

食品過期還能吃嗎？

編譯組／綜合報導

食品過期就不能吃了嗎？專家說，我們每年糟蹋價值1650億元食品。

其實大部分的有效期限都是估計的，環境公益機構全國資源維護協會（National Resource Defense Council）說，「最佳出售期限」（sell by）是製造商供商店參考何時產品不再是最佳品質而該下架，並不是指這些食物就不能吃。

StillTasty網站綜合美國農業部（USDA）、食品及藥物管理局（FDA）、聯邦疾病防治中心（CDC）和食品製造商的資料，歸結如下：

除了最佳出售期限之外，最佳使用期限（used by）和最佳期限（best by）都只是表示食品在這期限前風味、品質最佳，即使過了包裝上的期限，食品依舊可食，重點是保存和處理的方式要正確，否則即使期限內也會致病。唯一的例外是嬰兒奶粉，農業部建議不要買或使用超過期限的嬰兒奶粉。

農業部網站指出，在購買或開封食品時，要注意的是觀察食品包裝是否完整，有沒有長黴、異味，而不光是看包裝上的期限。

生雞肉買回後可冷藏一兩天，烹調後或未開包裝，則可冷藏三、四天，冷凍可保存九個月。牛羊豬肉和培根可不必在意「出售期限」，但要注意「使用期限」。冷凍存放一年不會變質。培根未開封冷藏可放兩周，開封後最好在七天內吃完。

雞蛋包裝上如果只有「出售期限」，買回來冷藏可放三、四周，午餐肉和冷盤熟食肉類，如不開封可冷藏兩周，開封後，最好在五天內食用完畢，冷凍可放兩個月。

密封包裝的堅果類可常溫保存10個月，花生醬如開封後冷藏，最好四個月內吃完，如不冷藏，則只能放三個月。

義大利麵不論是否開封都可放三年。巧克力常溫下可放六至九個月，冷藏可延長25%，冷凍則可延長50%的期限，方法是把巧克力連原包裝盒放入冷凍袋封緊，要吃時先放在冷藏庫解凍，這樣可存放一年半。不過高級精緻的手工巧克力最好存放在室溫內，兩三周內吃完。

牛奶在「出售期限」後通常還可再放一周，冷凍可存放三個月，但口感不佳，可以拿來烘焙。但只要色澤變黃、有酸味、黏稠，都得丟棄。蜂蜜則無保存期限。



冷盤熟食肉類，如不開封可冷藏兩周。（Getty Images）



蜂蜜可放在食品櫃內永久保存。（Getty Images）

加州乳癌患者 尋醫問藥障礙多

記者張越／洛杉磯市報導

洛杉磯加大（UCLA）健康政策研究中心（UCLA Center for Health Policy Research）日前公布一份有關加州乳癌治療狀況的報告，報告稱，加州女性治療乳癌面臨尋醫問藥難、保險是否支付等困難，而治療途中醫師突然不在保險網內，以及藥物不能報銷，也是很大的問題；少數族裔女性還面臨文化衝突和語言障礙。

報告作者Ninez Ponce表示，預計2018年，加州將有2萬9000多人診斷出乳癌，大約4500人會因乳癌死亡。很多被診斷出乳癌的女性面對治療時，會遭遇治療過程過於零碎化等問題，比如不同的治療由不同的醫院或醫師提供，以及自己的保險是否報銷每一個醫師和每一種治療等，非常複雜繁瑣。即使是雇主提供保險的患者，很可能面臨雇主更換保險公司，主治醫師突然不在保險網內，或者一些治療和藥物不在報銷範圍內等問題。

此外，治療成本也越來越高。一方面，大量雇主提供的保險降低了保險福利，另一方面，患者本身的治

療支出也越來越高。從2002到2014年，健康保險保費上漲189%，近三分之一的加州大型公司減少了雇員健保福利，或者增加了雇員負擔的金額。越來越高的自負額以及門診費，也讓很多女性經濟上捉襟見肘。

很多保險公司的醫師列表不準確。一個消費者權益組織對加州全保（Covered CA）健保公司上的醫師打電話預約，大約70%的時間都約不到，其中近90%的理由是因為保險公司所列的醫師不在網內，或醫師並不接受投保人的保險。不過加州2015年已經通過SB137法案，要求保險公司提供準確的網內醫師列表。

