2023年3月31日 星期五
主编 江前兵 责编 陈志刚
视觉 陆晓霞 耿士明 校审 罗文宇

隔夜菜似砒霜？一项实验给出答案

最近，陈大妈一直拉肚子。去医院检查，确诊为胃低分化腺癌。“都是隔夜菜惹的祸。”平时几乎每天吃隔夜菜的陈大妈为此后悔莫及。

每天吃隔夜菜患癌

陈大妈今年55岁，平时喜欢把当天剩菜装起来放冰箱，隔天早晨或中午再加热吃。虽然家人一直劝说“隔夜菜不健康，要扔掉”。也经常听到有人说，“隔夜菜似砒霜”，吃不得。但陈大妈没当回事，反驳道：“都吃了一辈子了，我现在身体不是很好吗？不能浪费粮食！”

最近一个月，陈大妈开始拉肚子。之后，肚子开始隐隐作痛、食欲减退、饱胀不适，一个月瘦了近10斤，前天还出现呕血现象。儿子听到她的描述，立即带她到医院急诊就诊。

医生见病人情况这么紧急，连忙让她做了X线钡餐检查，确诊为胃低分化腺癌。陈大妈和儿子都吓坏了，在医生建议下，转到了当地人民医院治疗。

人民医院胃肠外科主任医生问道：“平时多久吃一次隔夜菜？”

陈大妈：“几乎每天都吃。”

医生：“为什么每次做菜不适量呢？”

陈大妈：“老实说，是我自己喜欢吃隔夜菜，感觉隔夜菜比现炒的更好吃，更下饭。”

医生无奈道：“你知道隔夜菜容易变质吗？”

陈大妈听完，后悔地低下了头。

幸运的是，陈大妈的病情发现得及时。经过手术治疗，辅以放化疗等综合方法治疗，目前正在慢慢恢复。

隔夜菜本身不致癌

那么，陈大妈的癌症，是隔夜菜引起的吗？隔夜菜是癌症祸根？其实不然，隔夜菜本身不致癌。

首先，我们要清楚隔夜菜的定义。

隔夜菜不单指包括当天剩下，放到第二天的菜，还包括放置超过8小时的食物。隔夜菜一直被诟病的一点，就是其含有大量的亚硝酸盐，并且随着放置时间的增加，亚硝酸盐的含量也会不断地增加。

那亚硝酸盐会致癌吗？实际上，亚硝酸盐本身并不致癌，我们所有的饮食，包括水、肉、蔬菜、水果等，都不可避免地含有硝酸盐和亚硝酸盐。但只要在国家食品安全标准范围内，就没有健康风险。

食品毒理学专家刘宁表示，一次性食入0.3～0.5克的亚硝酸盐即可引起中毒，超过3克可导致死亡。

一项实验揭开真相

怎么分清这个定义呢？苏州大学的吕元楷做过一项实验，测定隔夜菜里的亚硝酸盐含量。

以在冰箱冷藏室里存放24小时的隔夜菜（不包括腌制菜、加工肉等）为例，亚硝酸盐含量一般不会超过10mg/kg。因此，隔夜菜的亚硝酸盐含量离中毒还相差甚远，偶尔吃一顿问题不大，关键是吃的频率和量。

少量的亚硝酸盐不会对身体产生伤害，但食用后，在胃酸的作用下，它会与胃中的生物胺发生作用，转变成亚硝胺。亚硝胺是较强的致癌物，会增加患胃癌、肝癌、鼻咽癌、食管癌等疾病的风险，因此不能长期接触。

胃癌症状及预防

胃癌在我国发病率不低，年患病率和死亡率均是世界平均水平的2倍多，男性高于女性，约为3:1，且随着年龄的增长，患病的风险也会增加。

怎么分辨普通胃痛和胃癌，是许多人关注的一个问题。

普通胃病，一般会有明显诱因，比如喝冷饮、啤酒、吃辛辣食物，刺激到胃，引发疼痛。但胃癌引起的不适通常没有明显诱因，在饮食正常的情况下依然出现不适，这个时候就要引起重视了。胃癌的症状包括：

