

居民膳食脂肪供能比超30% 多吃的脂肪从哪来?

近日,《中国居民营养与慢性病状况报告》发布,引发了社会的高度关注。报告显示,过去10年间,我国居民超重肥胖问题凸显,膳食营养存在脂肪摄入量过多等问题,平均膳食脂肪供能比超过30%。那么,是什么原因造成我们脂肪过剩?



饭后百步走 老人需慎重

俗话说:“饭后百步走,活到九十九。”很多市民都有饭后散步的习惯。不过专家表示,饭后百步走是个好习惯,但并不适合所有人,特别对一些老人而言。

知名保健专家孙树侠介绍,“饭后百步走”可以促进消化,比较适用于平时活动较少、长时间伏案工作、体型较胖、胃酸过多的人,有助于促进胃肠蠕动、胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收,减少脂肪堆积和胃酸分泌,有利于身体健康。

“饭后百步走”,怎么走,走多少?专家表示,首先,应该是晚饭后,休息二三十分钟后再开始散步。由于胃肠道的消化吸收过程需要充足的血液供应,运动量太大会增加肌肉组织的血液循环,就会影响营养成分的吸收。根据每个人的身体状况,饭后走动的时间以15—30分钟为好。体弱、年迈的人可以少走一些,平时缺乏运动、体重超标、消化不良、食欲不振的人可以多走一些。

孙树侠还提醒,患有冠心病、高血压、动脉硬化等疾病的老人饭后更不宜立即“百步走”,饭后最好静坐休息。老年人的血压在饭后一般都趋向下降,再“百步走”的话会增加心脏负荷,容易出现头昏、眼花、乏力、肢体麻木的情况,甚至还可能遇到昏厥跌倒等危险。

此外,胃病老人体质较差,特别是患有胃下垂等疾病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,而要在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时进行直立性活动,会加重胃的负担。(钱宇阳)

体重升高导致慢病横行

十年来,在生活中我们可以感觉到身边的小胖子、大胖子越来越多。报告显示,全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%;6—17岁儿童青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%。有这么多胖的人,自然就有胖人容易患的病:高血压、糖尿病、心脑血管疾病和慢性呼吸系统疾病等随之而

来。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长赵文华表示,从个人的层面,应该坚持吃动平衡,加强锻炼,提高整体的身体活动水平。结合目前的主要膳食,应该适当地减少肉类和膳食脂肪的摄入量,鼓励人们多吃新鲜的蔬菜和水果,少吃精白

面,并增加谷类食物、豆类食物和薯类食物的摄入量,限制添加到食物里面这些糖的摄入量。

专家强调,对于儿童肥胖的问题应该特别重视,因为在儿童期的肥胖很大程度上会延伸到成年期,也就是说不可逆转。

脂肪在总能量供应中过高

对此,很多人都问:中国人为什么肥胖增加这么快?其实,仔细看看发布中的饮食数据,问题并不难回答。此次公布的三大营养素的比例显示,每日80克脂肪,这意味着脂肪在总能量供应中所占比例高达33%。这个数值已经超过了中国营养学会和亚洲各国营养界所推荐的30%上限。

那么多的脂肪是哪儿来的?中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表

示,按来源不同可以分为两类:天然食物中的脂肪,以及食物中加入的烹调油脂或加工油脂。

常见的含有大量脂肪的食物包括:一是很多天然食物含有不少脂肪,例如花生、瓜子、芝麻酱、肉类、蛋类、全脂奶等。二是烹调植物油几乎都是纯度高达99%以上的脂肪,无论大豆油、花生油、菜籽油、棉籽油等。三是肥肉、

鸡油、黄油中的脂肪也常常用作烹调油脂,它们的脂肪含量多在85%~95%之间。四是很多加工食品中添加了大量油脂。譬如饼干、点心、薯片、锅巴、蛋酥卷、蛋糕、曲奇、冰淇淋等。五是很多主食制作需要大量油脂来帮忙,如各种酥点、油酥饼、千层饼、油条、炸糕、汤圆,以及各种煎炸菜肴和汪着油的菜肴。

