

随着居民生活水平的不断提高,油脂的过量摄入已成为影响居民健康的大敌。高油容易导致脂肪摄入过多,在体内存储易造成高脂血症、肥胖等,糖尿病、高血压等慢性病也会随之而来。权威专家为大家提供科学的“减油”建议。

## “减油”从家庭厨房做起



### 首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入量总量中超过一半来自烹调油,因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。

据国家卫生健康委介绍,我国居民人均烹调油摄入量已超出

推荐量的40%。让餐桌不再那么“油腻”,将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内,需要你的行动。

### 控制烹调油的4个小妙招

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出,记住这

几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量。

家庭厨房用带刻度的控油壶,并以每周为单位控制总量。

多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸。

喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油。

用油性调料在餐要酌情控制用量,如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

### 关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调油,饱和脂肪酸摄入量过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险,儿童和成人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入量,应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议:平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂;适当少吃肥肉较多的菜肴,比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等;瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分,尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值,不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

### 购买食品时仔细阅读标签

中国工程院院士陈君石表示,日常购买食品时要注意阅读食品标签。通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量,帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费,可选择小包装产品,或在同类产品中选脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以先选择饱和脂肪酸较少的产品。

需要注意的是,营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种,如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。

(据《家庭医生报》)

## 宁夏医科大学总医院全科医学科及时挽救“肉毒杆菌中毒”患者生命

本报讯(记者 李莹)近日,患者吴先生从宁夏医科大学总医院全科医学科康复出院,从四肢无力、排尿困难、无法独立行走,到身体完全恢复正常,他对医院全科医学科团队精湛的医术表示万分感谢。

2023年6月,吴先生感到吞咽困难,他曾辗转多家医院,接受了一系列的检查和治疗,但症状并未得到有效缓解,逐渐出现构音不清、四肢无力、眼睑下垂、排尿困难等新的症状。病情持续2周后,吴先生到宁夏医科大学总医院全科医学科就诊,医生对吴先生进行详细的病史采集及体格检查,从血常规、肝肾功能、肌酸肌酶的检验到神经影像学、心电图、脑电图等检查,每一步都严谨而细致。经过认真寻找病因,医生通过病史及实验室检查搜集了关键的医学“证据”,最终吴先生被诊断为“肉毒杆菌中毒”。

由于吴先生的病情十分危急,无法独立行走,精神状态极差,不能进食,仅能饮少量冰水,胃肠道基本失去蠕动功能。全科医学科立即联系重症医学科进行了透析治疗,经过抗毒素、血液净化、对症支持以及心理和吞咽康复治疗,吴先生各项身体机能恢复良好。

出院后,全科医学科医护人员定期电话及视频随访吴先生,指导口服药物治疗并进行康复训练,吴先生身体完全恢复正常。

## 自治区人民医院诊治罕见病淀粉样变性患者120余例

本报讯(记者 李莹)1月9日,记者从自治区人民医院获悉,自2019年该院血液内科率先在区内常规开展原发性轻链型淀粉样变性的诊治以来,已诊治淀粉样变性患者120余例。

原发性轻链型淀粉样变是一种致命的罕见血液病,于2018年被纳入我国《第一批罕见病目录》,年发病率约为1/100万。

原发性轻链型淀粉样变患者骨髓中的恶性浆细胞产生异常的轻链蛋白,并不断沉积在重要组织器官中。轻链型淀粉样变性会累及各个器官,尤其是心脏、肾脏、肝脏、外周神经系统及胃肠道,一旦沉积在心脏,疾病往往进展迅速,患者会因心衰死亡率明显升高。

对于原发性轻链型淀粉样变患者来说,诊断时疾病的发展阶段决定了患者的生存状态,早期识别疾病尤为重要。自2019年起,自治区人民医院血液内科率先在区内常规开展原发性轻链型淀粉样变的诊治以来,心脏累及患者多基础情况较差,无法耐受心肌活检等侵袭性操作,血液内科探索腹部皮下脂肪+骨髓活检+唇腺多部位组织活检刚果红染色可将淀粉样变性诊断阳性率提高到90%以上,联合蛋白质谱分析技术,对淀粉样变性患者进一步分型诊断,敏感性达到100%。为了提高提升诊治能力,自治区人民医院通过院内外科普讲座、微信学习平台,定期分享科室诊断的罕见病例,帮助提升更多医务人员早期识别这种疾病,实现早筛查、早发现、早诊断、早治疗。

### 健康提示

## 多闻香味提高记忆力



美国加州大学欧文分校的神经生物学家发现,当一股香味在老年人的卧室里每晚飘荡2个小时,持续6个月,他们的记忆力明显提升。

这一发现证实了嗅觉与记忆之间存在联系,即嗅觉与大脑的记忆回路直接相关。发表在《神经科学前沿》上的这项研究成果有望将这种联系转化为一种实用的技术,用于增强记忆和预防老年痴呆症。