1、便血或呕血

便血原因较多，可能是因为痔疮、结肠炎、克罗恩病或胃癌，要以具体情况而定。但不管哪种情况，都要引起注意。

胃癌早期也会引起出血，比如呕吐物里混有咖啡色或者暗褐色血液，如果呕血和便血同时出现，建议到医院做胃镜或粪便隐血试验。

2、胃部持续疼痛

不论是睡觉还是饭后，胃部长期隐隐作痛，症状没有减轻，可能是胃癌疼。

3、胃部异常

长期出现胃灼热、消化不良、反胃、泛酸等常见的胃肠道症状，也有可能是胃癌的征兆。

4、体重骤减

不是因为运动、控制饮食等主观原因，体重莫名减轻，有可能是肿瘤变大、身体营养被抢走导致的身体消瘦。

5、食欲减退

对食物丧失兴趣，明显厌食或吃饱后容易胀气，也是征兆之一。

6、腹泻、便秘和腹部不适

胃里长了肿瘤，肠道蠕动会被打乱，引起下腹部不适的不良现象。

有时候胃癌早期毫无征兆，很多患者去医院做检查时已经是中晚期，如果出现以上症状，则要警惕，尽早到医院检查。

平常生活中，饮食健康要多注意。随着医疗技术的进步，医学对不同类型胃癌的认识不断扩大。如果不幸确诊了，建议遵循医嘱，积极治疗。

哪些人是胃癌易感人群？

除了不良饮食，有一些群体是胃癌易感人群，包括：

1、家族中有过胃癌患者。胃癌具有遗传性，近亲有患胃癌的人群更应该到医院定期检查。

2、胃息肉、慢性萎缩性胃炎、恶性贫血患者，相关研究发现，这三种疾病是胃癌发生前的状态。

3、胃幽门螺杆菌感染阳性者，发生胃癌的危险性是感染阴性者的3~6倍。

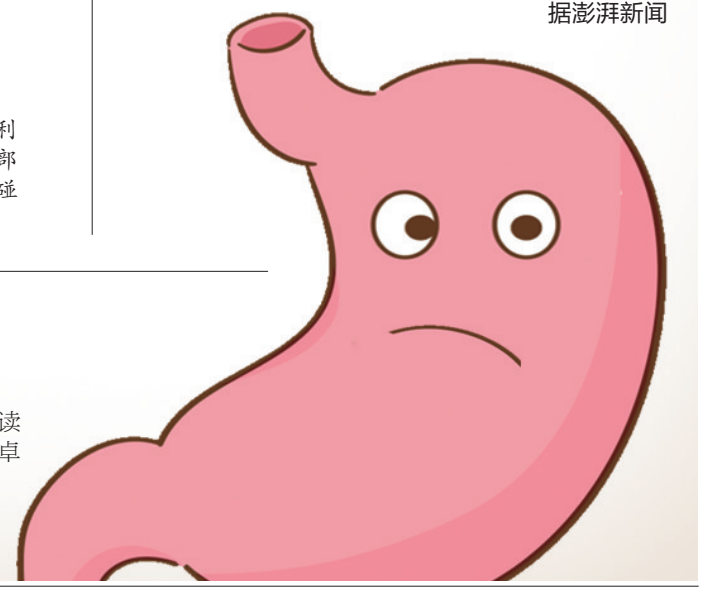
4、胃切除术后：经历过胃切除手术的人，发生胃癌的几率较正常人高。

据澎湃新闻

吃隔夜便当，要注意什么？

许多白领中午都会自己带饭，通常是头一天的晚饭，再带到单位加热。不仅省钱，感觉还比外卖健康。

但是，如果操作不当，便当可能被污染或变质，给胃黏膜带来损伤和破坏，导致胃病。在带便当时，首先要做到主食和菜品隔开，不要混在一起。饭菜混合，更有利于细菌繁殖生长。其次，建议菜在起锅后，直接分出一部分放入便当，冰箱冷藏。不携带食用剩下的、被筷子触碰过的菜，这会加速菜品变质，影响身体健康。



