

秋风起,蟹脚痒

不能和螃蟹同吃的,除了柿子,还有冷饮、浓茶和梨

啤酒烧烤小龙虾、可乐雪糕冰西瓜……夏天的美食还没走远,秋天的月饼鲈鱼大闸蟹柿子板栗桂花糕已经列队走来!秋风起,蟹脚痒,说的就是每年中秋之时,螃蟹黄满膏肥,是最佳的品尝时机。秋蟹肥美,营养价值高,但吃法不当,也会损害人体健康。究竟怎么吃才健康?哪些人不适合吃螃蟹?

■新快报记者 梁瑜 通讯员 袁友芬

螃蟹要去掉内脏煮熟煮透

蟹长期以水生物、水草、腐败物为食物,在加工、吃的过程中,要记得去掉螃蟹的鳃、胃、肠、心这些部位,并要煮熟、煮透,因为上述部位是螃蟹呼吸、排泄的器官,藏有污垢、细菌等。广州市第一人民医院营养科潘丹峰副主任医师指出,蟹死亡后体内的组氨酸分解一种叫“组胺”等有害物质,且死亡时间越长,组胺产生越多,所以买蟹时要注意选择,尽量避免死蟹,隔夜煮熟的蟹要注意在冰箱里低温保存。

螃蟹不宜和柿子、浓茶、梨、冷饮搭配

吃螃蟹时不应吃柿子。潘丹峰称,这是我们经常能听到的一个常识,原因是蟹肉富含蛋白质,而柿子中鞣酸较多,两样物质会互相发生反应,使消化酶的活性下降,胃肠功能正常的人偶尔吃问题不大,消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜这样吃,量多的话有可能会造成胃肠道的不适如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

不宜配浓茶。中国人喜欢喝茶,但吃螃蟹前后一般不建议大量喝浓茶。道理与吃柿子相似,浓茶含有较多鞣酸,消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜同吃,以免引起胃肠不适。

不可与梨同吃。梨为凉性食物,与寒性的螃蟹同食,对消化功能正常的人来说可能问题不大,但脾胃虚寒、消化不良者这样吃会损伤脾胃,引起胃肠不适,尤其要注意。

与冰水、雪糕、冷饮不宜同吃。同理,螃蟹性味寒凉,再吃冷冰冰的食物,更容易导致胃肠功能紊乱,出现腹痛、腹泻等不适。

也不要与牛羊肉、狗肉等一同吃。这几种肉都是高蛋白的食物,同食加重胃肠道的负担,对老人小孩及胃肠功能较弱者不适合。

近日,国家税务总局公布了2019年7月重大税收违法案件信息公布栏。据不完全统计,该月有7家药品生产经营企业和10家医疗器械企业被通报。药品流通领域带金销售、多票制、过票洗钱、买空卖空等问题再次浮出水面。

“两票制”诞生大批CSO公司

医药领域是查税的重灾区。尤其是“两票制”的逐渐落地,让“高开高返”的虚开风险继续加大。17家通报药企中,15家涉嫌“虚开增值税专用发票或者虚开用于骗取出口退税、抵扣税款的其他发票”,2家药企“偷税”。

行内人士表示,此次查处或与CSO(合同销售组织)公司有关。有数据显示,2017年“两票制”全面落地。“两票制”让药品从药厂卖到经销商开一次发票,经销商卖到医院再开一次发票,旨在减少流通环节的药品加价。为规避“两票制”“营改增”,CSO公司开始遍地开花,就在当年,全国新增CSO公司49413家。

但不可回避的是,一些CSO公司说的是“营销”“咨询”,行的是“带金销售”之实。

药企“高开”常以“咨询费”“推广费”为名

据《财经》杂志报道,医药企业的虚假票据多与药品回扣相连。从前分摊到各个流通环节的药品回扣,因为“两票制”的限制,上溯到制药企业,通过制药企业“高开”来实现,而CSO公司的虚开发票,就是抵消“高开”产生的额外税收负担,同时为回扣和商业贿赂等灰色支出提供出路。

具体做法是,CSO公司按所在地销售产品比例,为制药企业开出了大量“市场服务费”“咨询费”“推广费”等名目繁多的虚开费用发票。然后,制药企业向其支付这些所谓的费用,再由服务公司的医药代表以现金或转账方式支付医生开具此类药品的提成。例如,出厂价为50元的药品,发票开到100元,多出的50元返给中间环节。

不少药企2018年年报都显示,销售

发烧、消化道疾病、痛风、婴幼儿不宜吃螃蟹

螃蟹虽然美味,但有些人还是不要吃为好:

一、伤风发热者。中医认为蟹多食发风,积冷,时感未清,痰嗽便淌者,均忌。伤风感冒、发热、腹泻者的饮食应以清淡为主,高蛋白的螃蟹不易消化吸收,吃后可能使咳嗽等症状加重、感冒难愈。

