

现代人油脂消耗明显偏高,导致血脂异常发病率提升,专家建议——

每日烹饪用油不超过25克

随着生活水平的提高,人们对一日三餐用油要求越来越高,食用油的品种繁多,如何选择卫生、营养和有助于健康的食用油,是人们十分关心的问题。全军营养医学专业委员会常务委员、南京军区南京总医院营养科主任郑锦锋认为,民以食为天,食用油是人们居家过日子的必需品,选择食用油应该学会从质和量上进行把控,这样才能吃得健康合理。



资料图片

多吃植物油少用动物油

据了解,人体需要的六大类营养素中,有一类是脂类,食用油属于脂肪,胆固醇则属于脂类,脂肪可分为饱和脂肪和不饱和脂肪,而不饱和脂肪又可分为单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。不同的脂肪对健康产生不同的影响,饱和脂肪存在于四条腿的动物中,猪、牛、羊油常温下呈固态,容易导致血脂升高和动脉硬化,动物油中的胆固醇含量高,建议烹饪时不用或少用动物油。单不饱和脂肪酸能预防心血管疾病,它主要存在于橄榄油和茶油中,可以多摄入一些。多不饱和脂肪酸主要是鱼油中含量较高,它有助于减少心脑血管疾病。

“现在有的食用油强调的1:1:1的概念指的就是饱和脂肪酸:单不饱和脂肪酸:

多不饱和脂肪酸的比例。不过食用油提出的1:1:1只是强调一个商业卖点,营养学家指的1:1:1不是单指食用油,而是人体从整个膳食中摄入的三样指标的比例为1:1:1”。郑主任说,日本营养学界认为这三样指标的比例应为3:4:3,建议单不饱和脂肪酸摄入量要稍多一些。

反式脂肪酸有潜在危害

据郑锦锋主任介绍,人体总的脂肪摄入量占总热量来源的20%~30%才是合理的,建议每日烹饪用油摄入量不超过25克,现在生活水平提高了,油的摄入量越来越大,卫生部发布的数据显示,城市居民在膳食结构上不合理,畜肉类和油脂消费过多,谷类食物消费偏低,2002年每人每天油脂平均消耗量由1997年的37克增加到44

克,脂肪供能比例占到35%,血脂异常发病率18.8%,而反式脂肪酸对心血管健康的影响不容忽视。

反式脂肪酸也属于不饱和脂肪酸,不过通过动物试验表明,它会抑制生长发育、影响血小板功能,增加血栓形成。欧盟要求每种食品必须标出反式脂肪酸的含量。反式脂肪酸主要来源于食用油脂氢化加工产品,由于油脂经过加工后,目的是为了阻止油脂酸败,延长其保存期,提高熔点,譬如人造黄油、部分色拉油,洋快餐中一些油炸食品以及烘烤食品用的油,也属于反式脂肪酸,由于我国尚无相关标准,因此居民在生活中应该注意反式脂肪酸的摄入量,一般不能超过1%。

单不饱和脂肪酸略高为宜

在食用油的精炼过程中,由低到高又分为毛油、二级油、一级油、高烹油、色拉油等,不同精炼程度的植物油对于人体的健康有着不同的影响。色拉油是精炼程度最高的油。目前超市内的食用油分色拉油、高级烹调油、食用调和油等种类。

色拉油是食用油脂中品质和纯度最高的油脂品种。调和油是根据使用需要,将两种以上经精炼的油脂按比例调配制成的食用油。对这类油脂

国家目前仅有行业标准,品质指标一般是参照高级烹调油和色拉油的标准。而营养指标取决于配比的合理性,各厂家不尽相同,对消费者来说很难判断。郑主任建议,选择食用油时应符合健康标准,多选单不饱和脂肪酸高的油,首选的色拉油是大豆油、橄榄油、葵花子油、花生油等,另外选择食用油时还要看是否有QS认证标志,同时观察油的色泽度,一般来说色浅、透明度高、无沉淀物和无分层的油质量才有保证。

■ 新闻链接

调和油 必须标明成分比例

来自国家标准委的消息,调和油国家标准讨论稿正在最后审议,以后调和油究竟“调”的什么油将明确标示,想通过模糊调和油配料比例,随意标注调和油名称糊弄消费者的企业将面临退市危险。

有关专家介绍,各类调和油占据市场50%至70%比例,除个别品牌的调和油明确标注其含量和配料比例外,大部分调和油均未标注,或者草草标注配料,没有配料比例。业内人士坦言,因为国家缺乏调和油标准,市场一直执行企业标准,给不少企业制造了打擦边球的机会。市场上调和油之所以价格差距大,主要是企业在配料比例上做了“手脚”。一般来说,花生调和油所含花生油的比例只有5%~20%,其余为价格相对低廉的菜籽油和大豆油。然而,一些厂商为了降低成本,人为降低花生油比例。