调整食物摄入顺序

食品与营养信息交流中心专家阮光锋表示,每日应当把摄入的总脂肪量控制在60—70克为好,其中烹调油不超过30克。对于需要节食减肥的高血压、高血脂、糖尿病患者来说,如果能够把总脂肪控制在60克以下,其中烹调油不超过25克,对控制病情会更为

理想。

在日常饮食中,想要降低膳食脂肪的摄入量,首先要学会科学选择食物,远离各种高脂肪低营养价值的食品以及原料。同时,应当从调整食物摄入的顺序入手,先食用低脂肪的果

蔬、杂粮、豆类,然后再限量食用鱼肉蛋奶食物。此外,有些高脂肪食物的确味道不错,如蛋糕点心,不妨把它们作为节日食物,偶尔享用即可,这样既不会引起发胖,又能享受生活乐趣。(叶洲)

手机放裤兜 会影响生殖能力吗?

为了携带方便,一些男士会把手机放在裤兜里。不过最近网络上流传网站,说男士把手机放裤兜会降低精子活力,会让男性失去生育能力。事实真的是这样吗?

北京大学第一医院男科中心主任医师张志超表示,一些医学的基础研究确实证明电磁辐射会影响男性生殖能力,但手机放裤兜的电磁辐射并没有网络传得那么大,不会让男性绝育,所以市民不必太过担忧。

据了解,电磁辐射如果作用于人的机会直接产生电磁感应,长期受到电磁辐射,会引起男性的生殖细胞和精子活动能力降低及数量减少。

记者查阅有关资料获悉,2014年6月,英国埃克塞特大学一项研究显示,男性将手机放在裤兜中将降低精子活动性。在对照组,50%到85%的精子正常活动;而当其暴露于移动电话的环境下,这一比例平均下降了8个百分点。在生存能力方面,也出现类似效应,对精子浓度的影响尚不太清楚。

张志超表示,把手机放入裤兜,前列腺和生殖器官离手机比较近,暴露在手机电磁辐射中会更多,精子活力可能受到一定影响。

不过张志超提醒,电磁辐射是否影响生育能力还是要看量。从临床上来看,通过手机辐射量导致男性不孕不育的病例基本没有。不过对于一些长期在大剂量电磁辐射环境中工作的人员来说,其生育能力确实受到很大影响,如数据中心机房人员、采用高频理疗设备的医疗工作人员等。(钱宇阳)

不同外伤 用药大不同

夏季衣着单薄,外出旅游度假时很容易受伤。北京朝阳医院药事部主管药师张征表示,对于不同类型的外伤,处理方法各有不同,每一类外伤所用的药物也千差万别。

酒精不能涂黏膜。一般医用酒精的浓度为75%。酒精的刺激性强,不能用于大面积的伤口,也不能用于黏膜部位。对于较深的伤口来说,用酒精也不合适,存在破伤风感染的风险。如果伤口污染不严重,可以先用生理盐水冲洗,然后用酒精以伤口为中心向皮肤四周擦洗;如果伤口污染严重,可以先用双氧水冲洗,再用生理盐水冲洗,然后再用酒精消毒。

碘酒消毒有些疼。碘酒有强大的杀菌作用,常用于擦伤、挫伤、割伤等一般外伤的消毒。但碘酒的刺激性较大,可能引发强烈的灼灼疼痛感。此外,碘酒也不能与红药水同时使用,两者会发生反应生成碘化汞,容易汞中毒。

碘伏可以涂黏膜。医用碘伏通常浓度较低(1%或以下),呈浅棕色,也是一种常用的皮肤消毒剂。碘伏的功效与碘酒类似,可用于一般外伤的消毒。与碘酒、酒精相比,碘伏的刺激性小,可直接用于皮肤、口腔黏膜处

