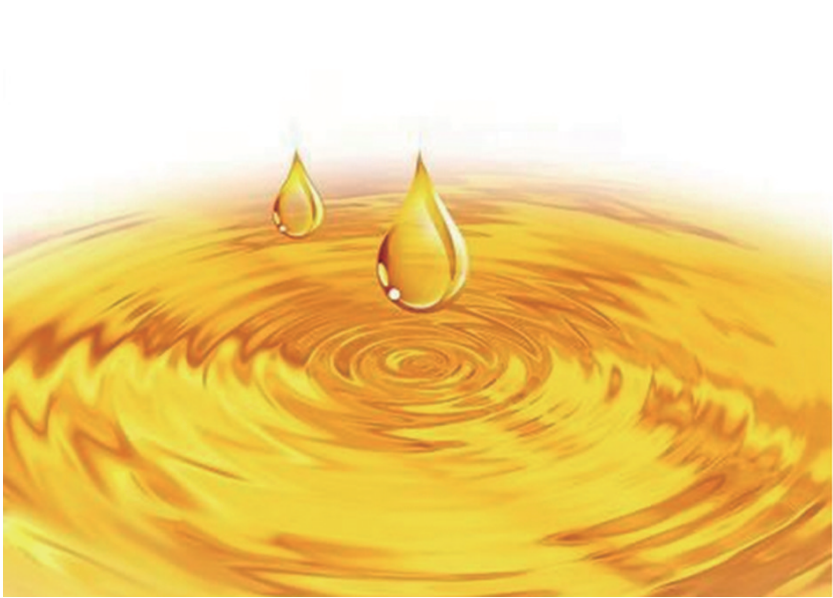


## 油吃多了坏处多！7个小技巧助您控油减脂



俗语说,开门七件事,柴米油盐酱醋茶。油在日常饮食中占据了非常重要的地位,很多人会说,“油大”的饭菜才好吃。但是,油的摄入量也要遵循“适度为好,过度有害”的原则。吃油多了,会带来健康问题。

油,也就是脂肪,主要是人们日常食用的动植物油。脂肪属于脂类的一

部分,它既是我们人体的重要组成成分,也是膳食中重要的营养素。食物中的脂肪或油脂,不仅可以改善食物色香味,还能增加饱腹感。食物脂肪中同时含有各类脂溶性维生素,如维生素A、D、E、K等。脂肪不仅是这类脂溶性维生素的食物来源,还可促进其在肠道中的吸收。食物中的脂肪还为人

体提供能量,也是机体合成脂肪的材料。脂肪还是机体重要的构成成分。机体内的脂肪也是能量的“库房”,是人体的主要储存和供应能量的场所。还能帮助我们维持正常的体温,固定并保护体内的重要脏器。

既然油是必需的,您也许会问,那为什么还要减油呢?这是因为虽然必需,但摄入量也要遵循“适度为好,过度有害”的原则。吃油多了,会带来健康问题。油吃多了,我们首先想到的健康问题就是体重超标。过多脂肪,特别是动物脂肪摄入会导致肥胖。而肥胖又是糖尿病、高血压、血脂异常等多种慢性病的危险因素。因此,油吃多了也会增加这些慢性疾病的发生风险。

**专家提示:食物要减油 这些技巧来帮你**

**1、学会使用控油壶控制烹调油摄入量**

把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,坚持家庭定量用油,控制总量。

**2、多用少油烹调方法**  
烹调食物时尽可能选择不

用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、凉拌、急火快炒等。用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。

**3、少吃油炸食品**

不吃油炸食品,或减少食用的频次,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等;在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类菜品。

**4、少用动物性脂肪**

建议减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替;使用植物油时建议不同种类交替使用。

**5、限制反式脂肪酸摄入**

饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等,藏身于我们日常中的西式糕点如奶油蛋糕、面包,烘烤食品如饼干、薄脆饼,油炸食品如炸薯条、炸鸡块,以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每天反式脂肪酸摄入量不超过2g。所以,上述食品要少吃。

