突然全身没力气、恶心呕吐来到医院肾内科就诊。医生检查后发现,李先生的血肌酐异常增高,超过900μmol/L(正常值在100μmol/L以内),被诊断为急性肾损伤。

虽然李先生有慢性肾脏病的病史,但之前病情稳定,这次是什么导致他肾脏功能突然下降?病理检查发现,李先生的肾小管管腔内可见多达几十处大大小小的圆盘状结晶,正是草酸盐晶体。医生由此可以确诊,李先生患的是草酸盐肾病。在医生的反复追问下,李先生这才想起来,自己在发病前吃下了一大盘生炒菠菜,在没有焯水的情况下就直接下锅炒的菠菜。医生判断这就是导致他发生草酸盐肾病的主要原因。由于李先生本来就有慢性肾脏病,这次肾功能损伤严重,需要透析治疗。

医生表示,短期内进食大量高草酸食物,草酸会和人体内的钙结合形成草酸钙,而大量草酸钙会引起急性肾小管间质损伤,尤其是对有基础疾病或肾病的患者来说,更容易发生这种情况。

为何菠菜焯水后吃起来更安全

菠菜的草酸含量丰富,摄入草酸过多会影响钙的吸收,还可能形成结石。但不必"因噎废食",从此远离菠菜。专家介绍,草酸是一种有机酸,广泛分布于植物中,可以保护植物自身不被真菌和昆虫侵害。

草酸不是人体需要的物质,也不能被人体利用,它被吃下之后,在胃肠被吸收进入血液,然后被肾脏过滤排出。只要肾脏功能正常,一般食物中的草酸可以顺利排出,对人体就没有什么影响。但如果肾功能有损伤,比如肾衰竭或者肾炎,草酸就难以顺利排出,而在肾脏中累积。肾脏中草酸浓度过高,会对肾脏组织造成伤害,进一步恶化肾脏功能而导致肾衰竭。

草酸很容易溶于水,像菠菜等草酸含量比较高的蔬菜,用开水焯一下可以去掉相当大部分的草酸。对于有肾脏疾病的人,如果喜欢这些蔬菜,焯水操作是必要的;而对于肾脏健全的人,减少草酸摄入也有益无害,而且能使这些蔬菜更好吃一些。

含草酸高的蔬菜有一种共同的口感,那就是涩味,比如草酸含量较高的竹笋、苦瓜、茭白;绿叶菜中,菠菜、苋菜、欧芹的草酸含量较高;大部分野菜的草酸含量也较高。

而十字花科类的蔬菜如大白菜、小白菜、圆白菜、芥蓝菜等,草酸含量低得"感人",可以放心食用。

这些食物最好焯水后再吃

■含皂苷:豆角、四季豆等

生的豆角、四季豆中含有皂苷,皂苷含有能破坏红细胞的溶血素,对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用,会引起充血、肿胀及出血性炎症,可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。这种成分比较怕热,100℃条件下加热10分钟以上,或更高温度时炒熟炒透可裂解皂苷消除有害物质毒性。烹调前焯水,是避免中毒的好方法。

■含亚硝酸盐:香椿

香椿中的亚硝酸盐含量比一般蔬菜都高,亚硝酸盐是合成致癌物亚硝胺的前体物质,因此,香椿要吃新鲜的初芽,而且采摘下来立刻吃最好。同样,亚硝酸盐非常容易溶于水,焯烫一下,可去除大部分亚硝酸盐,吃起来更安全。

■含秋水仙碱:黄花菜

新鲜的黄花菜中含有秋水仙碱,并不能直接食用。秋水仙碱是水溶性的,食用鲜黄花菜前一定要先经过处理,去除秋水仙碱。若想吃新鲜黄花菜,吃前将黄花菜的花蕊摘掉,再焯水,然后放入冷水中浸泡1小时以上,则可降低毒性。

■含氰苷:木薯、白果和北杏等

木薯、白果和北杏是含氰苷比较多的食物。氰苷能溶于水,加热也可被破坏。因此去种皮、胚芽,浸泡,然后焯水熟透,也是可以食用的。

■含卟啉:木耳

干木耳泡发后,食用前最好用热水焯熟。一方面,可以提高膳食纤维和木耳多糖的溶解度,焯水后更容易被人体吸收。另一方面,焯水可以除去木耳的土腥味。另外,鲜木耳含有一种卟啉物质,在食用前最好先用水浸泡几小时或用热水焯一下,以减少剩余毒素。