此外，保險公司網絡內的醫師不足也是問題。加州主管健保醫師網的是加州健保服務管理局（DMHC），按照要求，投保人應該可以約到在15天內看診的醫師，但幾乎所有的保險公司都沒有上交準確數據，很多病患無法在15天之內看診。

報告作者呼籲立法者立法，允許乳癌患者一旦確診，可以在原有的醫師處繼續就診，不能因為更換保險而被迫更換醫師。



洛杉磯加大（UCLA）健康政策研究中心日前發布加州乳癌治療狀況的報告，負責人包括Beth Glenn（左起）、Ninez Ponce以及AJ Scheitler。（記者張越／攝影）

花粉熱高發季來臨 須小心預防

應該叫枯草熱 過敏科醫師張雲：不會自行痊癒 須藥物控制

記者李榮／聖荷西報導

「Hay Fever」中文一般翻譯為「花粉熱」，不過其實稱為花粉熱可能會造成一些誤解，因為其實應該是「枯草熱」，樹和草的粉造成過敏。樹和草粉比花粉小很多，被風吹散種子之後，可以吹得很遠；而花粉一般又大又黏，必須要黏在蜜蜂的腿上散播。

枯草熱通常是在春天及夏天最為普遍，以加州來說，其實每年1月到6月都是好發季節。主要症狀包括打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻癢、眼睛發癢、流淚、頭痛、咳嗽等，嚴重的話會影起過敏性哮喘。另外有些病人的耳道、喉嚨，或者頭皮可能會發癢。

過敏科醫師張雲指出，要判斷是否為花粉過敏，可以透過皮試（skin test），根據皮膚的反應，找出過敏源。有很多人覺得枯草熱過敏沒有太大的關係，就不去治療；但如果已經影響到生活，造成長時間睡眠不好，或者小孩子因為過敏而注意力不集中影響學習，還是建議尋求治療、控制症狀，解決問題。



醫生小檔案

張雲 (June Yun Zhang) 過敏科
University of Washington 學士
Medical College of Wisconsin 醫學博士
Children's Hospital and Research Center in Oakland 兒科住院醫師
University of Pittsburgh Medical Center and Children's Hospital of Pittsburgh 兒科、成人過敏免疫專科培訓
語言：普通話、英語
專家諮詢：El Camino 醫院

她指出，過敏是免疫系統的一種反應，需要時間的累積，因此通常小嬰兒不會有枯草熱過敏；很多受枯草熱影響的移民，也是來美國幾年之後，累積了足夠的「暴露量」，才開始有反應。但麻煩的是，一般有了過敏之後，通常不會自動療癒，必須透過藥物控制，或者打脫敏針徹底解決問題。

張雲表示，很多成藥都能夠控制過敏的症狀，例如Claritin就是很常見的藥物，很安全之外，藥效也比較長，一天服用一次。Benadryl也很普遍，不過每幾個小時就要吃一次，比較麻煩。有些人眼睛會癢，Zaditor則是很常見的藥物。另外還有像是Flonase，含有類固醇可以舒緩症狀，但劑量很低，停藥之後也不會上癮。

有些華人喜歡透過針灸、中藥、氣功或者其他另類療法，解決過敏問題。張雲認為，若覺得有幫助，這些都可以嘗試，不過沒有很確切的研究顯示此類療法真正能解決過敏的證據。脫敏針則是很自然的療法，讓自己有抗體對抗過敏根源，已有一百多年的歷史，但是施打起來最大的缺點就是麻煩，療程很久。

過敏科醫師張雲指出，一般若有了枯草熱過敏，不會自行痊癒，必須透過藥物控制症狀，或者打脫敏針徹底解決。（記者李榮／攝影）



【「請問醫生專欄」隔周刊出】

胎盤基因

造成2%孕婦嚴重孕吐

編譯組／綜合報導

洛杉磯加大（UCLA）日前發表研究報告指出，胎盤基因造成2%孕婦嚴重孕吐。

大部分孕婦在孕期會出現某種程度的孕吐反應，僅有一小部分人症狀嚴重，有時甚至需要接受入院治療，英國凱特王妃懷孕時就經歷過這種妊娠劇吐症（hyperemesis gravidarum）。

研究報告發表在「自然通訊」（Nature Communications）期刊。此項研究找到引起妊娠劇吐症的GDF15和IGFBP7兩種基因，都與胎盤發育有關，在妊娠早期發揮重要作用，也在很大程度上影響孕婦的食慾。

