

不论是传统的中餐还是快捷的西餐,油炸食品都是我们日常餐桌上的常见身影。很多人“迷恋”它过瘾的口感和醇香的味道,看到油炸食品时会禁不起诱惑,明知道这是不健康的饮食方式,但还是会纵容自己想吃的欲望,最终形成对油炸食品的“心瘾”,忽略了它对身体带来的一系列危害。

中国青少年研究中心曾对3093户家庭进行调查显示,喜欢油炸食品是第二代独生子女的三大不健康饮食习惯之一。虽然卫生部已经多次发布公告,提醒居民改变吃油炸和高脂肪食品的习惯,但现代人吃的油炸食品一点也不见少。



位列垃圾食品之首 伤心伤胃让人变笨 把油炸食品赶下餐桌

油炸食品七宗罪

油炸食品几乎成为全世界人民的宠儿,但它同时又被世界卫生组织列为十大垃圾食品之首,恶行远远不止“让你肥胖”这么简单。专家指出,经常、过量食用油炸食品不仅会伤害你的心脏,还可能导致老年痴呆,甚至引来人类的大敌——癌症。

“坏”脂肪重灾区。所有的油炸食品中,几乎都存在反式脂肪。反式脂肪是商家为了节约成本让油品更便于运输,将原本健康的植物油进行氢化处理,变成固态油形成的一种脂肪。它不易变质且能让食物变得更香,所以不少商家非常爱用,在处理过程中,亚麻酸等对人体有益的物质会被全部转化为胆固醇。反式脂肪作为原料用来制作饼干、曲奇、面包、油炸食品等,被人体吸收后就会带来危害。它的危害已被国际公认,不仅极易让人发胖,还会降低记忆力,引发心脑血管疾病,甚至降低人的生育能力。

袭击你的心脏。据路透社报道,加拿大专家近日发表研究报告称,全球大约35%的心脏病发作与油炸食品、盐渍零食和肉类有关。另一项对8.7万名妇女跟踪调查26年之后的研究报告表明,她们的反式脂肪摄入量越高,心脏病猝死的危险就越大。这是因为油炸食品中含有大量的反式脂肪,会像垃圾一样阻塞你的血管,容易引起血栓。反式脂肪还会让血管弹性减少,变得非常“脆”,易导致心脑血管出现意外。

引起肠胃抗议。“在所有的营养素中,油是最不容易消化的。”专家表示,像炸鸡块、炸油条之类的食物,短时间内让人感到很饱的原因,除了它们高热量外,更重要的原因是难以消化,给肠胃增加了负担。而且油炸食品比较坚硬,可能会伤害到柔软的肠胃,如果还加入了过多的盐,

会直接刺激肠胃。如果一吃油炸食物就觉得不舒服,那就是肠胃功能已经受伤了。

癌症背后的“推手”。吃几根薯条会得癌症?听起来好像天方夜谭。但已有研究表明,常吃油炸食物的人癌症发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。世界癌症研究基金会也明确建议,日常饮食中最好不吃腌制、辛辣、熏制、油炸食品。

偷走食物的营养。高温油炸过的食物中,各种营养素会被消灭殆尽。比如高温会使蛋白质变质,破坏无机盐和一些脂溶性的维生素(维生素A、胡萝卜素等),妨碍人体吸收。而且人们吃完油炸食物后会觉得非常饱,没有再吃蔬菜、水果等高纤维食物的空间,容易造成营养不均衡。

让人越来越笨。豆浆、油条是很多人爱吃的经典早餐。但为了追求口感,不少油炸食品和膨化食品中含有硫酸铝钾或硫酸铝铵的膨松剂。专家表示,如果吃了太多含有这种膨松剂的食物,首先最容易损害脑组织,可能导致老年性痴呆症的发生。另一方面,高温会使食物的B族维生素受到损失,而它是预防老年痴呆的重要营养素之一。

食品安全的“隐形杀手”。《2010~2011消费者食品安全信心报告》显示,近七成人对中国的食品安全状况“没有安全感”,其中最不放心的食品种类是膨化及油炸食品。专家表示,油炸食品的原材料经过烹饪后,很难看清其本来面目;有些小商家会使用地沟油等不合格食用油进行加工;还有的商家为了节约成本反复用油,使油的质量下降,容易产生苯丙吡等致癌物。这些都是油炸食品卫生状况令人担忧的现状。

看男科忌“要面子”

一位30岁的男青年到爱民医院看病。该男子自称患了前列腺炎。经检查,该男子的病症比他描述的要严重得多。医生在询问其发病初期的情况时,该男子碍于面子一再隐瞒其性生活史,给医生的诊疗工作带来很多不便。

爱民医院男科主任虞维清介绍,男性有两大脆弱的地方,第一是生殖器,第二是面子。不少患者不好意思到医院就医,使相当数量的泌尿感染疾病变成顽疾,人为因素是主要原因。一些患者甚至因为爱面子、怕丢人,不愿意到正规医院进行诊治,专找游医,甚至相信单方、验方和祖传秘方。