■较难清洗的蔬菜:西兰花、菜花、腐竹、海带

花球类蔬菜,比如花菜,表面有一层蜡,水是无法有效接触的,而且它花穗比较多,冲洗时水一接触到西兰花的表面就会形成球体滑落。考虑到它本身致密的结构,很多朋友都担心西兰花的灰尘、农药残留、虫卵等污染物残留洗不干净,这时用热水焯一下就问题不大了。除此之外,菜花、腐竹、海带等,因为结构的原因,可能也不太好清洗,此时都可以用水焯一焯。

正确焯水,注意这5点

专家表示,焯水看似简单,但实际操作起来还有很多注意事项,建议大家做到以下5点:

1.蔬菜热水下锅。蔬菜则需要等水开再下锅。虽然冷焯比热焯草酸去除率更高,但冷焯会导致蔬菜的物理结构受到尽可能的破坏,营养物质流失较多。

2.水量要足够。水最好能淹没食材,这样能保证加入食材后,锅里的水能在短时间内再次沸腾,缩短烹调时间,减少营养流失。

3.不同蔬菜的焯水时间不同。对于叶菜类大多只需要焯水1分钟即可,另外建议先焯水再切菜,焯好后立刻放在冷水中降温,沥干即可,不要过分挤压,避免营养流失。

西兰花、菜花、木耳焯水1~2分钟即可;荸荠、莲藕等要沸水焯1分钟以上;豆角、四季豆这类建议焯水10分钟以上;鲜黄花菜建议焯水3~5分钟。

4.蔬菜如果想要保持色泽,可以在焯水时滴几滴食用油。

5.不要重复利用焯完菜的水。如草酸溶于水,焯水时间越久,汤汁中草酸含量越高。

据央视

每日科普

百万网红"咖啡"放弃化疗
化疗患者必须知道的呕吐管理常识

重庆市中医院肿瘤科 何彦澄

拥有百万粉丝的网红画家"咖啡"因为确诊直肠癌备受关注,近日,她称之前的9次化疗毫无起色,身体不堪重负,无奈之下只能选择放弃。在很多影视作品中,化疗与呕吐也总是呈现紧密的关联,使得许多患者对于化疗的第一认识就是呕吐,从而恐惧化疗,甚至影响治疗的意愿,耽搁病情。可事实究竟如何?身为患者,又该如何正确应对化疗引发的这一副作用呢?

呕吐原因与全程管理

化疗药物为什么会导致呕吐呢?从现代医学角度来说,化学药物会刺激损伤胃肠黏膜,其代谢产物会通过血脑屏障刺激呕吐中枢,而患者紧张的心理也会刺激该中枢,从而引发呕吐。以下是全程管理的方法:

1.遵嘱服药,规范治疗:结合上述原理,在使用化疗药物前以及整个化疗药物使用过程中,医生会根据化疗药物的致吐风险,采取对应举措以减少呕吐的发生率及缓解呕吐症状。作为患者,只要严格按照医嘱使用药物,不随意增减剂量或停药。若在用药过程中出现不适,要及时向医生反馈,而不是自行停药。

2.饮食清淡,减轻负担:化学药物会刺激损伤胃肠黏膜,因此在化疗过程中,尽量选择清淡、容易消化、高营养、高维生素的食物,避免辛辣、油腻、过冷过热等刺激肠胃的食物,少食多餐,7~8分饱就可以,避免过饱。尽量身处整洁安静的环境,避免与正在烹调或进食的人员接触,免除刺激性气味带来的刺激。

3.放松心情,减少紧张:一部分患者在进医院前就开始紧张,还没有开始用药就会出现呕吐。对此,可以通过心理咨询、冥想、正向引导、转移注意力等方法减轻患者的焦虑和恐惧,有助于缓解因为紧张心情引起的恶心呕吐。

日常护理与注意事项

1.呕吐护理要注意:呕吐时尽量侧卧,以防呕吐物呛入气管,导致感染;呕吐后可以使用淡盐水漱口,保持口腔清洁,预防口腔感染;呕吐频繁或剧烈时,暂时停止进食和饮水,待呕吐停止后再缓慢进食流质食物,如水、米汤等,减轻胃肠负担。

2.合理休息与锻炼:保证充足的睡眠和休息,避免熬夜,有助于身体恢复;化疗间歇期,可以进行适量锻炼增强体质,如慢走、打太极拳等。

3.家庭支持很重要:亲人的关心和支持对于患者战胜疾病至关重要,可进行适当的家庭活动,多陪伴患者,给予情感上的支持和鼓励也非常重要。

[专家点评]

