



健康关注

用对食用油 吃得更健康

□ 张宇

油是我们日常饮食中必不可少的一部分,它不仅能增加食物的口感和味道,还能提供身体所需的能量。然而,吃油过多、选油不对可能带来一系列健康问题。

喜欢逛超市的朋友一定会注意到,在食用油货架“C”位摆放的,很多都是高油酸食用油,网络上也有不少关于高油酸食用油更健康的说法。什么是高油酸食用油?这种食用油有特殊的健康效应吗?高油酸是否对减油有帮助呢?

了解食用油

虽然人们的生活离不开食用油,但很多人其实并不了解它。

食用油包括植物油和动物油,其主要成分含有18-22个碳的直链脂肪酸。根据结构不同,脂肪酸又分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。结构上的不同赋予了三种脂肪酸不同的特点。其中,饱和脂肪酸结构最稳定,耐高温性更强,含饱和脂肪酸多的食用油更适合日常油炸和高温爆炒。但是,摄入过多饱和脂肪酸可能会导致低密度脂蛋白升高,增加心血管疾病的患病风险。

单不饱和脂肪酸是含有一个双键的脂肪酸,这种脂肪酸含有抗氧化成分,可以帮助身体对抗自由基的损害,并辅助降低胆固醇水平,有利于心脑血管健康。虽然它没有饱和脂肪酸那么稳定,但是也比较能耐高温,可以用于煎炒烹调。

多不饱和脂肪酸的碳链上有两个及以上的双键,是这三种脂肪酸里最不稳定的脂肪酸,不适合高温烹饪,更适合用于凉拌。

所有的食用油都含有这三种脂肪酸,只不过不同食用油中三者的比例有一定的差异。从健康角度来看,饱和脂肪酸的摄入量不宜过多,一般认为应当控制在总脂肪摄入量的10%以下,而适当增加摄入不饱和脂肪酸对健康有益。

油酸是什么

油酸是单不饱和脂肪酸的一种,就是单不饱和 ω -9脂肪酸。油酸往往是以甘油酯的形式存在于动植物体内,也就是说,动物油脂和植物油脂都含有油酸,只是在含量上有差异。油酸在动物脂肪的脂肪酸中占40%-50%,在植物油中的变化较大,茶油可高达80%,花生油达50%,橄榄油为55%-83%,而椰子油则只有5%左右。

那么,符合什么样的标准才算是高油酸食用油呢?目前没有关于油酸含量的明确规定,不过有观点认为,油酸含量在75%

以上的可称作高油酸食用油。

高油酸又有哪些好处呢?有研究表明,油酸含量高达70%的植物油,可以认定为对心血管具有健康益处。用油酸代替饱和脂肪酸,可降低诱导人体冠心病发病的低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇的比重,具有抗氧化、降低胆固醇、降血脂、利于心脑血管健康的作用。相关研究也指出,油酸在一定程度上具有降低胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白,升高高密度脂蛋白的作用。

高油酸食用油更健康吗

从现有研究看,油酸作为一种单不饱和脂肪酸,确实具有一定的健康效应。但日常食用的油酸进入人体能发挥多大作用,或者说吃多少油酸才会有作用,还需要进一步研究。油酸含量并不是评价食用油品质高低的唯一标准,食用油的选择还要综合考虑个人的饮食需求和烹饪方式。例如,橄榄油的油酸含量较高,同时也含有较多不饱和脂肪酸,如果用于高温烹调,容易导致这些多不饱和脂肪酸被破坏。

根据《中国居民膳食指南(2022)》的推荐,每日食用油的摄入量应控制在25-30克。过多摄入食用油,同样会增加肥胖和

血脂异常等慢性病的发病风险,尤其是高血脂、心脑血管疾病人群,需要进一步控制油的摄入量。尽管动物脂肪也含有不少油酸,但其中更多的是饱和脂肪酸,吃多了对健康不利。所以,无论选用哪种食用油,根据自身健康状况控制摄入量,是健康的基本前提。