针对该男子的症状,虞维清在进行了详细检查分析后确诊为:慢性前列腺炎合并泌尿系感染。可采用消融刀及尿道灌注等三联疗法,直达病灶,高效杀菌,畅通腺管,排除毒

素,促进腺体功能恢复,达到消炎止痛、组织再生修复的效果。经过几个周期的系统治疗,该男子的病症有明显的改善。

“只有明确病因,对症治疗才能确保疗效。”虞主任说,导致男性生殖泌尿系统感染常见的病原体有支原体、衣原体、真菌等。有些患者混合感染多种病原体,常见的临床表现有尿道口红肿,刺痛灼热,有脓性或黏液性分泌物溢出;有不同程度的尿频、尿急、尿痛等症;生殖器部位有皮疹、结节、水泡或脓疱、溃疡及疣体;可出现浑身不适、乏力、食欲不振、腰骶及会阴部酸胀微痛,严重者有发热症状。一些男性出现生殖健康异常,就心情压抑,十分紧张,胡乱治疗,甚至盲目补肾、壮阳。如果已确诊患有前列腺炎,一定要正确对待、巩固治疗,不可稍微好一点就停止治疗。

先从心理上戒掉“油瘾”

吃油炸食品容易“上瘾”。英国《新科学家》杂志刊登的一项研究表明,炸薯条、炸薯片等食品可引起体内激素——瘦素的变化。而瘦素是控制人体饮食行为的激素,这是很多人吃油炸食品越来越上瘾的重要原因。专家指出,远离油炸食品,首先应该戒掉“心瘾”,并可在生活中运用一些“控油”的小诀窍。

油温低、时间短、油品好。国家高级烹调师、山东首席烹调师张亮说,油炸食物时,温度以五六成热为佳,一次别放太多原料,炸好后立即捞出,减少油炸时间。

在需要油炸的食物外裹层淀粉。给原料挂上糊后,糊粉受热会立即凝成一层保护层,使原料不直接和高温的油接触。这样就可以保持原料内的水分和鲜味,并减少营养成分流失,制作的菜肴能达到松、嫩、香、脆的目的。

食物切小块。小块食物容易熟,避免了反复长时间用油炸的弊端。

勤用吸油纸。食物炸完装盘前,最好把炸好的食物放在厨房专用的吸油纸上1分钟左右,充分吸走多余的油。

1块炸鸡等于2大匙油,一周只能吃一次。《中国居民膳食指南》指出,每人每天的烹调用油不超过25克,但一块炸鸡的用油就接近50克。专家建议,这种大量用油的食物最好不要吃,如果非要吃,也要以一周一次一小块的数量为界定。

在吃油炸食物前吃一些蔬菜水果。蔬菜和水果不仅含有丰富的维生素和矿物质,如果先吃一些后再吃油炸食品,会产生饱腹感,自然而然能少吃一些。

口服维生素补充剂。长期吃油炸食品会造成体内维生素C和B族维生素的缺乏,老人和孩子可以有意识地补充口服维生素。

(据《生命时报》)

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjkkxb@163.com

抗肿瘤 上海取得突破

——我国首个可替代手术和放化疗治疗中晚期肿瘤的纯中药新药问世

上海在抗肿瘤新药的研发领域获得突破,作为上海市重大科技项目,专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——枫苓合剂在上海问世。

枫苓合剂背靠上海强大的科研团队,53位肿瘤专家参与,采用最新的中药现代化双合提取突破性技术。专家预言,枫苓合剂将全面替代传统的放化疗药物,为无法手术、不宜放化疗的中晚期肿瘤病人带来希望。

上海、浙江、广州、江苏等全国13个省市通过长达7年临床验证:枫苓合剂主要用于胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等众多肿瘤,缩小肿瘤比例超出国家标准3.3倍,安全性是放化疗的4.66倍。

我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授指出:从缩小肿瘤、消除癌痛、稳定病情等角度看,枫苓合剂是她20年来测试过的效果最好的治疗肿瘤的药物,是可替代手术和放化疗中晚期肿瘤的纯中药新药。

>>> 相关链接:

由于效果突出,枫苓合剂已率先列入上海医保(医保编号Z0131200010020),上海医保患者已早于全国其他地方患者受益。

位于安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处,专家预约热线是0372-5065712。



乙肝病毒对受孕的影响

鹤壁市传染病医院
副主任医师、医学硕士 史保生

临床医生在工作中经常碰到妊娠期妇女患慢性乙肝的问题,其实这也是肝病患者及其家属非常关心的问题。近年来,科研人员和临床医生为此进行了大量的研究工作,尽管目前尚未对现有的抗病毒药物的妊娠安全性给出充分阐明,但考虑到对这一特殊人群拥有宝宝的迫切愿望,在充分权衡利弊的情况下,对这一特殊群体的部分人群仍然需要应用抗病毒药物。对于考虑应用抗病毒药物的患者,病人及其家属一定要在充分知情同意的的前提下,在医生指导下用药,治疗过程中要严密监测孕妇和胎儿情况。一般遵循如下原则:

一、对于乙肝病毒携带者,暂不应用抗病毒药物,可以妊娠。如果患者妊娠期间出现肝炎发作,可考虑应用拉米夫定或者替比夫定治疗,并在其充分知情并同意的前提下可继续妊娠。

二、处在慢性乙肝活动期、符合抗病毒治疗标准的患者,如果近期内不计划怀孕,应该首先选择干扰素治疗,在取得充分疗效的前提下,疗程结束后半年再考虑怀孕。如果治疗无效,改为拉米夫定或替比夫定治疗,取得充分疗效后可以考虑怀孕。如果近期计划怀孕,可以选择应用拉米夫定或者替比夫定治疗。在乙肝病毒DNA或e抗原阳性以及服用抗病毒药物的情况下,婴儿出生后不主张给予母乳喂养。

三、无论上述哪种情况,婴儿出生后都需要及时注射乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白,这样会大大降低婴儿感染乙肝病毒的几率。

上述指导意见完全基于当前所获得的临床证据,相信随着临床研究的不断深入,随着新的更加安全的药物不断涌现,临床治疗观念还会不断更新。