

健康生活方式从远离重口味开始

避开美味陷阱科学减油减盐减糖



9月是“全民健康生活方式”宣传月。减油、减盐、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三减三健”是全民健康生活方式行动的主要内容,也是预防慢性非传染性疾病、促进健康的基础。每天都必不可少的油、盐、糖带来美味可口的同时也带给人们快乐与满足,但如何在享受美味的同时科学地减油、减盐、减糖,我市疾病预防控制中心的营养专家给出了他们的意见。

减油先减总量再搭配 使用控油壶常更换烹调油

植物油和动物油摄入过多都会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。《中国居民膳食指南(2023)》推荐健康成年人每天烹调油摄入量不超过25g。

市疾病预防控制中心非传染病中心主任郑文龙说,减油首先要减油的总量,其次是考虑油的结构是否合理。如果只注意少吃动物性油脂,同时为了不影响口味,加大了植物油的摄入量也同样会导致油脂摄入超标。在控制油的总量方面,建议采用蒸、煮、炖、焖、拌等无油、少油烹饪方法;家庭使用控油壶,按量取用;少吃油炸食品,如炸鸡、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等;不喝菜汤;少吃含“部分氢化植物油”“起酥油”“奶精”“植脂末”“人造奶油”的预包装食品。

市面上卖的烹调油种类繁多,有没有哪一种更健康呢?市疾病预防控制中心非传染病中心高级营养师潘怡说,油都是脂肪,但脂肪还分很多类,有比较健康的不饱和脂肪酸,不太健康的饱和脂肪酸和需要避免的反式脂肪酸。饱和脂肪酸在室温下是固态的,不饱和脂肪酸在常温下呈液态。菜籽油、花生油、芝麻油两种脂肪酸含量均衡。但从营养学角度来看,含不饱和脂肪酸多的油更健康一些,它又分为单不饱和脂肪酸和双不饱和脂肪酸。橄榄油单不饱和脂肪酸含量较多,有降低胆固醇的功效,适合老年人和血脂异常者食用。多不饱和



专家提醒,购买食物应仔细查看营养成分表,做好健康管理第一责任人。

王倩 摄

脂肪酸含量高的油包括玉米油、大豆油、葵花籽油等。玉米油、大豆油含较多omega-6多不饱和脂肪酸,长期食用最好能适量增加深海鱼类、坚果、豆制品的摄入,以补充人体对omega-3的多不饱和脂肪酸需求。

对于哪种油更健康,潘怡还建议,家庭最好能经常更换烹调油的种类,食用多种植物油以获得各种脂肪的营养。另外,不同烹调用植物油适合不同的烹饪方式。椰子油和棕榈油适合油炸;菜籽油、花生油、玉米油适合日常炒菜;葵花籽油和大豆油适合低温炒;芝麻油适合凉拌、做汤;橄榄油适合凉拌。氢化制造出的植物黄油反式脂肪酸含量高,要尽量避免。

减盐最要关注隐形盐 看营养成分表少吃高钠食品

《健康中国行动(2019—2030)》建议人均每日食盐摄入量不高于5g。市疾病预防控制中心卫生检测室李兴华表示,长期高盐饮食,钠摄入过多,会降低人体对钙的吸收能力,增加患高血压、冠心病、脑出血、肾脏病等疾病的风险。钠摄入过多也会引起水肿,可能导致皮肤缺水,间接使得皮肤干燥。因此“减盐”准确来说是“减钠”。

“越来越多的人已经意识到盐吃多了对身体不利,做饭会有意识地少放盐,但是这些盐仅仅是能看到的、可控的一小部分,生活中还存在大量的隐形盐值得警惕。隐形盐就是靠舌头尝不出来的钠,有些食物看似和盐没有关系,实际上是高钠食物。”李兴华说。以下食品是常见的隐形盐“大户”。