如何健康吃油

- 1.根据食材特性选择低油的烹调方式,多采用蒸、煮、卤、炖、涮、红烧或凉拌的方式。
 - 2.选择不粘锅煎炒,可以减少油的使用量。
 - 3.先余烫再煎炒,特别是烹饪肉类、不易熟或易吸油的食材,这样做可以减少油脂的摄入。
 - 4.选用带刻度的油壶,或者定量喷油壶,有利于每次精确控制食用油的用量。
 - 5.调馅时用水油混合物,降低食用油的用量。
 - 6.注意包装食品中隐藏的油脂,例如油炸食品、油豆干、素肉食品和饼干等零食,都有食用油的添加和使用。
- 建议根据自己的健康状况和烹饪习惯,合理选择食用油,在定期更换食用油种类的同时,控制好油脂的用量。



感冒引起中耳炎 徐骏

中耳炎是一种常见的疾病,常伴随着不适和疼痛。通过一些简单的预防措施,可以有效减少中耳炎的发生率,保持耳朵通畅。

保持耳朵清洁

定期清洗耳郭和耳孔 定期清洗耳郭和耳孔是维护耳朵健康的重要步骤。耳郭是指耳朵外部可见的部分,包括耳轮和耳垂,清洁耳郭可以去掉积聚的污垢和油脂,防止细菌滋生。而耳孔则是连接外部环境和耳道的通道,它的清洁更为重要。使用温水和温和的肥皂清洁耳郭,可以有效去除污垢,而耳孔的清洁应避免使用尖锐物品,如棉签或针,以免刺破耳膜或导致耳道受伤。

避免使用尖锐物品清理耳道 尖锐物品,如棉签或针,虽然看似能够清理耳道,但实际上会增加受伤或感染的风险。这些工具可能会将污垢推入耳道深处,导致堵塞或耳道受伤。此外,使用尖锐物品还可能损伤耳膜,引发中耳感染或其他严重并发症。相反,应选择温和的方法,如使用湿纱布轻轻擦拭耳郭和外部耳道口,或在医生指导下使用专业清洁工具进行清洁。这样可以保持耳朵清洁,同时降低不必要的风险。

防止水进入耳朵

使用耳塞或耳罩 在日常生活中,人们经常会遇到噪声污染,如交通噪声、工地施工声等。为了保护耳朵免受这些噪声的影响,可以选择佩戴耳塞或耳罩。耳塞可以有效隔绝外界噪声,而耳罩则更适用于长时间暴露在高噪声环境中。选择适合自己的耳塞或耳罩,可以有效减轻耳朵负担,保护听力健康。

注意游泳时的耳朵保护 在游泳时,水容易进入耳道,增加中耳感染的风险。为了避免这种情况发生,可以选择佩戴专用的游泳耳塞,有效阻止水进入耳道。此外,游泳后应及时清理耳朵,将残留的水分排出,避免细菌滋生。

注意饮食健康

补充足够的维生素C和锌 维生素C和锌是维持免疫系统健康所必需的重要营养素。维生素C有助于增强免疫力,提高抵抗力,减少感染的风险。锌在维持免疫系统正常功能中发挥着关键作用,缺乏锌会降低身体的抵抗力,容易引发中耳炎等耳部感染。因此,通过食物或补充剂摄入足够的维生素C和锌,可以有效预防耳部感染的发生。

避免过多摄入刺激性食物 饮食均衡对于维持免疫系统的正常功能至关重要。过多摄入刺激性食物,如辛辣食物、油炸食品等,可能会引起身体内部的不适和炎症反应,影响免疫系统的平衡。因此,建议食用多种多样的新鲜蔬菜、水果、全谷类食品和蛋白质,保持饮食均衡,有助于提高免疫力,减少耳部感染的发生。

家庭保健

泡脚可以加点“料”