康养堂《每日健康科普》栏目启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。重庆晨报的读者朋友，如果您在生活中遇到上述问题，想请医师专家解答，请拨打本报健康热线17783599645，或通过邮箱kangyangtang@qgzjk.com投稿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨报读者提供健康帮助，请将联系方式发给我们，《真知卓健》——重报健康大讲堂智库期待您的加入。

联系邮箱：kangyangtang@qgzjk.com
合作电话：18602356025（微信同号）

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

♦李秀兵遗失临床执业医师资格证书，编号201350110500022319850125660 6，声明作废
♦遗失毛晓锋出生医学证明，编号X500068132声明作废
♦经营者黄公应遗失2021年10月9日核发的食品经营许可证正本，编号JY25001081047686声明作废。
♦城口县晓玲农产经营部遗失（食品经营许可证）正副本，编号：JY15002291007523，声明作废。
♦遗失江北区仕忠化妆品经营部营业执照正副本，渝江巷城所注册号500106601622396，声明作废。
♦遗失重庆市巴南区融汇金融鸿幼儿园民办非企业单位登记证副本，统一社会信用代码：52500113MJP554906B声明作废
♦遗失合川区正掌门火锅店食品经营许可证正本，许可证编号：JY25001170217885声明作废
♦向茂竹不慎遗失医师资格证书，证号：201850141500240198904280049，声明作废。
♦联女出行科技服务有限公司重庆分公司遗失网络预约出租汽车运输证，证号：渝ADP7852、渝ADP8913、渝ADP7368、渝ADQ2880、渝ADV8805、渝ADG1906，声明作废。
♦重庆市九龙坡区九龙镇盘龙村第九经济合作社遗失重庆农商行九龙坡支行云溪路分营处开户许可证，帐号040111012001000027，账户号J6530008786602，声明作废
♦遗失重庆市巴南区转化医学研究中心铜梁小组办公室的中国银行重庆铜梁海支行开户许可证（账户号：J6530002097101）作废
♦王珂于2023年1月1日，不慎遗失警官证，证号：102061，本人已申领新证，此证已失效，特此声明。
♦舜宁公司渝DDG3871营运证500110129141遗失作废
♦遗失唐明豪出生医学证明，编号K500356903作废
♦遗失修卫华食品经营许可证正副本JY25001030137600作废
♦重庆鑫力虹物流有限公司遗失渝DE6706挂（黄色）营运证500227023673作废
♦遗失北碚区益佳燊餐饮食品经营许可证副本JY25001091012524作废
♦綦江县周雷鹏食品店，统一社会信用代码：91500222567054104K食品通用许可证 编号SP6500222151006206遗失作废。
♦遗失吴伊晨（女）2012-5-5出生证编号L500196096作废
♦遗失刘江伟食品经营许可证副本JY25001131040022作废
♦寨寿芳遗失工商营业执照副本500106608311026作废
♦陈玉梅遗失工商营业执照正副本500106600394411作废
♦遗失綦江县梁才木业有限公司财务专用章一枚声明作废
♦罗玉佳（父：罗志文，母：龙田芯）遗失出生医学证明，出生证编号：C500061339，声明作废
♦遗失2003.06.10日重庆市司法局鹅发给重庆正聚律师事务所重案鹅的律师执业证证号：15001200101463089，作废。
♦重庆宜坤百货有限公司遗失公章一枚，编号：5001092030702，声明作废！
♦杂遗遗失残疾证，证号510222197502163514444，声明作废
♦遗失九龙坡区九龙园区颖汇食品经营部食品经营许可证正本JY15001070157801声明作废
♦杨光明遗失医师资格证书，编号 199805034151021219550207545 9声明作废。
♦遗失医药公信网大药房璧山区古今药店银行重庆铜梁海支行开户许可证（账户号：J6530002097101）作废

