

# @20-39 周岁妇女 家门口可享免费“两癌”筛查

“两癌”筛查活动走进街边和联星社区,11、12月将陆续在各社区开展

## 蘑菇营养价值高 挑选蘑菇有讲究

入秋后,种类繁多的新鲜蘑菇开始大量上市。食用菌富含膳食纤维、氨基酸、维生素和矿物质等,营养价值高,且多数有降低血脂、胆固醇,清理血液杂质,提高人体免疫力的功效。各种食用菌具体怎么挑选?本期《养生斋》为街坊们介绍当下最常见的几种菌类及其吃法——

### 平菇

富含人体所必需的氨基酸及抗肿瘤细胞的多糖体,蛋白质含量是鸡蛋的2.6倍。具有增强免疫力、舒筋活血、促进大脑发育等功效。购买平菇时,不要选择过于成熟的蘑菇,菌盖不上翘或菌盖边缘没有破裂者为佳。

### 香菇

富含维生素D及易被人体吸收的氨基酸,其含有的大量谷氨酸造就独特的口感和风味。香菇具有提高人体免疫功能,降血压、降血脂、降胆固醇、防癌抗癌、延缓衰老等功效。选购时以香气浓郁、表面平滑、菇肉厚实、褶皱紧实、菇柄短而粗壮者为佳。

### 金针菇

热量和脂肪含量低,蛋白质、维生素及氨基酸含量高,有助于促进儿童智力发育的赖氨酸含量特别高,对增强记忆力大有好处,也可以抑制血脂升高,降低胆固醇,促进新陈代谢。选购时以菌柄长15厘米、菌盖半球状者为佳。但要注意金针菇性寒,脾胃虚寒及慢性腹泻者不宜多吃,关节炎及红斑狼疮患者慎食。

### 杏鲍菇

营养价值非常高,含有蛋白质、人体所需氨基酸、维生素、碳水化合物、丰富的膳食纤维及钙、镁、铜、锌等矿物质,可以提高人体免疫功能,具有润肠胃、降血脂、清除血胆固醇、抗癌、美容等功效。选购时以菇体紧实、体型规整、颜色正常、菌盖褐色、菌柄白色者为佳。

专家介绍,食用菌的营养价值介于动物性食品和植物性食品之间,它们比动物性食品脂肪含量低,比植物性食物营养价值更高,热量更低。建议日常多食用菌类食品,保持均衡膳食,健康生活。

撰文/杨世聪  
通讯员 陈新华

撰文/整理 吴泳



适龄妇女填写表格,参加“两癌”筛查。



除了免费“两癌”筛查,现场还有计生家庭综合险现场咨询办理等服务。

### 幸福卫计 健康生活



了!”11月6日下午2:30,前来检查的联星社区适龄妇女开始有序配合医务人员开展信息登记建档,宫颈TCT检查、乳腺彩色B超等项目检查室外排起了长队。

“去年的免费‘两癌’筛查我不符合年龄,得知今年可以参加就马上来了,还拉上了几个朋友一起来。”今年32岁的联星社区居民黄知灵表示,以前对“两癌”的认识和了解较少,随着近年关于‘两癌’的宣传和HPV疫苗等方面的新闻越来越多,自己意识到了

预防‘两癌’的重要性。

乳腺癌和宫颈癌并称为“两癌”,是女性恶性肿瘤中最常见、死亡率最高的癌症。我国宫颈癌发病率和死亡率逐渐上升,并明显呈现年轻化趋势。主办方将在11月、12月在各社区开展免费“两癌”筛查活动,为20-39周岁的户籍已婚育龄妇女和居住满半年及以上的流动已婚育龄妇女提供全免费的宫颈TCT检查(宫颈筛查)、乳腺彩色B超、子宫附件B超健康检查,每半天检查名额约60

个,先到先检,额满即止。

此外,活动还提供生殖生理健康咨询、更年期保健护理咨询及计生家庭综合险现场咨询办理。

“希望罗村广大妇女都能重视‘两癌’筛查,积极参与检查活动,将这两种危害女性健康的癌症尽早排查出来,做到早诊断、早发现、早预防、早治疗。”罗村卫生和计划生育办副主任曾惠源表示说。

撰文/摄影 卢敏莹  
通讯员 李启镜

## 避免用塑料容器盛放热食 黄曲霉毒素是强致癌物质



选择非塑料制品盛放热食,避免摄入塑化剂。

(资料图)

会造成小孩性别错乱,包括生殖器官短小、性征不明显等问题。

如何在生活中避免摄入塑化剂?首先要避免用塑料制品容器来盛放食用油、酒、热汤、面等,或用塑料制品容器在微波炉中加热;其次保鲜膜

宜选择完全不添加塑化剂的PE、PVDC材质,并避免高温加热。

小孩吃了含有塑化剂的食物怎么办?塑化剂会随着身体自有的代谢功能不断排出体外。若是担心,可以让家中小孩多吃富含维他命的

蔬果,白开水及汤汁等,都可以加速塑化剂的排出,排出后体内的贺尔蒙即可恢复正常,相关机能亦可复原。

### 煮沸牛奶不能消除毒素

黄曲霉毒素M1是一种强毒性、强致癌物质,2002年被世界卫生组织列为I类致癌物。外国曾有研究人员做过实验:在不改变牛奶品质前提下,先将鲜奶加热至90℃保持10分钟,再经紫外线照射30分钟,终于使其中的黄曲霉毒素M1减少了56.2%。由此可见,普通消费者即便将牛奶煮沸,对消除黄曲霉毒素也效果不大。牛奶中的黄曲霉毒素污染,迄今为止尚没有有效的解毒和鉴别方法。最根本的办法还是预防奶牛食用染毒的饲料。

撰文/杨世聪  
通讯员 陈新华

创建国家食品安全示范城市  
罗村食安 为民安康

品质南海,食安先行。当前,佛山市正在全力开展国家食品安全示范创建工作,南海区正在创建广东省食品安全示范区,狮山镇也正在创建佛山市食品安全示范镇。为此,狮山镇市场监督管理局罗村工作办联手《罗村孝德周讯》开设《罗村食安,为民安康》专栏,为广大市民宣传普及日常饮食健康知识。本期带来塑化剂和黄曲霉毒素的小知识——

### 多吃水果加速塑化剂排出

塑化剂是一类广泛用于增强塑料弹性的高分子材料助剂,非食品添加剂。长期累积高剂量的塑化剂,可能