□ 康新明

许多老年人喜欢用热水泡脚,但在泡脚过程中,除了注意水温、水量及时间外,还要根据个人的体质症状,在泡脚水中加点“底料”,可以起到养生防病作用。下面推荐几款加料小方。

畏寒脚凉——加葱白、生姜

风寒感冒后会令人全身不适、脚底发凉。在泡脚时取葱白1段、生姜1块,拍碎后用纱布包好,放入锅中加水烧开,待水温适宜后用来泡脚。葱白、生姜性辛温,有发汗暖脚、辛温解表、宣肺散寒作用。

腰酸腿乏——加白芷、红花

腰酸腿乏是老年人常见的疲劳症状。取白芷10克,红花10克,用纱布包好,放入锅中与水一起烧开,加入1勺食盐,待水温适宜后进行泡脚。白芷味辛、性温,能通窍止痛、祛风除湿;红花能活血通络、散瘀止痛。两者合用,对腰酸腿麻、闭塞性脉管炎有较好的缓解作用。

风寒咳嗽——加艾叶、麻黄

取艾叶50克,麻黄15克,用纱布包好后入锅,加入适量清水烧至滚开,然后将药液倒入盆中先熏双足,待水温适宜后再泡脚。每日1剂,泡脚2次,连续5日为一疗程。艾叶能温中散寒、止咳化痰;麻黄能散寒宣肺。经常用此方熏足泡脚,对风寒引起的感冒咳嗽有很好的防治作用。

寻医问药

神经系统疾病 预防与保健

□ 张显明

神经系统疾病包括脑卒中、帕金森病、癫痫、阿尔茨海默病等。这些疾病不仅给患者带来巨大的身体和心理负担,还对社会和家庭造成沉重的经济负担。下面主要介绍一下神经系统疾病的预防与保健措施。

如何预防

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式是预防神经系统疾病的关键。合理饮食、适度运动、戒烟限酒、控制体重等,都是良好的生活习惯。此外,规律作息、充足的睡眠、减少压力等,也有助于维护神经系统健康。

控制危险因素 高血压病、高脂血症、糖尿病等慢性病,是神经系统疾病的主要危险因素。因此,积极控制慢性病,对于预防神经系统疾病非常重要。

定期体检 定期进行身体检查,有助于尽早发现潜在的神经系统疾病。特别是中老年人、有家族病史或慢性病患者,应增加体检频次,以便早期发现异常。

心理健康 保持良好的心理健康状态,对于预防神经系统疾病十分重要。学会自我调节不良情绪,减轻压力,培养兴趣爱好等,有助于维护心理健康。此外,建立良好的人际关系,与家人和朋友多沟通,也有助于缓解心理压力。

保健措施

心理保健 神经系统疾病患者往往存在不同程度的心理问题,如焦虑、抑郁等。因此,心理保健在神经系统疾病患者的康复过程中具有重要意义。患者应积极与家人、朋友和医生沟通,表达内心的感受和需求,以便得到有效的支持和治疗。同时,患者可以参加一些康复活动,以缓解心理压力,促进身心健康。

运动保健 适度运动有助于神经系统疾病患者尽快康复。根据患者的具体情况,医生会为其制订合适的运动计划。适度的有氧运动,不仅可以改善心肺功能,促进血液循环,还可以减轻心理压力。此外,针对帕金森病患者的康复训练,可以帮助患者提高生活质量。

营养保健 神经系统疾病患者的饮食应遵循科学、合理的原则。患者应摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以满足身体对营养物质的需求。此外,不饱和脂肪酸、维生素D等,对于维护神经系统健康也有一定的益处。患者可以在医生的指导下,合理补充营养物质。

睡眠保健 良好的睡眠对于神经系统疾病患者的康复非常重要。患者应建立规律的作息制度,保证充足的睡眠。此外,家属要为患者创造安静、舒适的睡眠环境,避免夜间光线、噪声等刺激。