**6、不喝菜汤**

烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或食用汤泡饭。

**7、关注食品营养成分表**

学会阅读营养成分表,在超市购买食品时,选择脂肪含量低,且不含反式脂肪酸的食物。可以注意一下包装食品的配料表,如果里面有氢化油、人造奶油、起酥油等字样,就说明食物中含有反式脂肪酸。

(来源:人民网)

## 出伏后，“最凶险的29天”是否有道理 该如何养生？

今年的“加长版”三伏天,终于在上个月正式结束。但是秋高气爽的日子就要到来了吗?不一定。民间流传一种“最凶险的29天”的说法,就是指出伏后直至秋分的这29天(即今年的8月25日-9月22日),不容忽视。

**出伏后,凉燥温燥都需重视**  
在这段时间内,昼夜温差起伏大,一天中的气温跨度最大可到10℃左右,可谓是“早上凉飕飕,中午热死牛”。再加上夏末秋初之际,虽仍高温有雨,但已燥气渐升,人们常会猝不及防地经历忽冷忽热、忽风忽雨的强烈刺激,因而切不可掉以轻心。



广东省中医院脾胃科大科主任黄穗平表示,在这期间,年轻人因温燥或凉燥,患感冒几率增多;由于燥气伤肺,老年人原有的呼吸道疾病症状容易加重;小孩患传染性疾病的几率也增多,除了流感增多,还容易出现手足口病、红眼病、登革热、乙脑等群体性传播的传染性疾病。尤其是9月份开学后,家长们要多加留意。无论男女老少,在出伏后的这29天里,都应注重养生。

如何区分温燥与凉燥? 黄穗平表示,感受温燥之邪者刚开始就可见头痛身热、干咳无痰、咯痰多稀而黏、气逆而喘、咽喉干痛、

鼻干唇燥、胸满胁痛、心烦口渴、舌质红、舌苔薄黄而干、舌尖尖红等症,这些都是肺受温燥之邪、肺津受灼而出现的温燥感冒症状。

而空调的寒邪和初秋的燥邪组队出现,便容易形成凉燥之邪。感受凉燥之邪者常出现发热轻恶寒较重、头痛无汗、鼻咽干燥、咳嗽痰少、唇燥不渴、皮肤干燥、舌质偏淡白、舌苔薄白少津等症,这些都是凉燥之邪侵袭而犯伤肺的凉燥感冒症状。

这29天如何养生?  
**■早睡早起,适当锻炼**  
出伏之后,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,昼短夜长模式开启,人们要顺应自然规律,接下来要进入早睡早起模式。加强锻炼,增强抵抗力,如晨起跑步、打拳、做操、爬山等。

**■固护正气,远离病邪**  
正气存内,邪不可干。步入初秋,燥气渐升,平时可以适量多吃些滋阴润肺的膳食来固护正气,如银耳炖鹌鹑蛋、冰糖炖雪梨、黄豆猪蹄汤等。同时保证饮水,促进新陈代谢,少吃较燥的食物,如辛辣刺激食物、烧烤、油炸食品等。有呼吸道旧疾的人出门可佩戴口罩,有哮喘病史的人尽量不要与致敏因素接触。  
(来源:羊城晚报)

## 不吃碳水化合物？不健康！科学减重应该这么吃

人对甜味天生就有一种偏好,但爱美的女孩总担心吃过多甜食会发胖。近期,无糖饮料占据了商超“C位”,号称零糖零热量,让人大饱口福的同时减轻“心理负罪感”。

无糖饮料能“敞开喝”吗? 想科学减糖降糖,保持完美身材需要在饮食上注意什么?