二、消化系统疾病患者。潘丹峰指出,螃蟹富含蛋白质,大量食用后会促进胰液、胆汁等消化液的分泌,加重胃肠道、肝、胆、胰腺的负担,过量食用可诱发胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎、胆结石者急性发作,所以患有胃肠道疾病、胆囊炎、胆结石、胰腺炎、肝炎及消化系统疾病患者最好避免吃或少吃。即使对于正常人来说,也不宜一次食用太多螃蟹或蟹黄。

三、心脑血管疾病患者。螃

蟹尤其它的蟹黄胆固醇含量较高,多食会导致血胆固醇升高,因此血脂异常、动脉粥样硬化及冠心病、脑血管疾病患者不宜多吃螃蟹。

四、高尿酸血症和痛风患者。高尿酸血症和痛风是嘌呤代谢异常的疾病,而嘌呤摄入过多会导致其在体内的代谢产物尿酸增高。“螃蟹属于高嘌呤食物,进食过多会加重高尿酸血症甚至诱发痛风。故高尿酸血症和痛风患者尽量远离螃蟹,更不能尝试‘螃蟹+啤酒’的‘痛风套餐’。”潘丹峰称。

五、婴幼儿。蟹肉、蟹膏含有大量的蛋白质,与其他肉类相比不太容易消化且容易引起过敏反应,因此婴儿及过敏体质、哮喘、容易腹泻的幼儿不宜食用。另外,有过敏史的人、孕妇也要慎吃螃蟹。



■廖木兴/图

手机上新,关注心脏、听力、女性健康

新快报讯 记者梁瑜报道 上周,苹果秋季发布会举办,人们被新一代苹果的手机、芯片、浴霸式摄像头刷屏,同样值得关注的是其为有兴趣分享自己健康数据的iPhone和Apple Watch用户推出了Apple Research应用程序,同时与多家健康研究机构合作。

这三项突破性的健康领域研究,分别为女性月经周期、心脏健康和听力健康。

女性月经周期研究将与哈佛大学公共卫生学院、美国国家环境健康科学研究所合作,重点关注女性月经周期和妇科疾病,旨在为多囊卵巢综合征(PCOS)、不孕症、骨质疏松症、更年期综合征等疾病的筛查和风险评估提供依据。

心脏和运动研究将与布莱根妇女医院和美国心脏协会合作展开,以运动为切入点,探索运动与心脏健康的关系,也有助于了解改善心脏疾病的风险和干预措施。

听力研究是与密西根大学以及世界卫生组织(WHO)合作展开,旨在研究分析极端声音对长期听力健康的影响。这项新研究的展开则有助于世卫组织制定安全听力新标准。

其实在今年6月,为了让人们能够更好地跟踪自己的健康状况,苹果已推出了多项改进功能,包括iOS 13和watchOS6的最新Health应用程序。

行内专家认为,越来越多科技巨头将关注点转移到数字健康、数字医疗领域,整合数据信息是他们的强项且不费力,此举的确能为医学发现做出贡献,还能帮助他们研发新的健康产品,可谓两全其美。

17家医药企业被国税局通报 药企销售费用居高或因“高开”

■新快报记者 梁瑜

费用大幅增长。根据各药企2018年年报统计,销售费用排在前五名的上市药企由高到低依次为上海医药、复星医药、步长制药、华润三九、恒瑞医药。A股上市的293家医药生物企业中,有34家企业的销售费用占营收比超过50%。

其中,步长制药2018年销售费用高达80.36亿元,占营收比重58.81%,其“市场、学术推广费及咨询费”达74.86亿元,占公司同期销售费用的93.15%。此外,该费用为公司当期研发费用的逾十五倍,净利润的近四倍。华润三九、沃森生物的销售费用率也都超过40%。

恒瑞、盘龙、正大天晴等曾被查出虚开发票

据《财经》杂志报道,今年7月,恒瑞医药、盘龙药业及南京正大天晴制药有限公司、沈阳三生制药有限责任公司、石家庄四药有限公司、石药集团欧意药业

有限公司等医药知名企业,在国税总局武汉市税务局稽查中已被查出,有商贸公司为其虚开了增值税普通发票。今年初,北京诺华制药有限公司5名医药代表人员因卷入虚开发票案件被宣判。

今年6月财政部发布通知,联合医保局对医药行业展开查账,药企销售费用核算是重中之重。查账涉及随机抽取的77家药企,包括恒瑞医药、复星医药、上海医药、步长制药、华润三九5家国内药企龙头,以及赛诺菲、施贵宝、礼来3家国际知名企业在华分公司,还有31个地方财政厅(局),每个单位各检查2家药企共62家企业,这其中涉及智飞生物、同仁堂、天士力、石药集团等22家上市公司或其子公司。

业内人士认为,这是今年上半年多家药企如康美药业财务造假、步长制药被问询等的连锁反应。本次核查将会促发药企改革医药销售模式,“阵痛”难免。