的消毒。

双氧水消毒深伤口。当皮肤出现伤口时,可以先用双氧水清洁伤口,再使用其他皮肤消毒剂。

紫药水别涂破损处。紫药水杀菌力强,刺激性较小,曾是一种常用的皮肤消毒剂。但近年来,有研究认为,紫药水中的龙胆紫有潜在的致癌可能。因此,紫药水只能用于完整的、未破损的皮肤,不可涂抹于破损的皮肤伤口上。

红花油治软组织挫伤。红花油有镇痛、抗炎、消肿的作用,常用于跌打扭伤导致的软组织挫伤和轻微烫伤,不能用于擦伤、割伤等有皮肤破损的外伤,也不能接触眼睛、口腔等黏膜。但要注意,损伤后24小时之后再使用,否则会加重病情。

红霉素软膏别涂太厚。红霉素是一种常用的外用抗生素,对于化脓性的皮肤感染,可以把药膏薄薄涂抹于患处。对于轻微的挫伤、划伤,可以先将患处清洗消毒,再涂抹上适量药膏。对于小面积的烧伤、烫伤,可以先用冷水冲洗一下伤口再涂抹药膏。红霉素软膏的使用不宜超过1周。(叶洲)

掌握服药时间 减少不良反应

眼下,几乎每家每户都备有家庭小药箱。但是,对于服药时间这个看似简单的小问题,很多人却弄不明白,一日三次、一日两次、饭前饭后,这些说法到底该如何科学计算呢?

北京协和医院药剂科主管药师李英涛表示,采用正确服药时间和间隔,是为了保证药物的疗效,减少或规避药物不良反应。

科学的服药间隔是将一天的24小时除以服药次数,例如一日三次,就是应该每隔8小时服药一次;一日两次即为每隔12小时服药一次。但是降糖药的服用是例外,血糖的高低与进食有关,降糖药服用时需要按照进餐时间进行。

同时,还应根据所患疾病及所用药物情况调整服药时间。以激素类药物为例,人体肾上腺皮质激素的分泌高峰在上午7点至10点左右,故采用早晨一次服药为宜。服用补钙药宜在临睡前,因为人体的血钙水平在午夜至清晨最低。

此外,还要根据药物的性质制定服用时间。胃黏膜保护剂为了形成保护膜,发挥促胃动力药的功效,抗生素为了避免进食对药物吸收的影响,均需要在饭前服用。(叶洲)

教育就业 负责人:李发亮
招生 直聘 培训 广告
本栏目逢二、四、五刊出(规格:3.5×4.5可倍增)
主办:海南日报报业集团广告中心 承办:海南征途广告有限公司
地址:海南省海口市龙昆南路汇隆广场二单元1606室 电话:65807808
热线:1317898992 13976994101 传真:65889558 QQ:2366318556

北京航空航天大学、哈尔滨师范大学、吉林大学
成教大专、本科:土木工程、工商管理、会计学、交通运输(民航管理工程)、人力资源管理、国际经济与贸易、行政管理、经济学、金融学、电气工程及其自动化、法学、计算机科学与技术(动漫设计)、市场营销、机械设计制造及其自动化、物流管理、机电一体化、教育学、学前教育、汉语言文学、化学、旅游管理、心理学、小学教育、护理、药学、汽车服务工程、通信工程、英语、经济管理、数学与应用数学等
免成人高考,高校统一组织入学测试,毕业证书教育部电子注册,国家承认学历,可授予学位。并有多项免试条件。
电话:65376898 13379978993 王老师
正在接受报名 海口市龙华路52号市技工学校实训大楼701

2015年成人高考辅导班招生
成人高考(高中升专、本科、专科升本科)辅导班。由海府地区有丰富教学经验的教授、副教授、中学高级教师任教,每年升学率达96%以上。
开课时间:8月19日 有2015年度全套成人高考教材出售
报名地址:海口市和平南路12-8号(海口十中旁) 节假日、晚上照常
联系电话:65329699 65397688(简章备索) 上班,欢迎咨询