蜜饯虽然酸甜却是名副其实的高盐食品,是真正的“可盐可甜”。18g话梅的钠含量有1147mg,相当于2.8g盐,占一天推荐摄入量的56%;奶酪、糕点、原味切片面包都是高盐食品。100g面包切片中钠含量达200mg以上,含盐量在0.5g以上。苏打饼干口味酥脆,大部分含油量较高,在制作过程中要加入碳酸氢钠,导致钠含量较高;调味料如酱油、醋、味精中都含有盐,100g味精中含盐量为20.7g,远高于看起来很咸的豆瓣酱、辣酱等调味品;挂面为增加韧度,大部分会额外添加盐。100g挂面钠含量900mg,相当于2.25g盐,占一天推荐摄入量的45%;其他食品如辣条,一包106g的辣条钠含量有2904mg,相当于7.3g盐,相当于一天的推荐摄入量的146%。还有口味比较重的腌腊食品、火腿、香肠等加工肉食以及方便面、火锅底料、烧烤酱等都存在大量的盐。

李兴华建议市民防止摄入过量隐形盐,要学会查看营养成分表,了解食物外包装上钠的NRV%值。如果NRV%超过30%,说明盐含量比较高。另外,改变做菜习惯也能减少钠摄入,如

降血脂治疗 不可见好就收

检查结果正常不代表血脂达标



门诊中经常会问:医生,血脂检查结果正常,是不是就可以停用降脂药呢?天津中医药大学第一附属医院心血管科郝丽梅医生提醒高脂血症患者,生化报告里的血脂参考值只是针对正常的健康人群,心血管疾病的高危人群即使血脂检查结果在正常范围,也不一定达标,更不能停药终止治疗。

“如果是健康人群,没有其他基础疾病,血脂检查结果正常,就不需要服用降脂药。但如果高脂血症患者作为心血管疾病高危人群,即便检查报告显示血脂结果均在正常范围,血脂也很可能不达标,需要在医生指导下,继续以适当剂量维持治疗,使血脂达到一个相对较稳定的状态,才会对血管有良好的保护作用。”郝丽梅说。根据《中国血脂管理指南(2023年)》将高脂血症人群发生冠心病和缺血性脑卒中的风险分为低危、中高危、极高危、超高危四个风险等级,针对不同等级人群有不同血脂管理目标值。医生会根据患者性别及年龄、体重指数、是否吸烟、是否有高血压及血压水平、是否有糖尿病、慢性肾病、心肌梗死病史、脑卒中病史等信息进行风险评估,再结合血脂化验结果综合判断如何用药。

郝丽梅说,低密度脂蛋白胆固醇(即平时所说的坏胆固醇,简称LDL-C)增高的时间越长,发生冠心病、心梗、脑梗等疾病的风险就越大。开始治疗的时机越早,低密度脂蛋白胆固醇降低的幅度越大,心脑血管系统就越安全。他汀类药物是目前降低LDL-C作用最好、安全性和耐受性最佳的药物。需要强调的是高脂血症患者服用他汀类药物降脂治疗是一个长期过程。因为人体内的胆固醇主要有两个来源,一个是饮食摄入,另一个是肝脏合成的内源性胆固醇,这部分占比可达80%。也就是说,即使饮食中一点儿胆固醇都不摄入,人体内仍然会不断产生大量的内源性胆固醇,因此就算目前血脂已经达到目标值,一旦停药,胆固醇仍然会升高,对于心血管疾病高危人群来说,风险就会加大。

通讯员 东梅 苏玉珂



血压长期飙升竟是肿瘤作祟

三中心机器人辅助手术成功切除罕见肾上腺肿瘤

家住内蒙古的患者乔先生是一名“资深”的高血压患者,血压最高时甚至达到了240/100mmHg,在当地医院长期使用药物调整,但均无法得到有效控制。经过一系列的检查,医生确诊乔先生体内有一直径约10cm肾上腺嗜铬细胞瘤。经当地专家推荐,乔先生在家人陪同下自驾800多公里,来到我市第三中心医院进行手术治疗。

据该院泌尿外科主任陈方敏介绍,嗜铬细胞瘤是来源于肾上腺组织的罕见肿瘤,因肾上腺可分泌并存储多种激素,包括影响人体血压和心率的儿茶酚胺,很小的剂量就会引起血压的剧烈波动。该处组织过度增生,会导致难治性高血压,特别是血压波动剧烈的恶性高血压,更可怕的是该处肿瘤,尤其是体积较大的肿瘤恶变率较高。