招租公告

现有位于重庆市江北区五江路9号附30号3-1商业用房一套招租。房产面积2336.59平方米，现用途为影院。有意者联系13588432507吴女士

公 告

致广大司乘人员：2023年3月22日至2023年4月22日期间，若对童梁高速公路隧道病害处治施工，麻柳隧道至长岗岭隧道（大足-古溪方向）需进行单道双通，请广大司乘人员小心驾驶。重庆金路交通工程有限责任公司 2023年3月21日

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告

渝江劳人仲公字（2023）76号

重庆骏之房地产经纪有限公司：本委受理刘小丹诉你单位计时计件工资劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲出字（2022）3282号出庭通知书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。并定于2023年5月10日下午3:30在本委仲裁三庭（重庆市江北区建新东路22号321开庭审理，请你单位准时到庭，逾期将依法缺席仲裁。特此公告

♦遗失张远徽食品经营许可证副本JY25001191024796作废
♦遗失巫溪县燕辉建材商行公章一枚，编号5002389821786作废
♦遗失彭水县金鸿建材经营部公章一枚，编号：5002431004723声明作废
♦遗失重庆市鑫向飞广告传媒有限公司公章一枚，编号：5002435032972声明作废
♦重庆渝州车辆工程技术学校民办非企业单位登记证书正本遗失，证书编号52500000756237630，声明作废
♦遗失重庆市区龙华林丹冷冻食品经营部食品经营许可证副本（编号JY15001520028373）声明作废

声 明

声明人江小林现针对其名下所登记的重庆志高物业发展有限公司35%股权的相关转让事宜及权利归属问题作如下声明：

2023年3月9日，声明人江小林与任德文、罗军签订《执行和解协议》。协议约定，任德文、罗军按照《执行和解协议》第一条向声明人支付完毕案涉款项后，任德文、罗军与声明人应该在10日内共同配合办理重庆志高物业发展有限公司（下称志高公司）35%股权的变更手续（将登记在江小林名下的35%股权变更至任德文、罗军名下）。若因任何一方原因未配合及时办理股权变更手续，不影响任德文、罗军实际享有该股权，同时违约方给守约方造成损失的，应当承担赔偿责任。同日，任德文、罗军已经支付完毕案涉款项。

2023年3月21日，声明人向任德文、罗军分别发送《联系函》要求任德文、罗军在收到《联系函》后5日内，配合声明人办理股权变更手续，但因任德文拒收《联系函》，现声明人特通过登报的方式作出本声明，要求任德文、罗军在本声明登报之日起10日内联系声明人并配合办理股权变更手续，若因任德文、罗军未配合办理股权变更手续导致声明人因作为志高公司的股东对外承担责任的，声明人有权向你们追偿。

同时，声明人在此郑重告知江广夫民众，登记在声明人名下的志高公司35%股权已通过九龙坡区人民法院的《执行和解协议》全部转让给任德文、罗军，该股权虽未办理变更登记，但该股权的实际享有人及权利人系任德文、罗军，声明人已不是志高公司股东。

特此声明！

声明人：江小林 2023年3月31日

声 明

书新宇（原名：韦果）身份证号：512322198006272611于2023年1月18日上午在光大银行观音桥支行办理信用卡，其签署两份不同文件，在其中一份文件上签字按手印且没有填写日期，本人以为都用作办信用卡就没有审阅就按手印。本人声明：其中按手印文件仅限作当次办理信用卡不能作他用，否则产生的法律及经济纠纷与本人无关。本人再次声明：在光大银行同意并签过房贷文件办理信用卡文件没有签署过其他用途文件，如有是则作废无效。