天然糖和它的“代替品”  
中国疾病预防控制中心营养与健康所学生营养室副主任张倩介绍,无糖饮料中的“无糖”指的是里面没有天然糖,甜甜的味道是甜味剂带来的。天然糖是一种碳水化合物,包括单糖、双糖、多糖等。当食物的甜度不够吸引人时,人们就在食品加工过程中添加一些甜味剂。

甜味剂也有天然和人工之分——比如甘草、罗汉果里的糖就是天然的甜味剂。最早被使用的人工甜味剂是糖精,后来种类越来越多。目前,我国允许使用的人工甜味剂有10多种,比如甜蜜素、阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜等,都是人工合成的大分子。“如果把甜度分级,蔗糖甜度是1.0,以这个为基准,果糖的甜度是1.2,葡萄糖甜度只有0.7左右。人工甜味剂更甜,通常是天然糖的三四十倍,有的可达到成百上千倍,放一点点就特别甜。”张倩说。

张倩介绍,人工合成的甜味剂可能前味、后味比较奇怪,甚至发苦。为了保证良好的口感,目前市场上的各种甜味剂通常都是搭配使用,比如,甜蜜素和糖精钠都放一点。

**甜味剂欺骗了我们的神经,提高甜度阈值**  
《中国居民膳食指南(2016)》

推荐成人每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

在我国,通常100毫升含糖饮料的含糖量约为10克,低糖饮料一般不超过5克。“这个量看着不大,但是人们在不知不觉中就把一瓶500毫升的饮料喝完了,那么糖的摄入量很容易就会超过安全规定值。”中日友好医院营养科主任石劭说。

含糖饮料有这些问题,人工甜味剂就没有问题了吗?

石劭介绍,甜味剂比天然糖甜度高很多倍,本来喝无糖饮料是想追求健康,但是经常喝甜的饮料实际上是把

自己的甜度阈值提高了,可能以后吃白砂糖的甜度不能满足口味了,选择食物时也会寻求一些甜、咸、香辣的口味,久而久之口味就会加重,继而增加摄入的能量,最终还是会导致肥胖等一系列风险。

摄入糖类后,我们的各个系统会自然调动起来,胰岛开始分泌胰岛素,糖类被消化分解成单糖供人体利用,多余的糖转化成糖原或脂肪储存在体内。张倩介绍,国外有研究发现,人工甜味剂可能会影响人体对血糖的正常反应。近些年,有一些动物性的研究、细胞学的研究认为,人工甜味剂可能会对肠道菌群等产生不利影响。

**想要身材苗条又健康怎么吃**

“减少甜食、甜饮料、代糖等摄入是好事,值得建议,但很多年轻人追逐的‘降糖减糖’基本上是通过不吃主食实现的。不吃碳水化合物并不是健康的生活方式,减糖应该是减少添加糖的摄入,而不是减少碳水化合物。”张

倩说。

“在这片土地上生活了几千年,我们的基因已经适应这种食物多样、谷类为主的膳食结构。”张倩介绍,有些人在国外生活一段时间后,每天大量摄入高脂肪、高蛋白质的食物,会迅速胖起来。“换了饮食结构,肥胖、心血管疾病、肿瘤的发生风险都会迅速增加。我们还是要保证适当的谷薯类摄入,使碳水化合物的摄入量达到膳食总能量的50%~65%”。

张倩建议分类采取措施:多吃天然、含多糖、膳食纤维丰富的食物,通俗来讲就是不那么容易消化的食物,比如杂粮、杂豆、富含膳食纤维的蔬菜等。这些食物升糖指数相对较低,但要注意合理烹调,比如可以蒸煮,不要油炸。也可以多喝牛奶,牛奶里面含有乳糖,甜度比较低,综合利用比较好。

适量吃天然精白米、精白面,还有



最近,19岁的宁波女孩因为鼻梁上长痘挤掉,引发了颅内感染,患上“海绵窦血栓性静脉炎”而住院。年轻人面部长痘,尤其是油脂分泌旺盛的三角区长痘是比较常见的,不少人为了美观会挤掉痘痘,殊不知,这个“挤”的动作很危险。那么,挤一颗小痘痘可能会带来哪些大隐患?如何科学“战痘”?

