

# “防霾食谱”靠谱吗?

专家:信“秘方”不如戴口罩

信阳消息(首席记者 韩蕾)前段时间,雾霾频现,蓝天白云不见踪影,能见度不足百米,为了“防雾霾”,小伙伴也是各出奇招,各种防雾霾清肺食物也“轰炸”了朋友圈。一时间,吃木耳、银耳、猪血、萝卜等“防霾食谱”满天飞。但是种种被热捧的“秘方”“偏方”真能起到“除霾清肺”的作用吗?

山药、白萝卜、猪血、银耳、雪梨等都是常见食物,但是在朋友圈里摇身一变成为了抗雾霾食物,不少人都认为多吃这些食物可以增强肺的自我清洁能力。但是从事中医多年的谭医生告诉记者,这些根本没有科学依据,都是一些日常生活中常见的食物,吃过后对抵抗雾霾不可能产生立竿见影的效果,不能从根本上消除雾霾对呼吸系统的危害。

“猪五花肉含有不饱和脂肪酸,能够有效帮助肺部排出微细颗粒物及重金属”,这则帖子一在朋友圈传出,就引起了广大网友的关注,但是吃五花肉真有如此神效吗?“这种说法同样没有科学依据。而且,五花肉中的不饱和脂肪酸含量远不及植物油。如果不饱和脂肪酸真有这种作用,还不如直接喝油。”谭医生说。

“霾的主要危害是空气中的二氧化硫、氮氧化物和可吸入颗粒物进入呼吸系统。网络上流行的各种食单和‘药方’都不是直接针对雾霾的。而可吸入颗粒物在人体内不会因这些食物而消失,如果想靠食物来对抗雾霾,效果微乎其微。”谭医生说。

同时,记者也走访了市中心医院、市中医院、市第二人民医院等多家医院,多位医生指出吸入雾霾导致身体不适,其实就是雾霾中的细菌和病毒侵入。此时,可以遵医嘱服用一些抗病毒的药物。但是,肺部吸入的颗粒物是没有办法清除的。靠防霾“秘方”,远不如戴专门的口罩有效。



## 蒜价持续上涨 一周内一斤涨一元

信阳消息(见习记者 郭晓雨)大蒜是每家每户做饭必备的调味料,然而,近期不少市民反映大蒜的价格涨得厉害。昨日,记者走访多家菜场、超市了解到,近期大蒜价格有所上涨,一周左右价格上涨了两元一公斤,不少市民都说大蒜的价格上涨得厉害。

昨日下午,在报晓新村附近的农贸市场,正在买菜的张女士告诉记者,10天前,大蒜的价格还在6元/公斤,现在涨到8元/公斤了。“这大蒜冷不丁就涨价了,我要不是最近家里大蒜吃完了我都不知道。”张女士说。

虽然大蒜贵了不少,但多数市民表示还可以接受。一方面,因为大蒜属于必备调味品,家家户户都少不了;另一方面,市民家里对大蒜

的需求量不大,一般家庭一个月用不了几斤,所以每月就多花几元钱。

但是做餐饮行业的却不这么想,“我每天都要给餐馆进菜,大蒜是提味的好东西,做菜时少不了它,我们一进货就要很多。”做家庭食堂的陈先生告诉记者,临近年底酒店生意好,需要蔬菜量大,这大蒜涨价了成本也高了许多,他希望大蒜赶紧降价。

在东关菜场里,一家销售大蒜多年的摊主说,现在大蒜每公斤卖到8元~9元,去年同期也就4元~5元,价格涨了不少。自今年5月新蒜上市后,大蒜进价就一路上扬,从刚开始的2.8元/公斤,一直涨至现在的6元/公斤。“今年大蒜涨价幅度比较大,我们也不敢进太多怕不好卖。”该摊主说。