重庆市中医院肿瘤科刘娜主任医师

这篇关于化疗后呕吐管理的科普文章,内容翔实且易于理解,很好地解释了化疗引起呕吐的生理机制、预防措施及缓解方法。语言通俗易懂,对患者及其家属具有极高的实用价值,有助于减轻他们的焦虑情绪,积极面对治疗过程。

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦重庆奥浓商贸有限公司遗失袁谋法定代表人个人名称章编号:5001061031127,声明作废
♦重庆市江津区千瀑旅行社有限责任公司旅行社业务经营许可证正本遗失,编号:L-CQ15004,声明作废。
♦遗失重庆尚覃建筑劳务有限公司财务专用章5002435025491公章5002435025490 刘哲法人章500255025493各一枚作废
♦遗失重庆市永川区大安街道铜鼓村三梯坎村民小组公章一枚,编号5003834005902,声明作废。
♦遗失重庆虹飞电镀有限公司公章一枚特此声明
♦兹有红星美凯龙南坪商场格力舒享家品牌法人汪小龙,遗失商品质量保证金单据1张,金额5万元整,声明作废
♦遗失王婷婷重庆外语外事学院学生证证号202213006182作废
♦何秀松遗失重庆茶园红星美凯龙钛鼎质保金收据,收据号:ZY21053100627561,金额:30000,声明作废。
♦遗失合川区小果食品店公章(5000990045721)声明作废
♦重庆尚峰压缩机有限公司遗失工商银行重庆凤天路支行开户许可证,核准号:J6530059231802,声明作废
♦本人杨花花,不慎遗失执业医师执业证书及资格证书,执业证书编码为110500000028514,资格证书编码为202050110622826199512030664,特此声明作废。
♦遗失黄友平印鉴章编号5001127266358声明作废
♦遗失重庆市江津区网球协会,社会团体法人登记证书正副本515001163587098319声明作废
♦重庆市体育局机关工会委员会遗失工行重庆上清寺支行开户许可证,账号:3100021709008931610,核准号:J6530019391001,声明作废。
♦遗失重庆市江津区市场监督管理局重庆市农村集体经济组织收据一张编号0000979239声明作废
♦重庆聚贤汽车销售有限公司,车牌号渝ADH9752遗失车辆营运证,证号500402052882,不慎遗失,现登报声明。
♦遗失秀山县捷佳工程机械租赁有限公司公章编码:5002411043151声明作废
♦遗失中共重庆市永川区三教镇玉峰村总支部委员会公章一枚,编号5003834007151,声明作废
♦遗失重庆煜金杉酒店有限公司粱齐臣法人章一枚,编号5003810072036作废
♦遗失重庆百美瑞科技有限公司公章一枚,编号5002270064163作废
♦况浩云遗失重庆市优抚对象抚恤补助证,编号渝沙坪坝002686作废
♦遗失重庆怡品香商贸有限公司法定名称章一枚,编号5002278086943作废
♦遗失重庆视窗工贸有限公司公章编码5001080799556声明作废
♦遗失重庆领步网络科技有限公司公章5002341033792作废

公 告
重庆南部公共交通有限公司将进行南部公交内控与合规体系建设专项服务竞争性比选,估算总投资16万元,服务期3个月,2024年12月19日16:30报名截止(唐老师,电话:023-62550068)。线上:电话咨询相关事宜,营业执照、相应资质、法人代表身份证明书、法人授权委托书,盖鲜章扫描后发至联系邮箱708917303@qq.com。线下:重庆市巴南区汇南一路6号(201室)

遗失中国移动通信集团重庆有限公司城三分公司2020.6.19开具给重庆赛阳通信有限公司中国移动通信集团重庆有限公司专用收据,编号00018637金额10500元(保证金);编号00018638金额2000元(保证金),声明作废。遗失中国移动通信集团重庆有限公司城三分公司2021.7.16开具给重庆赛阳通信有限公司中国移动通信集团重庆有限公司专用收据,编号00020333金额1000元(保证金),声明作废。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆昱呈文化传媒有限公司:本委受理的黄洪亮、文艺、沈其艺、龚皓蕴、赵瑞东、刘小庆、覃晓霞、黄万景、李婷与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字(2024)第3873-3881号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院211室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月17日

