

食疗保健

营养丰富品种多
食用油里
有门道

食用油作为老百姓生活必需品,是家中必备的营养物质摄入来源,超市中琳琅满目的油(花生油、葵花籽油、橄榄油、玉米胚芽油、稻米油、亚麻籽油、菜籽油等等)怎么选,傻傻分不清。

一般来说,食用油的生方法有两种,压榨法和浸出法。压榨法是通过物理施压把油脂分离出来的一种方法,是比较传统的方法,榨出的油各种营养成分保持得较为完整,缺点是出油率低、价格高。浸出法是利用化工原理,选用符合国家相关标准的食用级溶剂,从油料中抽取油脂并用严格的工艺脱除油脂中的溶剂的一种方法。浸出法出油率高,加工成本低。目前国际上的通用做法是:低含油油料采用直接浸出法,如大豆等;而对某些油料中可产生特殊风味的油脂,为保持其产品不失去原有的风味,多采取压榨法取油,如芝麻油、花生油等;对于高含油油料,通常采用“预榨—浸出”法(也就是两种方法都会用到),如油菜籽等。

世界卫生组织(WHO)与联合国粮农组织(FAO)就食用油中三种脂肪酸的成分,向世界郑重建议,饱和脂肪酸:单不饱和脂肪酸:多不饱和脂肪酸=1:1:1,这是目前世界上最权威的推荐值。

如何选购品质优良的食用油?第一,选择大型商超的产品质量更有保证。第二,在选油的时候要注意外观是否完好,有没有渗漏的现象。同一种油尽量选择透明度高的产品,透明度高的油更纯净。第三,一般来讲食用油的保质期是12~18个月,购买时尽量选择离生产日期较近的产品。第四,选择油时注意观察油有没有沉淀物,是否分层,高品质的油应该是无沉淀无分层。由于不同的植物油脂脂肪酸构成、微量元素含量都不同,营养价值也各有千秋,因此,建议定期更换食用油种类,保证营养的均衡。在食用烹调油方面,需要记住几个原则:控量。多好的油都不能放开了用,包括橄榄油和亚麻籽油。每天25克~30克,同时少吃含油脂的各种面食、点心和加工食品。避免长期单一地摄入富含 $\omega-6$ 脂肪酸的食用油。品种的调换要看脂肪酸比例差异,同时考虑使用者的身体状况。日常烹调相对较为理想的炒菜油,包括茶籽油、橄榄油、花生油、米糠油(稻米油)等。亚麻籽油之类富含 $\omega-3$ 脂肪酸的油,要高度保证新鲜度,尽量不要加热。

杨娟 汤蕾

疾病防治

频繁使用电子产品
当心患上
“干眼症”

电子产品已成为人们日常生活中不可或缺的一部分,然而频繁使用电子产品也给我们的健康带来了很多问题,其中一个常见问题就是干眼症。

干眼症又叫干眼,是指各种因素引起的泪液质和量异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适或眼表组织病变的一系列疾病。眼睛无时无刻不在生产眼泪,每次眨眼的时候,眼睑(也就是眼皮)就像一把刷子,将泪液均匀涂抹在眼球表面,形成一层泪膜,起到保湿润滑的作用。正常情况下,我们的眨眼频率为15次每分钟,以此保持泪膜的不间断覆盖。而在使用电子产品时,屏幕中的内容深深吸引了你,注意力高度集中,往往就会不自觉地降低眨眼频率。眨眼次数一少,泪膜本身得不到补充,原本的眼泪还会被蒸发减少,结果就是眼球表面直接暴露在空气之中,造成眼部不适,逐渐发展成干眼症。

干眼常见症状包括眼部干涩感、异物感、烧灼感、眼痒、疼痛、眼红、视疲劳、视物模糊等。症状会随着干眼程度的加重而更明显。大多数患者的干眼情况并不会造成严重的视力损伤,平常注意健康的用眼生活习惯、保持愉悦的心情和充足的睡眠,配合干眼的药物和物理治疗,症状可以得到缓解。

哪些群体容易患干眼症呢?干眼在各个年龄段都可能出现,其中女性是干眼的多发群体。对于大多数人来说,生活方式相关的因素,如长时间近距离操作视频终端(手机、电脑)、户外活动少、睡眠不足、使用空调、吸烟、长期佩戴角膜接触镜、眼部化妆及长时间驾驶等都会增加干眼的患病概率。

干眼是多因素引起的慢性眼表疾病,引起干眼的病因十分复杂,如不健康的生活习惯和工作方式、内分泌因素、精神心理因素、环境污染、全身性免疫系统疾病、眼局部病变、眼部手术和使用药物的影响等。