研究人员选取了43名年龄在60~85岁之间的男女参与者,他们都没有记忆障碍。所有人都给一个香薰器和七个暗盒,每个暗盒都装有一种不同的天然精油。闻香味的参与者得到了装满精油的暗盒,对照组的参与者只给少量的精油。参与者每天晚上睡觉前在他们的扩散器中放入一个不同的暗盒,并在睡觉时激活它2个小时。

实验结果显示,通过使用一种通常用于评估记忆力的单词列表测试来测量,与对照组相比,闻香味的参与者的认知表现提高了226%。大脑影像显示,前一组参与者的大脑左钩束的大脑通路有更好的完整性。这条连接内侧颞叶和负责决策的前额叶皮层的通路随着年龄的增长而变得不那么强劲。

此外,参与者还报告他们睡得更香了。

值得一提的是,研究团队决定将这一发现转化为一种简单的、非侵入性的对抗痴呆的工具。他们接下来将考察这项技术对认知功能丧失患者的影响。(据《北京青年报》)

## 糙米饭的蒸煮技巧

糙米饭富含膳食纤维、维生素和矿物质等营养成分,深受大家喜爱。但因其最外层有蜡质保护,导致吸水缓慢,口感较硬。为了让糙米饭更美味、易消化,这里邀请高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦介绍糙米饭的蒸煮技巧。

长时间浸泡:普通糙米需要3小时以上的浸泡时间,以便达到水饱和。建议在早上将糙米洗净,加好水浸泡一天。利用电饭煲的预约模式,傍晚开始煮饭。

增加水量:为使糙米充分吸水,加水量应比白米多10%~20%。在洗米过程中,用双手多揉搓几次,让蜡质在不断地揉搓摩擦过程中脱落一部分。这样既能改善口感,又能提高胚乳的吸水速度。

食用发芽糙米:发芽糙米经过特殊处理,活性物质进入萌动状态,营养成分更加丰富。与普通糙米相比,发芽糙米更利于健康。煮饭时,洗米后最好浸泡1个小时以上,然后使用家用电饭煲的白米模式煮饭。(据《侨乡科技报》)

## “30分钟”健康定律 你做到了几个?

生活中我们常会做的一些行为习惯或者习惯动作,超过“30分钟”会带来身体不适,甚至长期对健康造成负面影响。

### 戴耳机不超过30分钟

你喜欢戴着耳机听音乐吗?昆明医科大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师余咏梅指出,使用耳机时,尤其是使用塞入式耳机时,声音能量无法向四周扩散,全部集中在耳道内,强度很大,因而很容易造成听力损害。而听力受损的过程往往是无声无息、逐步推进的,早期听力损害患者耳蜗内的毛细胞虽然已有部分受损,但是可能并未彻底死掉,因而一般没有明显的症状,但是毛细胞的寿命已经被缩短。那些喜欢使用耳机的人很可能会提早听力下降。

上海交通大学医学院附属第九人民医院院长吴皓2023年在央视《开讲啦》节目中介绍,正常人能听到的声音频率为20赫兹到20000赫兹之间,强度为0分贝至20分贝。为保护听力,连续戴耳机听音乐时间不要超过30分钟,音量最好不要开到最大的三分之二。

### 坐着不超过30分钟

在清醒状态下长时间坐着、斜躺着或者躺着的低能量消耗行为,都属于久坐行为。

复旦大学附属华山医院心内科主任医师李剑2023年在《生活圈》节目中介绍,随着各个领域对于代谢研究的不断推进,坐着的时间单次超过30分钟,身体代谢其实已经会出现轻微改变了。所以有人认为坐30分钟以上就可能对人体健康产生影响。而久坐的时间越长,离疾病的距离就越近。2022年《柳叶刀》子刊发表的一项研究发现,与每天久坐不动时间不超过2小时的人相比,每天久坐不动时间超过6小时的人患12种慢性病的风险增加26.7%,包括缺血性心脏病、糖尿病、抑郁、偏头痛、痛风等等。

条件允许的情况下,30~40分钟就应该起身休息一下。如果不能起来活动的话,在座椅上可以做一些拉伸的工间操。5分钟的休息时间,听听音乐,做做工间操,对眼睛也是很好的保护。



### 刷手机不超过30分钟

刷手机也有个“最佳时长”——30分钟。浙江医院精神卫生科主任吴万振2023年在该院微信公众号刊文介绍,美国爱荷华州立大学的一项研究将230名参与者随机分配至两种实验条件下:第一种条件将参与者的手机社交媒体使用时间限制在30分钟以内;另一种照常使用。