声明人：韦新宇（原名：韦果） 2023年3月31日

♦遗失云阳县宝润文化传媒有限公司财务专用章（印章编码：5002351086924）声明作废

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告

渝江劳人仲公字（2023）75号

重庆福兜兜科技有限公司：本委受理杨祥军诉你单位计时计件工资、经济补偿劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲出字（2023）3340号出庭通知书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。并定于2023年5月10日下午2:30在本委仲裁三庭（重庆市江北区建新东路22号321开庭审理，请你单位准时到庭，逾期将依法缺席仲裁。特此公告

♦秦香萍遗失力帆红星国际广场12-1-2车位定金收据一份，单号RTDC01001791 金额10万元，声明作废

重庆市公务用车（二手机动车）拍卖公告

受相关单位委托，本公司依照《中华人民共和国拍卖法》及相关法律法规，对一批公车进行公开拍卖（拍卖不含车辆号牌，详见拍卖牌单）现将有关事宜公告如下：

1、拍卖时间：2023年4月7日9:30，展示及报名时间：自公告之日起展示及接受报名（9:00-17:00止），展示地点：车辆停放现场。拍卖地点：渝北区龙溪街道新熹大道103号中渝·音荣公馆6幢18-办公1 本公司拍卖厅，报名地点：本公司。

2、车辆过户手续办理：实行统一办理车辆过户，若涉及转籍及提车一站式服务相关费用（上线检测、交强险、车船税等）由买受人承担，拍卖具体规则和注意事项详见（拍卖目录）。

3、拍卖成交后，佣金及相关费用详见竞买须知和拍卖清单的约定，成交后由买受人支付。

4、部分车辆交强险及车检已过期，拍卖成交后，买受人须首先办理交强险投保事宜，并待保险生效后，方可驾驶车辆，车辆移交后，涉及交全事故、交通违法等由买受人自行负责。

5、竞买保证金：1万元/辆。

从合古之日起在我司查阅资料，竞买须知、拍卖清单展示现场领取，竞买人持有效证件按上述报定时间、地点到现场刷信记卡报名，并缴纳300元/个号牌报名资料费（成交与否资料费不退）取得正式竞买资格。 公司网址：www.hs818.com 车辆详情可扫描本公司公众号，了解更多车辆信息。

重庆恒升拍卖有限公司 2023年3月31日

罗先生023-68623128 13708378009

拾娶公告

本辖区公民赵某于2020年3月29日下午2点过，在重庆市南岸区茶园蓝戈尔广附近拾得一名衣服包裹着的女婴（内有纸条写着孩子出生日期为2020年3月22日），旁边还有一个奶瓶，身体无其它明显特征。现请该女婴的亲生父母在本公告登报之日起60日内持相关证件前来认领，逾期将依法收养。特此公告，重庆市公安局巴南区分局青山派出所，联系电话：66430016

分立公告

三一绿建（重庆）实业有限公司注册资本10000.00万元。根据公司股东会决议：本公司拟分立为三一绿建（重庆）实业有限公司与忠县三一筑工科技有限公司两家公司。分立后三一绿建（重庆）实业有限公司注册资本6000万元，忠县三一筑工科技有限公司注册资本4000万元。

原本公司的债务由分立后的各家公司承担。为保护本公司债权人的合法权益，自本公告见报之日起45日内，本公司债权可以要求本公司清偿债务或 提供相应的担保。

本公司联系方式：18290569031，联系人：周康伦。

三一绿建（重庆）实业有限公司 2023年3月31日

遗失重庆市涪陵区克伟蔬菜种植场公章编号5001023034116声明作废
遗失重庆市涪陵区克伟蔬菜种植场财务专用章编号5001023034117声明作废
遗失声明：重庆市沙坪坝区社区矫正帮教管理服务中心，遗失事业单位法人证书，法定代表人王万连，统一社会信用代码：12500106MBOT38582A，有效期（2016年4月22日-2021年4月22日），该事业单位法人证书声明作废。
遗失声明：重庆洲际国际旅行社有限责任公司（旅行社业务经营许可证号：L-CQ-CJ00050）陈雪（身份证号码510213198301275729）出境旅游组团社签证专办员证件遗失，证件号码：201000013。特此声明作废