沉浸体验 马希平

中医指南

甘温升补说黄芪

□ 魏琳琳

黄芪被誉为“补气之长”的食药同源佳品。

黄芪为豆科植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根。蒙古黄芪主产于内蒙古、山西、甘肃和黑龙江,膜荚黄芪主要分布于我国东北、华北、西北等地。黄芪的化学成分包括多糖类、皂苷类、黄酮类、蔗糖、黏液质、苦味素、氨基酸、微量元素等,其

中多糖类、皂苷类、黄酮类是黄芪的主要有效成分。皂苷类成分具有抗炎、免疫调节、抗氧化、抗细胞凋亡等药理作用;多糖类具有提高免疫力、抗衰老作用;黄酮类具有抗氧化、抗糖尿病、免疫调节和保护心血管系统等作用。不同来源的黄芪中有效成分的种类及含量存在差异,而不同有效成分的共同作用是黄芪药理作用的

物质基础。

在中医理论中,黄芪具有甘温升补、补中益气、固表止汗等功效,可以增强机体免疫力,改善人体代谢功能,对于各种气虚证候均有较好的治疗效果。除了药用价值外,黄芪还是一种营养丰富的食材,黄芪猪肝汤、黄芪羊肉汤、黄芪红枣瘦肉汤等经典养生食疗方广受青睐。

黄芪是一种药食同源的佳品,具有丰富的药用和食用价值。通过了解黄芪的功效和作用,我们可以更好地将其应用于日常生活,达到滋补身体、保持健康的养生效果。同时,也需要注意适量食用,避免过量引起不适。在食用过程中如有疑问或出现不适症状,建议及时咨询医生或专业人士。

服用人参有讲究

□ 李怡文 莫鹏

《神农本草经》说:“人参可补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气、明目、强心、益智。”人参被广泛认为是一种具有多种功效的中药,在中医中被广泛应用,但是,不分体质贸然进补会造成阴阳失调,反而对人体有害。

哪类人群适合服用人参

阳气虚弱的人 常常会流清鼻涕、手足冰凉、小便清长、夜尿频频的人群,可以食用人参,阳气生、寒气祛、体质壮。

容易生病的人 如慢性支气管炎、尿多、冻疮等症,属肾气、肾阳亏虚的病症,预防和治疗的最好方法就是温补。

哮喘、疮疡 哮喘患者大多存在肺

虚喘咳的情况,人参又具有补脾益肺、生津的功效,所以哮喘患者可以通过服用人参,缓解肺虚的症状。

人参的服用方法

用开水泡服 先将参片用凉水稍稍冲洗后,放入杯中,再用沸水冲泡后服用,也可以用锅先把水煮开,再将参片放入清煮片刻即可,一般冲泡几道水后,味道变淡了,最后将参片咬碎后服用。

做汤 将人参切成薄片,做菜汤时每次放入5克共煮。菜汤、药同食,每日1次。

泡酒法 取人参30克置于净器中,用米酒500毫升浸泡,密封7日后取用。每日2次,每次空腹饮20毫升。酒尽再

添,味淡后取参食之。

含化 将原皮人参放在饭锅内蒸一下,使其软化,然后用刀将人参切成薄片,放在玻璃瓶内,一次口含一片,每天用量2-4克,早饭前空腹含于口中,细细咀嚼。

炖服 将人参切片,每天2-5克放入瓷碗内,加适量水浸泡3-5小时。密封碗口,再置锅内隔水蒸炖20-30分钟,早饭前半小时服用。

注意事项

- 1.在服用人参的前三天和后三天,包括服参期间,禁止食用萝卜、茶叶和咖啡。
- 2.如果有伤风感冒、腹泻、咳嗽发烧,舌苔厚腻需暂停服用。
- 3.新生儿不宜服用人参,容易因服用出现烦躁不安、哭闹、抽搐惊厥等。
- 4.血气方刚的青壮年人不宜服用人参汤,容易口干舌燥、鼻窍出血。
- 5.中老年人一般不宜长期服用。服用人参时一定要适量,并非多多益善。