最终结果显示,每天限制手机社交时间的参与者,在

### 洗澡时间不超过30分钟

洗澡时间太长,会使皮肤表面失去油脂保护,容易产生干燥、瘙痒等症状,还可能因浴室密闭导致身体缺氧。一般淋浴的话15分钟内比较合理,盆浴的时间不超过30分钟比较合理。对于洗多长时间,科学理论上没有明确的时间,这个要自己把握,根据自己的身体状况,洗澡

### 午睡时间不超过30分钟

2023年发表在《肥胖》(Obesity)期刊的一项研究发现,与不午睡的人相比,午睡超过30分钟的人,与高身体质量指数(BMI)、代谢综合征风险增加41%相关,特别是腰围、空腹血糖和血压方面。

被限制2周后,心理健康状况有了显著改善,如焦虑、抑郁、孤独等消极情绪减少,而积极情绪增加。

所以,想要减少刷手机带来的负面影响,建议除了最重要的应用通知,关掉其他通知;在家里规定一个不使用电子产品的区域,比如厨房或卧室;每天固定几个时间段刷微信、短视频等,且不要连续刷手机达到30分钟以上。

环境状况等因素来决定时间的长短。

耶鲁医学院皮肤外科主任David Lefell则建议了三种皮肤友好型的洗澡方式:

- 1.水不要太热
- 2.不要洗澡超过30分钟
- 3.离开浴室前做一些保湿措施,在皮肤湿润的时候涂一些润肤霜可以锁住皮肤的水分。

而午睡小于30分钟的人,代谢健康风险则不存在,且在血压方面表现得更好。按照一般情况来看,午睡15~30分钟比较好。如果超过时间,容易出现“眼睛睁不开”“还想睡”“不想动”“脑子发蒙”等不适感。

(据《健康时报》)

### 吃|出|健|康

## 这些食物多吃可致胃结石

胆结石、肾结石、尿路结石、膀胱结石……各种结石是大家再熟悉不过的疾病,但你知道吗?胃也会长结石!

### 植物性胃结石多因过食含鞣质的水果引起

胃里怎么会长出结石呢?难道是因为吃了什么不干净的东西?其实,胃结石并不是真正的石头,它是由一些食物或者异物在胃里凝结成的团块。胃结石有不同的类型,根据它们的成分和来源,可以分为植物性、动物性、药物性和混合性四种,其中最常见的是植物性胃结石。

柿子和山楂是形成植物性胃结石最常见的果实,它们所形成的结石常常叫作胃柿石、胃山楂石等。这些结石主要是由于人们在空腹或者饭后吃了过多的柿子、山楂等含有鞣质的水果,鞣质在胃酸的作用下与蛋白质结合成不溶于水的沉淀物,并与果胶、食物残渣等混合在一起而形成团块。这些团块有时候会随着胃肠蠕动排出体外,但有时候也会在胃里停留并逐渐增大,形成从枣子到鸭蛋大小甚至更大的胃结石。

### 高危人群要注意饮食习惯

胃结石会引起胃部不适、疼痛、恶心、呕吐等症状,严重的还可能导致消化道溃疡、出血、胃穿孔等并发症。

有以下这些因素的人群都是植物性胃结石的高危人群:有外科手术史,胃肠道解剖结构改变的;胃排空异常的;有萎缩性胃炎的;有糖尿病或慢性肾病的;长期卧床或者活动过少的;摄入多为纤维性食物的;有口腔疾患,咀嚼功能下降的;服用了可能减缓胃收缩功能药物的的人群。

预防胃结石,最重要的就是注意饮食习惯,尽量避免空腹或者过量食用含有鞣质的水果,如柿子、山楂、黑枣等,并且在进食这些物质时,尽量不要与含酸性或者高蛋白的食物一起食用。

### 不同碎石方式有不同适应证和操作技巧

如果结石较小,可以通过口服碱性液体、可乐或者中药溶解或软化结石,促进其排出。采用服药的方式,需要注意多喝水帮助药物溶解。如果结石较大或者有并发症,可以通过胃镜下碎石术或者外科手术取出结石。

内镜下碎石术是目前治疗胃结石最常用也最有效的方法之一,它利用内镜将特殊的器械送入胃内,在直视下将结石破碎或者取出。

与传统碎石方法比较,这种方法的优点是创伤小、恢复快、并发症少,而且可以同时检查胃的情况,发现并处理其他病变。目前,内镜下碎石术有多种方式,包括活检钳、激光、电切、氩气刀、机械碎石器等。近年来,我国消化内镜医生还在国际上率先提出“拉锯法”碎石方案,从逆行腹腔镜取石手术获得灵感,利用现有的金属鞘管、导丝进行碎石。这种方法方便、快捷、安全,相关研究论文先后发表在消化内镜国际顶级期刊《内镜》和《消化内镜》上。

总的来说,针对胃结石的治疗,不同的方式有不同的适应证和操作技巧,医生会根据结石的大小、位置、成分和数量选择合适的方法。(据《科普时报》)