如何缓解呢?首先是针对已知的相关因素进行治疗,如积极改善工作、生活环境,纠正不良用眼习惯,减少电子产品的使用时间以及提高睡眠质量等;对于因疾病引起的干眼,应就诊相关专科治疗;针对干眼的类型和程度,临床治疗手段有药物和非药物治疗。药物治疗可以使用“人工泪液”“促泪液分泌剂”以及局部“抗炎”滴眼液等,同时可配合干眼的非药物治疗,即物理治疗,如热敷、睑板腺按摩、睑缘清洁等,请医生给予个性化的治疗方案。

据《光明日报》

营养要全面、心态要平稳、方法要安全

“减重一万斤”
教你如何科学减肥

5月12日,南通市医师协会营养医师分会、南通市营养协会等多个单位携手正式启动了“减重一万斤”活动。该活动计划持续半年,预计招募1000名以上的参与者,接受一系列科学、系统的减重指导。活动开始1个月左右,记者采访了南通市妇幼保健院、南通瑞慈医院和南通市中医医院的医生及参与者,了解他们的减肥历程。



营养、药物、心理辅导综合干预

在营养干预方面,专业的营养师根据参与者的身体状况和营养需求,制定个性化的饮食计划。他们鼓励参与者增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,减少高热量、高脂肪食物的摄入,以实现健康减重。同时,营养师还为参与者提供营养知识培训,帮助他们了解食物的营养成分和营养价值,提高营养素养。

在药物干预方面,医生根据参与者的具体情况,酌情使用药物治疗。例如,部分女性肥胖者患有多囊卵巢综合征,二甲双胍用以控制血糖血脂和控制体重等。然而,专家强调药物治疗只是辅助手段,不能替代健康饮食和适度运动。因此,他们鼓励参与者积极参与运动干预,通过增加运动量来消耗更多的热量,达到减重的效果。南通市医师协会营养医师分会主任委员、南通市妇幼保健院营养科副主任王宏星提醒:“肥胖人群绝大多数人存在基础代谢明显偏低情况,为避免不利于减重的平台期过早出现,科学减重时一个月之内不建议瞎运动,一般只要保证每天基本步行6000步这样的一些常规运动即可。”

此外,活动还为参与者提供心理咨询和支持。专业的心理咨询师帮助参与者调整心态,鼓励参与者保持积极的心态,坚持科学减重。南通瑞慈医院高级营养师杨煜表示,作为减重营养师,自己每天会在减肥群里进行减重小知识分享。

平稳、积极、乐观的减重案例

据统计,截至目前,在市妇幼保健院减重门诊就诊的患者有200名左右,其间成功减重15斤以上94人。在南通瑞慈医院营养科就诊的患者有25名左右,部分患者成功减重10斤。24岁的职场白领黄女士因长期久坐不动和饮食习惯不良,体重逐渐增加,最终达到了170斤严重肥胖水平。她的BMI指数高达35,并伴有高血压、高血脂等健康问题。在了解到“减重一万斤”活动后,黄女士于5月14日积极报名参与。

5月下旬,黄女士在市妇幼保健院妇女保健科接受了专业的营养指导和

运动训练。王宏星为她制定了高蛋白方案来减重,纠正不良习惯,每天控制合适总能量以及蛋白质、脂肪、碳水化合物三大产能营养素的搭配比例,鼓励她增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,减少高热量、高脂肪食物的摄入。同时,运动教练为她制定了适合她身体状况的运动计划,包括有氧运动、力量训练等。

经过1个月的努力,黄女士的体重成功减轻了15斤,BMI指数也在逐渐下降。她的血压、血脂等健康指标也得到了显著改善。更重要的是,她正在养成健康的生活方式。

“我们对参与者进行针对性减脂肪,预计1个月内,女性减重6~8斤,男性减重8~10斤。”杨煜谈到减重计划目标时这样说道。在南通瑞慈医院营养科,体重达81公斤、35岁的徐先生正在进行减重计划。“每天坚持清淡饮食,在群里分享健身运动和三餐减肥虽然漫长又痛苦,但和其他参与者彼此鼓励,还有专业的营养师监督指导,每天都能实实在在感受到体重的变化。”徐先生说道。

绿色、科学、轻盈的全民健康

在这里,中医减肥方法也逐渐受到青睐。中医注重整体调理和个体化治疗,通过针灸、拔罐、埋线、按摩穴位和中医运动疗法等多种手段,帮助改善身体的阴阳气血不平衡和代谢失调问题,从而达到减肥的目的。“除了较为流行的‘8+16’‘5+2’等轻断食方法外,中医减肥也可结合日常生活实施,适合部分人群。但请注意,任何减肥方法都需要在医生或专业人士的指导下进行,以确保安全和有效。”南通市中医医院营养科副主任李伟说道。

目前,“减重一万斤”活动已持续1个月左右,更多有减重需求的患者正在积极报名参加。

“这些参与者充分展示了‘减重一万斤’活动的成果和意义。通过科学的方法和持续的努力,我们可以有效减轻体重,改善健康状况。同时,这也提醒我们所有人都要关注自己的体重和健康状况,采取积极的措施来预防和控制超重与肥胖。”王宏星说道。

本报记者汤蕾