主持研究的洛杉磯加大醫學院研究員Marlena Fejzo說，長期以來人們一直認為人類絨毛膜促性腺激素（human chorionic gonadotropin）或雌激素（human chorionic gonadotropin）等孕期待爾蒙，有可能引發孕婦出現強烈的噁心和嘔吐反應，但他們的研究認為沒有證據支持上述觀點。

Fejzo說，基因與惡病體質（cachexia）有關，這種體重減輕及肌肉萎縮的症狀會導致約20%的癌症病人死亡，而基因也會導致出現妊娠劇吐症。她本人1999年就曾因此流產，相關症狀包括持續噁心嘔吐引起的體重減輕、營養不良和脫水等。

這種情況已成為導致孕婦住院的第二大原因，孕婦治療時通常要打點滴，情況最嚴重時甚至要接受鼻管餵食治療。目前針對上述症狀的大部分藥物都不起作用，而且會導致孕婦和嬰兒出現嚴重健康問題。

文景假期精選

澳洲新西蘭全景14天 \$3199起

9/8,10/14,10/28 現在報名200折扣 再送旅遊保險

絲路青藏高原13-17天 \$1799起

5/24, 9/6, 10/11 現在報名150折扣

5/20, 9/9, 9/23, 10/7, 10/21, 11/4 超值西歐10天 \$499

西雅圖Amtrak火車遊 \$399起 坎昆墨西哥城4~6天 \$599起

美加東6-8天買2送2 \$399起 黃石公園系列4~10天 \$399起

文景假期

慶祝南灣 Milpitas分店(大華超市內) 盛大開店

美東 黃石等團優惠七折起 諮詢電話：408-855-1118

專業代辦簽證 代理特價機票 灣區五家分店為您服務

www.wenjing.com

CST#2080370-40

繽紛郵輪假期

網上訂購，折扣更高

www.bestholidaycruises.com

特別推薦 \$627起 5/20

7晚 日本(廣島、鹿兒島)

韓國(釜山、神戶往返)

10晚 阿拉斯加 5/16 \$1016起

15晚 夏威夷 墨西哥 4/14 \$1499起

12晚 蘇格蘭、愛爾蘭、北愛爾蘭、法國 (倫敦往返) \$854起 5/13

11晚 北歐四國、德國、愛沙尼亞、俄羅斯... \$797起 5/21

以上優惠之航線價格及條款，以郵輪公司細則為準。

訂位支援/報名查詢 415-681-8328 855-681-8328

1560 Noriega St, Ste 204, San Francisco, CA 94122

藍天假期

TEL: 408-649-5980

TEL: 510-870-2240

Email: myblueskyvacation@yahoo.com

Facebook: Blue Sky Vacation

Wechat: usabluessky

新址: 47952B Warm Springs Blvd, Fremont, CA 94549 (Galleria廣場內)

●代辦簽證(包照片) 灣區<->洛杉磯 巴士天天出發 單程每位\$55

●美西巴士團買二或買三送一 美東豪華遊買二送一或買二送一 再特價!

●特廉機票往香港、中國、歐洲熱貴中! 另售世界各地機票、旅遊團、郵輪假期

●歐洲團特價: 八天英法(包機票)\$1649

●名人假期2018預約優惠12/31前 \$250折扣

●阿拉斯加冬季北極光五天\$799起

●夏威夷四天\$248起 洛磯山五天\$379起

●八邊遊假期

代理以下旅行團: 翠明假期、皇室假期、喜悅假期、麗山旅遊、名人假期、超值旅遊、八邊遊假期

Established since 2005 Member of BBB Established since 2013

請注意: 價格如有更改, 恕不另行通知! 歡迎來電查詢。 CST#2084104-40

奇效 不生病的 溫開水 奇效 不生病的 溫開水 奇效 不生病的 溫開水

不生病的溫開水奇效排毒法

作者: 溫開水 譯者: 林美琪 出版地: 台灣

出版日: 2016/11/10 ISBN: 9789864771172

世界日報圖書中心 交易地址: WORLD EXPRESS TRADING, INC. 231 ADRIAN ROAD MILLBRIDGE CA94030

TEL: 650-259-2063

●加州郵運運費\$5.00起 ●外州每本\$6.00起 ●加州居民免外州運費

H3925