

食物“清肺”并不靠谱 “会吃”减轻雾霾伤害

本报记者 吕增霞

饮食不能清除雾霾危害，但可减轻雾霾不良后果

今年入冬以来，雾霾频频骚扰北方多地。而国人一向喜欢用吃来解决一些健康问题，一时间吃木耳、银耳、猪血、罗汉果、萝卜、蜂蜜等“清肺”偏方满天飞。那么，饮食究竟能否清除雾霾对我们健康的伤害呢？今年入冬以来，接连来袭、严重“爆表”的雾霾，让我们深深地意识到，未来的日子，与雾霾的抗争将是一场持久战，我们正式进入了拼PM2.5、拼口罩、拼净化器、拼肺时代。不管拼什么，首先拼的是知识。你知道吗？食物“清肺”不靠谱，但科学饮食确能降低霾给身体带来的不良后果。

经常会有人问：雾霾算是没法解决了，我们吃点什么才能清除它的危害呢？吃木耳银耳还是吃猪血来“清肺”？我们先得弄清一个概念：饮食并不能清除雾霾的危害，无论怎么吃都没法防住雾霾。食物毕竟是从嘴里进去，在小肠吸收；而PM2.5微粒是从鼻子里进去，在肺里沉积，这两条路完全不重合。

即便木耳中的多糖和猪血里的蛋白质能够结合粉尘微粒，也只能结合那些从嘴里进去的微粒；即便吃“润肺”食物后能够通过增加呼吸道表面黏液、促进纤毛运动等方式提升清除呼吸道中粉尘的能力，但也很难解决PM2.5那种难以清除的超细颗粒，因为它们是呼吸道自身力量无法排除的。至于肺泡里的粉尘微粒，它们就更加够不着了。所以想简单地用某种食物来结合微尘、清除PM2.5颗粒，从而避免雾霾危害的想法，是很不靠谱的。

虽然不能完全清除，但是科学的饮食却能很大程度上减轻雾霾所带来的不良后果。研究证明，PM2.5这类微细颗粒物进入肺泡之后，很难被人体清除，它会引起人体的氧化应激水平提高，炎症反应水平升高。那么，我们在膳食当中，就可以注意适当多吃一些有利降低炎症反应、有利提高人体抗氧化能力的食物。再考虑到空气污染会对肺癌风险、呼吸系统疾病、心脑血管疾病等方面的影响，我们也可以通过饮食和生活习惯去降低这些危害发生的可能性。

怎么吃可以提高自身免疫力

从目前的研究证据来看，有利于减轻雾霾损害的营养素主要是以下几个类别：

1.富含抗氧化物质的食物。蔬果中的各种多酚类物质、类胡萝卜素等都有抗氧化作用，它们能降低身体的氧化应激程度。

如果原来吃蔬菜水果比较少，那么就试试每天吃1斤蔬菜、半斤水果吧。尽量挑颜色比较浓重的品种，因为颜色深的蔬果往往抗氧化性也比较强，比如草莓、桑葚之类富含花青素的紫红色水果，在同样食量时的效果就比桃子、梨子之类强，黄桃比白桃强，紫薯比白肉甘薯强。

2.富含omega-3脂肪酸的食物。Omega-3脂肪酸(鱼油中的DHA及亚麻籽油、紫苏籽油等)有降低炎症反应的作用。国外研究发现，在污染环境中的老年人在增加omega-3脂肪酸之后，和没有增加的人相比，心血管方面的指标会有所改善。对于没有贫血问题的人来说，可以适当调整鱼和肉的比例，减少升高炎症反应的红肉(特别是牛羊肉)，特别是少吃烟熏烧烤肉类(它们的氧化程度更高，且含致癌物)，增加鱼类水产的比例。

3.富含胡萝卜素和叶绿素的食物。胡萝卜、南瓜、芒果、木瓜等蔬果富含胡萝卜素，菠菜、苋菜、小油菜、芥蓝等深绿色的叶菜中富含叶绿素和胡萝卜素。其中叶绿素有利于减少某些化学毒物的致突变作用，而胡萝卜素在体内转变成维生素A，有利于上皮组织(包括消化道、呼吸道、生殖道、眼睛的黏膜和皮肤等)的抵抗力和修复能力。

如果维生素A缺乏，人体的呼吸道黏膜抵抗力下降，在雾霾环境中，岂不是雪上加霜吗？按我国膳食指南的推荐，每天应当吃半斤左右深绿色的叶菜，胡萝卜也宜常吃。

同时，橙黄色和深绿色的蔬菜水果对预防肺癌等多种癌症有益，对预防心脑血管疾病有益，也是流行病学研究所认可的。既然雾霾的主要麻烦是造成肺癌风险上升，增加呼吸道炎症，增加心脑血管疾病发作的危险，那么所有帮助预防这些疾病的有益因素都可以说成是“对抗雾霾”。所谓“多吃青菜可以对抗雾霾”的传说，大概就是这样的道理。

4.富含维生素的食物。初步研究表明，维生素B6、维生素B12、叶酸、维生素C和维生素E等营养素能够减弱大气污染情况下的健康损害，比如被大气污染所苦的哮喘儿童，在增加VC和VE摄入之后，通气量的下降程度会轻一些。这就提示人们，日常生活中，一定要注意自己和孩子所吃食物的营养质量，尽量从新鲜天然食物中获得保护。那些只有油、糖、淀粉，却缺乏各种维生素和保健成分的东西，比如甜饮料、膨化食品、饼干、油炸面点、淀粉小吃之类，是不值得常吃的。