清算公告
重庆王府井百货有限责任公司(统一社会信用代码:91500103753081394X)经股东会决定,本公司停止经营,清理债权债务。请有关债权人自本公司公告见报之日起45天内,向本公司清算组申报债权,逾期不申报,视为放弃权利。清算结束后,本公司将向公司登记主管机关申请注销登记。
联系电话:(023)65395125
重庆王府井百货有限责任公司
2024年12月16日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2024年12月06日,我局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获卷烟,品种有红河(软甲)100条,1个品种共计100条,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址:重庆市沙坪坝区烟草专卖局,联系人:熊洁(22000652009)、秦欣(22000652011),联系电话:65336618)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2024年12月17日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2024年12月05日,我局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获卷烟,品种有红河(硬)100条,1个品种共计100条,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址:重庆市沙坪坝区烟草专卖局,联系人:熊洁(22000652009)、秦欣(22000652011),联系电话:65336618)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2024年12月17日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆臻善文化传播有限公司、重庆随棠科技发展有限公司:本委受理的肖乐玲与你单位劳动争议一案,现已审理终结。因无法直接或邮寄送达,根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字(2024)第4090号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馥大道10号仲裁院209室),逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的,可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月17日

重庆市南岸区劳动人事争议仲裁委员会
重庆企旺建材有限公司:申请人罗孝义与你单位计时计件工资争议案,因邮寄等其他送达未果,现向你单位公告送达本委渝南劳人仲案字(2024)第1927号裁决书。裁决:你单位向罗孝义支付拖欠的工资20,521.50元(贰万零伍佰贰拾壹元伍角)。自公告之起30日内到本委领取裁决书(地址:南岸区长生桥镇政府2楼209室),逾期视为送达。你单位可自本裁决书送达之日起十五日内向人民法院提起诉讼,期满不起诉的,本裁决发生法律效力。
2024年12月17日

注销公告:重庆市江津区养羊协会(统一社会信用代码515001160577690211)拟将注销,根据《社会团体登记管理条例》,请相关债权债务人在本公告登记45天内到本单位办理债权债务清偿手续,特此公告。

遗失重庆云峰摄影书画研究院所持重庆农村商业银行开户许可证:653002470550,以及财务章、何先友法人私章。声明作废。

解除土地承包合同回收承包地通知书
卢基全、蒋大伟:重庆市大足区石马镇先锋村1、3、5组邱义国等73户村民与你于2010年10月12日签订的《农村土地承包经营权出租合同》,合同承包期限为2010年10月30日起至2027年10月30日止,在合同履行期间,做为承包人你多年不按合同约定支付土地承包费,违背合同条款及法律明确规定,土地承包合同全部无法履行,做为承包方你已丧失土地经营能力,无法完成承包合同规定的义务,现发包方邱义国等73户村民依法书面通知你,邱义国等73户村民与你于2010年10月12日签订的《农村土地承包经营权出租合同》,依据合同第八条第三款的明确规定,发包方有权解除承包合同,收回土地承包经营权,土地上的附着物将由发包方自行处置,拖欠的土地承包费将通过诉讼途径解决。请你于接到本通知10日内,给予明确答复,无正当理由不予答复的,视为默认,本合同予以解除。特此通知。
重庆市大足区石马镇先锋村村民委员会(通知人:重庆市大足区石马镇先锋村1、3、5组邱义国等73户村民)

公 告
2024年12月12日,接群众举报,重庆市秀山县公安局经济犯罪侦查大队民警会同我局执法人员,在重庆市秀山县物流园区申通快递进行排查。在此期间共查获申通快递单号:772033240945239的快递包裹1件。经公安干警检查,包裹内装有白沙(和天下)1条、中华(硬)1条,共计2个品牌,合计2条卷烟。快递单均载明寄件人谢*,联系电话170***0363(无法接通),收件人宇*杨,联系电话138***3153(无法接通)。请物主于本公告发布之日起60日内到(地址:重庆市秀山县中和街道东风路197号307室),联系人:罗秀奇(22002852010),胡长飞(22002852012),联系电话:(023-76662441)接受调查处理。逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市秀山土家族苗族自治县烟草专卖局 2024年12月17日

重庆市南川区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告
无主:2024年10月9日,我局在重庆市南川区东城亿联中通快递货运部,查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,已于2024年12月13日作出将先行登记保存的走私卷烟Zest(Yogo)1条、ZEST(Pineapple)1条、Peel Greek Yogurt Capsule 2条、Cigaronne(RYL slims 黑)2条予以公开销毁的决定。因受送达人下落不明,我局无法直接送达和邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定,现将行政处理决定书(南川烟处理〔2024〕第38号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向重庆市涪陵区人民法院提起行政诉讼。
重庆市南川区烟草专卖局 2024年12月17日

遗失声明
向媛媛(身份证号码:511228198302182423),不慎遗失医师执业证书,证书编号:110500190001265,该编号证书声明作废。