在陈方敏主任的带领下,该院泌尿专家团队用最快的时间进行了分析,认为患者手术难度主要集中在两个方面。第一,肿瘤巨大,且与脾脏、胰腺、结肠等多个器官和腹主动脉、肾蒂血管等主要血管紧密粘连并粘连,分离十分困难,手术过程中稍有不慎,很可能

出现危及生命的脏器损伤或大出血。第二,由于肿瘤具有分泌肾上腺激素的功能,术中任何轻微的碰触或挤压,激素都可能通过静脉直接进入,造成血压飙升,患者面临脏器出血,包括脑出血、眼底出血的风险。同时,因为切除后的血液内激素水平急剧下降,又会造成血压骤然下降,患者依然有重要脏器缺血、心脏等脏器大面积梗塞的风险。为确保手术顺利,专家们术前先对肿瘤及周围脏器进行了三维重建,并邀请医院胃肠肛肠外科、心脏科、麻醉科等多个学科会诊,进行了手术预演及脏器损伤后的预案设计,各科室也都做了术中出现危险时台上会诊的人员安排。为了精准切除肿瘤,专家们决定采取新一代达芬奇机器人技术为患者手术。

在医护团队的精心准备下,手术如期进行。术中肿瘤分离切除一气呵成,同时迅速配合调整用药,尽量缩小患者的血压波动。十余名医护人员组成的团队奋战四个多小时,手术终于圆满成功。患者康复顺利,术后第九天踏上了回家的路。 通讯员 陈颖



图片新闻

市胸科医院急诊科团队日前赴西藏米林,为来自四川、青海、甘肃、云南以及西藏各地的100余名藏医院医师进行了心肺复苏急救培训。

不吃早餐 会“饿”出胆结石吗?

长时间禁食增加患病风险



不吃早餐真的会“饿”出胆结石吗?天津医科大学第二医院营养科主管营养师边姗姗表示,目前并没有足够证据证明不吃早餐与胆结石直接相关。其实早餐与胆结石的关系,吃不吃不是主要问题,主要问题是空腹的时间是否过长,因为长时间禁食会导致胆囊在空腹状态下持续收缩,从而促使胆汁浓缩、淤积,增加了结石形成的风险。

边姗姗进一步解释说,假如前一天晚上11点还在熬夜,第二天早晨没有吃早饭,而是上午10点吃的早午饭,11个小时空腹并不一定就比那些过午不食的人(超过16小时的空腹时间)风险更高。建议大家吃早餐,其实是希望能缩短空腹时间间隔。有规律的饮食可以增加胆囊的正常排空,从而减少胆汁淤积,对胆固醇性胆结石有预防作用。

边姗姗说,胆结石的成因非常复杂,相关的危险因素也很多,比如遗传、代谢综合征、性别、年龄、怀孕、寄生虫和胆管感染,长期口服的激素类避孕药,长期使用利尿剂或抗生素、缺乏运动的等,也与胆囊收缩功能、胆汁淤积的胆固醇过饱和等有关。很多减肥人士,频繁节食、快速减重,不仅不吃早餐,可能全天的也就喝点蔬菜汁、吃点沙拉,并且还可能伴随着高强度运动,这样的饮食习惯也容易诱发胆囊疾病,增加胆结石的发生风险。

还有一些不健康的膳食模式,比如高能量、高脂肪、高精致碳水化合物、低膳食纤维的膳食模式,每天按时吃这样的早餐,也会增加肥胖、胆结石的发生风险。因此预防胆结石不仅应定时三餐,三餐怎么吃也很重要。均衡的膳食包括适量摄入全谷物类食物、水果、蔬菜、优质蛋白质(瘦肉、蛋、奶及大豆制品)和健康脂肪(原味坚果、橄榄油等),避免高脂肪、高胆固醇和高糖的食物摄入更有益身体健康,也能预防胆结石的发生,偶尔不吃早饭也未必会长胆结石。 通讯员 孙晓菊