据了解,今后的调和油国家标准,要求各类调和油标明产品配方与比例,要在包装标签上标明所含成分的名称和比例,让消费者“一目了然”。

快报记者 金宁

独家公布 2007 年第 3 季度全省三级医院医疗信息 看同一个病 两家医院相差四万多元

经江苏省卫生厅授权,现代快报继续独家公布每季度江苏省三级医院14个单病种医疗信息显示,急性心肌梗塞、脑梗塞、胃恶性肿瘤等部分单病种的医疗信息差距依然很大。比如“急性心肌梗塞”,有的综合医院季平均每一出院病人住院医疗费用55303.36元,有的综合医院只有7823.2元,相差四万多元。

有关专家介绍,部分单病种医疗费用等医疗信息

在不同大医院之间,出现了比较大的差距,原因是多方面的,疾病的严重程度、治疗方法的多少、地区间收费标准不同、患者医疗保障制度性质、使用的卫生材料种类和性质、医院成本控制水平等等都是重要原因。对于同一单病种来说,如果医院收治的病例数相差悬殊,由于病人的个体差异、病人所使用的治疗器材等不同,发生的医疗费用在不同季度之间就可能会出现较大的差异。

快报记者 张星

急性胆囊炎治疗信息及费用情况

医院名称	医院类别	期内出院病人人数	择期手术术前平均住院日(天)	出院者平均住院日(天)	入院出院诊断符合率(%)	治愈好转率(%)	季平均每一出院病人住院医疗费用(元)
常州市中医院	中医院	2	2	8.5	100	100	7555.75
江苏省中西医结合医院	中医院	19	3	10	100	100	9252
南通市中医院	中医院	10	1.3	6.3	100	90	6821.2
无锡市中西医结合医院	中医院	15	2.3	14.4	100	100	11394.6
徐州市中医院	中医院	5	1.6	14.4	100	100	7655.51
盐城市中医院	中医院	3	2	9	100	100	3901
扬州市中医院	中医院	1	1	4	100	100	1953.3
镇江市第一人民医院	综合医院	120	2.06	11	100	100	8272.26
常州市第一人民医院	综合医院	9	4.6	15.9	100	100	15162.72
东南大学附属中大医院	综合医院	5	1.5	6.8	100	100	8728
淮安市第一人民医院	综合医院	8	1.1	17.1	100	100	7473.3
江苏大学附属医院	综合医院	8	2	11	100	100	6179.12
江苏省人民医院	综合医院	20	2	14	100	100	10542
连云港市第一人民医院	综合医院	2	2	15	100	100	13123.5
南京市鼓楼医院	综合医院	4	1.9	7.75	100	100	7658.5
南京医科大学第二附属医院	综合医院	45	2.5	9.9	100	97.8	6611.4
南通大学附属医院	综合医院	1	2	9	100	100	7304
南通市第一人民医院	综合医院	56	1.4	6.9	100	100	6833.6
苏北人民医院	综合医院	3	1	7.67	100	100	5714.27
苏州大学附属第一医院	综合医院	1	0	4	100	100	4947
苏州市立医院	综合医院	570	3.6	11.3	99.8	99.8	7945.98
无锡市第四人民医院	综合医院	11	5.4	14.7	100	100	12912.3

(未完待续)

病床如战场 抗击病魔需勇气

决心与病魔抗争到底

2005年底,邓和平无意中发现左边腋窝下的乳腺有一个很大的包块,三天后,就被就诊的乳腺科主任确诊为乳腺肿瘤晚期。得知亲人的病情后,丈夫和女儿怎么也接受不了,抱着邓和平放声痛哭。她却反过来安慰家人说:“既来之,则安之,我们一家人要团结协作,对抗病魔。”虽然要住院治疗7个月,但医生鼓励的话语,她至今仍记忆犹新:“化疗是一个漫长的过程,自己一定要有信心。如果你不倒病魔,它就会把你打倒。”为了女儿,为了让自己多活一天,邓和平决定要顽强到底,抗击病魔。

“不吃就等于放弃自己”

被称作“三板斧”的手术、化疗、放疗,是所有肿瘤患者面临的最大难关。回忆起住院治疗的日子,邓和平说,前两次化疗后,她的肠胃异常难受,腹部疼痛难忍,吃不下任何东西。但是,不吃东西又怎能与肿瘤抗衡呢?想到这里,她就坚持着吃一点点。每当难受的时候,她先躺在床上,咬一块生姜含在口中。感觉舒服点后,再把食物一勺一勺地送进口中。“我不断地

提醒自己,不吃就等于放弃了自己,我必须坚持这样做!”而当事人聚在一起的时候,邓和平就会提出一起商量治疗方案的事情,不但鼓励自己振作起来,也给了大家一同作战的信心。“我们变成了一个攻坚小组,一个团结的团队。”