遗失巴南区烤火匠餐饮馆2022年4月19日核发的营业执照副本（统一社会信用代码：92500113MAAC9QAXXM）和食品经营许可证副本（编号：JY25001131054406）声明作废

遗失重庆市秀山土家族苗族自治县中和街道小新星教育培训学校民办非企业单位登记证书正副本，统一社会信用代码52500241MJF56971XX，声明作废。

千百亿公司渝D58831营运证500113026062遗失作废。
豪顺公司渝D40449营运证500110084916遗失作废。
攀银公司渝D58823运输证500110121299遗失作废。
凯金公司渝BU0206运输证500110063544注销。
长庄公司渝DZ675挂运输证500110114631遗失作废。
减资公告：重庆铨园科技发展有限公司（统一社会信用代码91500107767101991 77T）经股东会研究决定，现将注册资本从600万元整减至100万元整。根据《公司法》规定在登报之日起45天内，请相关债权债务人到本公司办理相关事宜。特此公告。2023年3月31日

公 告

致广大司乘人员：

2023年3月30日至2023年4月28日，因渝荣高速公路潼南南C匝道桥梁加固工程维修处置，在此期间需对潼南南收费站至古溪方向上道口和大足方向至潼南南下道口进行全封闭施工，请过往司乘人员小心驾驶，提前做好绕行规划。

重庆金路交通工程有限责任公司 2023年3月31日

正存商贸有限公司遗失重庆双福农产品批发市场有限公司开具的兴茂北座1-1-一层收据一张，开票时间为：2021年7月13日，收据号2922806，金额604055.4元，特声明作废

注销公告：经重庆市秀山土家族苗族自治县中和街道小新星教育培训学校（统一社会信用代码52500241MJF56971XX）研究决定，本校拟将注销。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》及其有关规定，须登报予以公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本校办理债务清偿手续。特此公告。2023年3月31日

重庆市渝北区悦来社区卫生服务中心遗失重庆市门诊医药费专用收据（无碳复写纸）（未使用），共计1069份，票据号为：0277786001-0277787000（批次号2016）（1000份），140954136，140958595-140958662（68份）（批次号2017）声明作废

浮尸辨认通告

长江流域女尸3050#1.60米，约30-40岁，上身浅色衣服，下身浅色丝袜，右手手腕带金属手环；长江流域男尸4031#1.70米，约30岁，上身黑色衣服，下身黑色四角内裤，携带金属项链一根，请家属七日内前来认领。长航公安局重庆分局电话：637770249

重庆綦江交通实业（集团）有限公司2023年度水泥（第三次）采购供应商服务采购公告：为保质保量完成工程建设任务，我司拟公开招标采购2023年度（第三次）水泥供应商，欢迎有意向并符合相关要求的潜在投标人参与竞争，请各潜在投标人于2023年3月30日-2023年4月3日到本公司领取采购文件，开标时间详见招标公告。地址：重庆市綦江区通惠街道26号附9号217室，联系人：许老师，电话：15178758858

公 告

单位名称：重庆客途汽车租赁有限公司，纳税人识别号：91500108MA5U5XDG3 车牌：渝A0772W、渝D3009、渝D61X78、渝AU8820、渝AA6538、渝A75123、渝A5612M、渝A3056L、渝A8Y862 车辆遗失，找寻无果，本公司严正声明此车辆遗失后发生的一切交通事故或其他的损失与重庆客途汽车租赁有限公司无关！