买儿童零食学会看配料表

成分健康辅料少是选购总原则



健康的零食摄入可以在正餐以外为儿童提供一定的营养补充,而不健康的零食会影响儿童的正常生长发育,增加超重肥胖风险。市面上的零食琳琅满目,家长该如何为儿童挑选合适的零食呢?市妇女儿童保健中心儿保指导科医生王舒婷建议家长为孩子选购零食要检查配料表,按照成分健康、辅料少的总原则来选择。另外,我国的《儿童零食通用要求》对哪些零食不能吃、哪些零食是值得推荐的也都给出了明确答案,以下是选择儿童零食时要避免的内容。

不应食用含反式脂肪酸的食品 食品标签中的配料如氢化植物油、氧化油、人造奶油、人造脂肪、起酥油、植脂末、奶精、人造黄油等,都可能含有“反式脂肪酸”。避雷产品如油炸食品、含奶油的蛋糕、泡芙、巧克力、速溶饮料、方便面、油条、冰淇淋、沙拉酱等。

不应食用经辐照处理的原料 辐照食品的包装必须贴有相关国家统一制定的辐照食品标志。辐照是一种比较常见的食品灭菌保鲜技术,但与此同时也会破坏食品中的营养成分尤其是蛋白质。避雷产品如果脯、方便面(蔬菜包、调料包)等。

不应食用重油重盐重糖食品 钠摄入过多会增加儿童肾脏负担,甚至可能对肝肾造成损伤;含油过多的食物易导致孩子肥胖;糖摄入过多,孩子龋齿、肥胖的风险会增加,成年后得心血管疾病、2型糖尿病的风险也会随之增加。避雷产品如糖果、牛肉干、麻辣食品、薯片、海苔、话梅等。

长期暴晒引发多种眼病

眼睛防晒戴帽子打遮阳伞配戴太阳镜



初秋时节,烈日炎炎,大家都有皮肤防晒的意识。殊不知,除了皮肤,眼睛也很怕晒。市人民医院眼科王靖瑞副主任医师提醒市民,长期暴晒,会使眼睛过早发生多种疾病,最常见的是白内障。建议市民外出别忘了戴帽子、打遮阳伞、配戴紫外线眼镜给眼睛防晒。眼部术后患者尤其要注意防晒,避免强烈光照导致眼部不适,延长眼睛恢复时间。另外,紫外线对眼部的损害是日积月累产生的,因此眼睛防晒需要长期坚持。

王靖瑞说,世界卫生组织公布的数据显示,全世界有200万以上的白内障患者是由于长期暴晒所致。人眼晶状体可吸收紫外线,保护视网膜。但过量的紫外线会加速晶状体老化,使白内障提前发生,或使已有的白内障迅速加重。在我国,海拔高、日照强烈的地区白内障的患病率相对较高,进一步证实了白内障的发生受日晒影响。不仅如此,紫外线对眼睛

的伤害还有很多。比如会引起眼色素沉着,增加眼睑皮肤肿瘤的发生风险,常见的有日光性角化病、眼睑基底细胞癌等。长期暴晒还会导致结膜组织变性,引起睑裂斑或翼状胬肉。翼状胬肉不仅影响眼部美观,严重的更会导致角膜白斑及角膜散光,进而导致视力下降。长期暴晒还会增加视网膜变性的风险,尤其会导致黄斑部退化,增加老年性黄斑变性的概率。

王靖瑞认为,眼睛防晒第一要避免紫外线照射,外出时戴帽子、打遮阳伞、配戴紫外线眼镜,还要尽量缩短在烈日下暴露的时间,即使在多云的天气条件下也应注意防晒。第二,不要直视太阳。直视太阳会导致强烈光线直接射入眼睛,从而对角膜、晶体以及视网膜造成损伤,容易出现眼痛、眼前黑影等不适。第三,多吃蔬菜和水果。黄绿色蔬菜和水果富含叶黄素和玉米黄素,这两种色素会在眼部光敏组织中积累,受到强烈光照时,能够过滤蓝光,起到保护眼睛的作用。常见的这类蔬菜和水果有胡萝卜、菠菜、西兰花、猕猴桃、牛油果、玉米等。 通讯员 李哲