经过医生护士的精心治疗,邓和平逐渐恢复可以动手术了。手术后醒来时,她发觉自己已经躺在重症观察室里。第二天,她就能自己上洗手间;第三天,自己开始吃稀饭。看着母亲身体很虚弱,女儿又买来三个月大婴儿吃的米粉,为她补充一点营养。并鼓励母亲说:“妈妈,您好勇敢,打了一场漂亮的胜仗!”同时,知情的同事、朋友一波接一波地来到病床前悉心慰问,给了她莫大的鼓励。

乐观积极感染病友

住院期间,邓和平不仅安抚家人的情绪,而且非常关心其他病友。同病房李女士因家庭困难,丈夫忙于工作也很少陪她,她在化疗最痛苦的时候萌生了轻生的念头。得知情况后,邓和平就让陪护自己的弟媳去安慰她,照顾她的生活起居。她鼓励李女士说:“我这么

严重都挺过来了,你一定要坚持,不要放弃!”在邓和平的帮助下,李女士不仅挺过了化疗,而且身体也在逐渐恢复。

经过医院一系列的治疗,邓和平的病情基本得到了控制。但长期做化疗和放疗对身体损伤严重,邓和平回家后不久就出现了剧烈的咳嗽现象,开始家人都以为是肿瘤细胞转移,非常紧张,去医院检查后发现是由于放疗引起的副作用,于是家人到处打听与治疗相关的信息。女婿多方打听得知中科研发的中科灵芝孢子油在减少放、化疗毒副作用、抑制肿瘤细胞上有显著功效,得以考证后买了几个疗程让岳母试服。邓和平告诉记者,中科灵芝孢子油在放、化疗期间的确起到了很好效果。一年多来,她一直坚持服用中科灵芝孢子油,现恢复得很好,脱落的头发也长出来了,皮肤也有了弹性和光泽,每天神采奕奕的。

2005年年底,邓和平女士在医院查出患上晚期乳腺癌后,便开始坦然地走上抗击病魔的战场。经历了7个月的住院治疗,她顽强地接受了被称为“三板斧”的手术、化疗、放

疗的严峻挑战。最让人感动的是,她与病区里的病友们情如姐妹,彼此鼓舞,她还成为了病区里无人不知的“知心大姐”,是大家继续作战的精神支柱。

专家点评

健教基地肿瘤专家认为邓和平的抗癌经历就是群体抗癌良好效果的呈现。面对突如其来的病情,她调整自己的心态,积极配合治疗,与亲人、朋友、病友一起面对病魔。在深圳市肿瘤防治健康教育基地里,她与病友们一起交流、学习,互相帮助、鼓励,这些让她有了与病魔抗争的坚强意志,是她能走向康复的关键。其次,在治疗过程中,她做了手术、放疗、化疗,配合服用中科研发的中科灵芝抗肿瘤系列产品,这些都是治愈的基本保障。手术和放疗可以切除病变组织,中科灵芝孢子油所含的灵芝三萜能放在放、化疗过程中又起到增效减毒、镇痛的作用,可以直接毒杀肿瘤细胞,抑制肿瘤细胞生长,提高免疫力。邓女士的康复是综合治疗的优秀示范,她的康复经验值得所有肿瘤病友学习。

转自《深圳特区报》

以色列科学家: 灵芝具有抑制前列腺肿瘤的功效

新华网耶路撒冷12月17日电 以色列海法大学的研究人员研究发现,灵芝的分子可以帮助抑制前列腺肿瘤的发展。

该研究项目的负责人本蔡恩扎伊德曼说:“我们已经了解到,这种菌类可以通过影响免疫系统,遏制肿瘤的发展。我们在试管中所做的实验

表明,它可以直接攻击肿瘤细胞。”

灵芝喜生长于散射光的阔叶林中,尤以稀疏的林地上的阔叶树桩、腐朽木生长较多。

前列腺肿瘤是男性常见癌症之一。每年全球范围内被诊断患有前列腺肿瘤的人超过54.3万人。

仙草灵芝抑癌成分被破译

我国科学家最近研究发现灵芝抑制肿瘤的主要功效成分是灵芝孢子内的脂溶性物质——灵芝三萜类化合物,尤其是集中蕴含在灵芝孢子内的四环三萜,五环三萜类化合物对于抑制肿瘤细胞具有很好的疗效。相关院所经过二十年科研,先后突破现代常温纯物理破壁技术,超临界CO₂萃取灵芝孢子油技术,灵芝三萜测定暨孢子油优选技术,浓缩萃取出富含灵芝三萜的中

科灵芝孢子油。中国药科大学检测中科灵芝孢子油三萜含量最高达28.1%,其中四环三萜高达20.5%,五环三萜高达7.6%。

江苏省肿瘤防治研究所实验结论:中科灵芝孢子油对肿瘤有明显抑制作用,抑癌作用呈良好的量效关系,在肿瘤治疗方面具有很好的应用前景。

中科灵芝专卖

地址:中央路131号
电话:025-83223131