首先,来看看痘痘是如何形成的。大部分人都是在青春期面部开始出现痘痘,这个时期,荷尔蒙(雄激素)激增,脸上大肆“出油”,同时毛囊口堵塞形成角栓,密密麻麻的粉刺开始显现出来。毛囊中的痤疮杆菌在食物(甘油三酯)充足的情况下必然大量繁殖,进一步加剧了炎症,形成红色的“痘痘”。

挤压痘痘会带来什么危险呢?为什么会危及生命?

挤痘痘不仅不能将痘痘清除,反而可能会使其加重,在脸上留下疤痕。自行挤压痘痘,会使炎症蔓延,也会带进去病菌,这样不但会出现更明显的色素沉着,甚至留下永久性、凹陷性疤痕。更为严重的是,乱挤痘痘,尤其是“危险三角区”的痘痘可能引发各种感染,甚至危及生命。

人体面部有个“危险三角区”:以人的鼻骨的根部为顶点,两口角的连线为底边的一个等腰三角形区域,包括了人的上下唇、鼻子以及鼻翼两侧。三角区的静脉分布和动脉基本上是一致的,并分别构成深浅两个网。深部静脉网不仅与浅静脉的分支相通,而且与眼眶、颅腔海绵窦相通。面部静脉腔内无瓣膜,而瓣膜的功能是可防止血液的回流,面部静脉没有这个功能。当面部发生炎症,尤其在三角区域内有感染时,易导致细菌侵入颅内,严重感染时在面前静脉内形成血栓,影响正常静脉血回流,并且逆流至眼上静脉,经眶上而通向颅内蝶鞍两侧的海绵窦,将面部炎症传播到颅内,产生海绵窦炎、血栓性静脉炎等严重并发症。

如果脸上长了痘痘应该怎么做呢?  
第一,管住嘴。血糖生成指数(GI)较高的食物要少吃,比如糖、甜品、奶茶。高血糖会导致皮肤角化异常,加剧毛孔阻塞,从而加剧痤疮;高脂肪食物如动物性脂肪含量高的奶酪、肥肉,植物性脂肪含量高的花生、瓜子等也要少吃;远离刺激性饮食如浓咖啡、浓茶等,因为咖啡因会刺激皮脂腺分泌,对痤疮治疗不利;注意低糖低脂饮食,多吃富含维生素A和锌的食物,如梨、苹果、番茄、黄瓜、菠菜、动物肝脏肉蛋奶等。

第二,养成良好的生活习惯。长期熬夜会影响下丘脑垂体性腺轴,打乱人体激素代谢规律,导致雄性激素水平升高,进而导致痤疮发生;避免暴晒,因为紫外线不仅会加剧皮肤光老化,还会加剧毛囊皮脂腺导管

的角化;生活中增加高纤维膳食摄入,如粗粮、杂粮等,保持大便通畅;多喝水,保持二便通畅,使体内的毒素及时排出体外,减少痘痘的生成。  
第三,注意面部清洁。选用温水清洁,水温过冷去脂作用比较弱,水温过热则容易导致皮脂腺分泌物增加。清洁无需过于频繁,每天清洁不要超过3次,如果清洗过多,会对面部皮肤障碍造成巨大损害。同时,不要因为长痘过度焦虑、烦躁。因为过度焦虑、紧张会加剧肾上腺来源的雄激素分泌,从而加剧痤疮,形成恶性循环。

如果痘痘数量不多,适当用药大都会很快消下去,随意挤掉容易引起感染造成其它并发症。炎症较轻的痘痘,可涂抹外用抗生素,一般几天就会消失。  
(来源:人民网)



## 开学季，二项纪律八项注意防高发病

“开学一周了,发热门诊陆续有广州部分学校发热的学生前来就诊,急坏了学校的老师和学生家长。”中山大学附属第三医院参与发热门诊工作的内分泌科副主任医师朱延华说,目前大学生发热的高发原因为急性扁桃腺炎和急性胃肠炎。急性扁桃腺炎主要为受凉感冒导致咽喉肿痛伴发热;急性胃肠炎主要为吃坏东西,导致恶心、呕吐、腹泻出现发热。那么,这个开学季,要如何预防高发疾病呢?