不必服用大量抗氧化或维生素增补剂因为从食物中获得的健康因素，和从提取分离的保健成分增补剂中获得健康因素，效果可能是有差异的，安全性也不同。不建议人们为了抵抗雾霾而刻意服用大量抗氧化物质增补剂，或者大剂量的维生素增补剂。我国所批准销售的复合维生素增补剂剂量较小，安全性还是比较高的，但国外有些产品剂量很大，不建议长期使用。因为食物是多种成分混合作用，安全性更高；而保健成分增补剂是单一因素作用，如果使用不当，是有可能产生负面作用的。

说到底，在环境污染没法短期解决的情况下，我们所能做的，就是增强自身的抵抗能力，拥有营养健康的饮食和生活习惯。

●相关链接

雾霾污染衣服 回家要先清洗

衣物能“传递”雾霾吗？专家提醒，“泡”过雾霾的衣服类似于吸过“三手烟”，最好彻底清洗之后再穿。

北京宣武医院肺癌中心主任支修益说，雾霾的成分非常复杂，不同地区雾霾的主要成分也不一样，长时间晾在外面的衣物到底会残留何种成分不好确定，但非常明确的是：雾霾现在已经被世界卫生组织定为是“一类致癌物”。因此，雾霾天要尽量减少出行，外出回家后要及时清洗裸露在外面的皮肤，还要清洗外衣。

此外，雾霾天在室外晾晒衣服，这种做法不太可取，“雾霾天外出后都要清洗外衣，如果长时间把外衣晾晒在室外，相当于衣服‘泡’在雾霾中。特别是内衣、儿童衣服等，更不能长时间‘泡’在雾霾里。”雾霾和“三手烟”一样，对儿童危害更大。

垦利县疾控中心举办迎元旦室内趣味运动会



近日，垦利县疾控中心组织举办“迎元旦”室内趣味运动会，单位40余名职工参加运动会。比赛设置了升级、你演我猜2个合作项目和掰手腕、跳棋、跳绳3个单人项目，兼顾趣味性、娱乐性、观赏性，整个比赛过程精彩纷呈，趣味横生，现场笑声一片。

通讯员 刘颖 摄影报道

胜利油田中心医院荣获山东省富民兴鲁劳动奖状



本报12月27日讯(记者 解岩 通讯员 夏军国) 12月22日上午，山东省总工会在济南召开纪念《山东省企业职工代表大会条例》颁布实施10周年座谈会，回顾总结10年来全省企事业单位职代会制度建设情况，总结经验，命名先进，推动我省厂务公开民主管理工作深入发展。省总工会党组书记、常务副主席刘赞杰出席会议并讲话。

会上，命名了“推行协商民主，强化社会责任”先进单位和优秀个人、以及示范单位和标兵。胜利油田中心医院荣获“推行协商民主，强化社会责任”示范单位荣誉称号，并被授予富民兴鲁劳动奖状。刘冠国院长荣获“推行协商民主，强化社会责任”标兵荣誉称号。

山东省“推行协商民主强化社会责任”先进单位和优秀个人由各市总工会、省产业、大企业工会和省直机关工会从本级命名的先进单位和优秀个人中择优推荐。经考核和公示后，从中命名20个示范单位和标兵，分别授予山东省富民兴鲁劳动奖状和山东省富民兴鲁劳动奖章。

大白菜顺丝切块做菜可养颜

寒冷干燥的天气会让人体出现不适，中医养生专家建议读者朋友们不妨在大雪节气吃些大白菜、大葱、大红萝卜缨等搭配的菜肴和食疗方，会起到一定的养生保健功效。

大雪节气皮肤干，大白菜护肤养颜。大雪节气期间空气特别干燥，不少上班族到了单位之后，又关在开着暖气的空调房间里，皮肤的水分也相应地流逝得更快。很多读者都知道大白菜是很有营养的补品，冬季吃大白菜还有护肤养颜的效果。这主要是因为大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，可以起到很好的护肤和养颜效果。大白菜含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用又刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化的功能。多吃大白菜还能防乳腺癌。

美国纽约激素研究所的科学研究发现，中日妇女的乳腺癌发病率比西方妇女低得多，是由于食白菜多的缘故。科学家发现，白菜中有一种化合物，它能帮助分解同乳腺癌相关的雌激素，这种化合物叫吲哚-3-甲醇，约占干白菜重量的1%。大白菜要竖着切，因为这样切对保存水分更好，菜内的水分损失减少，水溶性营养素丢失也会减少。其次，这样切白菜容易熟，维生素的损失减少。再次，大白菜顺丝切能够保留更多粗纤维，更有利于刺激肠蠕动，以增加排毒护肤养颜的效果。

秋末冬初阳光弱，红萝卜缨补钙莫错过。钙是构成骨骼的主要成分，被喻为人体的生命金属。冬季日照的时间减短，人体往往容易缺乏钾、钙、钠、铁等元素，尤其是老年人。因此，应该及时予以补钙。很多读者认为买来的大红萝卜削掉萝卜缨是顺理成章的事，但是专家提醒广大读者朋友，萝卜缨是含钙量最高的蔬菜，非常适合缺钙的人群。以号称补钙作用很好的大豆为例，每100克大豆的含钙量大约是在191毫克左右，但是每100克红萝卜缨的含钙量则是350毫克，钙含量几乎是大豆的一倍。