**预防上呼吸道感染三项纪律**

朱延华介绍,秋季天气渐渐变凉,有些地方日夜温差大,体质差的人可能就适应不了,容易生病。其次空气干燥容易伤上呼吸道的黏膜屏障,发生上呼吸道感染,同时干燥的环境中病毒活性增强,加之秋季风力普遍较大,伴随秋风的推动,病毒自然就被人通过呼吸吸入到体内产生疾病。所以,秋季逐渐进入呼吸道疾病的高发季节,专家提醒同学们一定要提高警惕。

气温变化,记住保暖:随着温度的变化及时增减衣服。感冒与天气和环境的变化有很大的关联,我们常说感染了风寒就是指上呼吸道感染。上体育课及运动出汗后,尽快擦干汗水,更换衣服。晚上空调不开得太足,注意温度适宜,可以开点小窗,及放两块湿毛巾增加湿度,不然容易受凉感冒,空气过于干燥加上秋天的干燥气候容易嗓子干,诱发流鼻血等。

养成良好的生活习惯:适量运动和足够休息,特别是少熬夜。因为熬夜会导致身体的抵抗力和免疫力下降,更容易患上感冒。增加身体锻炼,因为通过运动和锻炼可以大大增加身体的素质和提升身体的免疫力,增加身体抗病的能力,所以秋季也要多做一些户外运动。勤洗手,勤通风,饭前便后要洗手,吃好一日三餐。

搞好环境卫生:注意寝室环境清洁。房间要经常通风换气,保持空气的新鲜。不要去相对封闭的空间。尤其是抵抗力差的人群,不要去医院、商场、超市等人口集中、场所相对封闭、空气流通不好的地方。尽量少外出,减少外界接触,保持社交距离。

**预防急性胃肠炎的八项注意**  
秋季是急性胃肠炎发病率较高的季节。其发病原因是由于吃进了含有病原菌及其毒素的食物,或饮食不当,吃了有刺激性不易消化的食物而引起胃肠道黏膜急性炎症性改变。

**把好进口关:**很多的疾病都是吃出来的,小心病从口入,胃肠性的疾病更是跟吃密切相关,所以,一定要对食物进行彻底的清洁,生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃,以免造成农药中毒和急性胃肠炎。

**把好食物关:**不要吃太凉的食物,也尽量避免过于辛辣的食物,不吃过期的食物。不论是节日期间还是平常一定要避免暴饮暴食,要做到起居饮食有度,每餐要控制进食量,要有所节制。

**把好时间关:**按时就餐,不吃剩饭菜,如果吃剩饭菜,一定要彻底加热,防止细菌性食物中毒。

**把好质量关:**选择食品时,要注意食品的生产日期、保质期。不买无证小摊的食品,不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品,不吃过期或变质食品。少吃油炸、烟熏、烧烤的食品,这类食品如制作不当会产生有毒物质。

**把好水果关:**尽量少买切好分装的果盘,少买冰箱保鲜及冰冻的无包装及保质期的食物与水果,冰箱是滋生细菌的温床,冰冻西瓜好吃还需悠着点吃,吃了这类食物极易发生急性胃肠炎。

**把好饮水关:**平时适当饮水,每天1.5升,有运动出汗适当增加饮水量,白开水是最好的饮料。一些饮料含有防腐剂、色素等,经常喝不利于我们的健康。切记不喝生水,运动后不喝冰冻饮料,要喝温开水。冰冻刺激性的食物易引起胃肠道黏膜急性炎症性改变导致急性胃肠炎和消化不良。

**把好作息关:**保证规律作息时

间,不熬夜。熬夜降低人体免疫力,使人体更容易生病。同时因为夜晚人体饥饿素分泌增加,故容易产生饥饿感,想吃夜宵,故增加饮食不节发生急性胃肠炎的可能,及导致人体代谢紊乱的可能,例如体重增加,导致肥胖的发生。

**把好卫生习惯关:**养成良好的卫生习惯,做到“二常”:常洗手、常剪指甲。记得饭前便后要洗手,预防“菌从手来,病从口入”。

(来源:羊城晚报)