

食用油种类多 换着吃更健康

本报讯(记者刘波)食用油是家家户户每天烹饪必不可少的。市面上食用油种类繁多,品牌价格也五花八门。不少人买食用油时都很纠结到底选哪款,怎么食用更健康。市疾控非传染性疾病预防控制所给予提示。

“压榨法”和“浸出法”是食用油的两种基本制作工艺。“压榨法”是靠物理压力将油脂直接从油料中分离出来,全过程不涉及任何化学添加剂,保证产品安全、卫生、无污染,天然营养不受破坏。而“浸出法”则采用溶剂油将油脂原料经过充分浸泡后,进行高温提取,加工而成,特点是出油率高、生产成本低。因此,从追求天然健康的角度出发,建议选择“压榨法”食用油。

不同种类的食用油的脂肪酸构成不大一样,所以营养成分也不同,烹饪方式不同。比如,花生油各类脂肪酸比较平衡,富含维生素E,耐热性较好,热量高,脂肪多,基本不含 ω -3脂

肪酸,但花生易受黄曲霉毒素污染,适合一般炒菜,如烘烤、久煮、煸炒。大豆油富含亚油酸、亚麻酸,饱和脂肪酸非常少,且大豆油含有较多维生素E、维生素D以及丰富的卵磷脂、植物固醇等。但大豆油不耐热,煎炸或反复受热之后容易氧化聚合,不适合炒菜,最好只用来低温烹调,如做面点、煲汤及调馅。玉米油不饱和脂肪酸含量高、不含有胆固醇,维生素E的含量高于普通植物油。玉米油口味较清淡,适合快速烹炒和煎炸食品。橄榄油富含不饱和脂肪酸,尤其是单不饱和脂肪酸,还含多种抗氧化物,有助于预防慢性病。但橄榄油不耐热,适合凉拌、烘焙、嫩煎食物,避免油炸。葵花籽油含有甾醇、维生素、亚油酸等多种对人类有益的物质,其中天然维生素E含量在所有主要植物油中含量最高,丰富的亚油酸有助于预防心脑血管疾病的作用。但葵花籽油中必需脂肪酸成

分非常不均衡,不能满足日常所需。葵花籽油的“烟点”很高,可以用来煎炸食物。菜籽油的胆固醇含量极少,一般含有一定的种子磷脂,对血管、神经、大脑的发育十分重要。但菜籽油缺少亚油酸等人体必需脂肪酸,且其中脂肪酸构成不平衡,易氧化,适合日常炒菜。亚麻籽油含有丰富的 α -亚麻酸,氨基酸种类齐全,必需氨基酸含量较高。但亚麻籽油烟点较低,加热时非常容易冒烟,营养成分也容易在高温中被破坏,最好用于凉拌,不要用来煎炒烹炸。

由此可见,任何一种食用油都不是十全十美的,因此不建议长期单吃一种油。一般家庭中很难做到炒什么菜放什么油,建议几种油交替搭配食用,或者一段时间后更换一种食用油,或者选择搭配合理的调和油。现在的调和油在标签上都有详细的配比,只要做适当研究,就能选到适合自己 and 家人的食用油。

血糖监测不可忽视 定期记录方便就医

本报讯(记者刘波)糖尿病患者日常需要自己在家监测血糖。市人民医院内分泌科专家李静波介绍,糖尿病患者自我监测血糖非常重要。很多糖友认为,平时没感觉身体不舒服,就不用监测血糖。这个认识是错误的。日常的血糖监测可以评估餐前、餐后高血糖及生活事件和降糖药物对血糖的影响,可及时发现低血糖,应根据病情定期监测。

常规的血糖监测时间包括空腹血糖、午餐和晚餐前血糖,早、午、晚餐后2小时血糖和睡前血糖。如出现夜间低血糖或出现不可解释的空腹高血糖时,应监测夜间血糖;出现低血糖症状或怀疑低血糖时,应及时监测血糖;剧烈运动前后宜监测血糖。

餐前血糖(包括空腹血糖)监测适用于注射基础、餐时或预混胰岛素的糖友。当血糖很高时,应首先关注空腹血糖水平。在其他降糖治疗有低血糖风险时,也应测定餐前血糖。餐后血糖监测适用于注射餐时胰岛素的糖友和采用饮食控制及运动控制血糖者。睡前血糖监测适用于注射胰岛素特别是晚餐前注射胰岛素的糖友。

很多糖友血糖监测很规律,可是总忘记记录血糖值,到医院复诊时,就答不上来医生对血糖监测值的询问。所以,平常只规律监测血糖还不够,还要做好监测日记,要学会监测的日常管理。血糖监测日记应包含血糖结果、用药情况、饮食、运动、身体不适等多方面信息。这样方便随诊时医生了解病情变化,从而有针对性地调整治疗方案。

脖子上的小肉球 医生教你辨别

本报讯(记者狄慧)人们脖子上经常会有一些小肉球,很多人因为怕传染家人而到门诊要求祛除。海河医院皮肤科副主任医师周书会,为大家进行科普。

颈部这些小肉球最常见就是皮赘或者丝状疣。这两种病的表现有相似之处,但病因完全不同,临床上非常容易混淆。皮赘又称软纤维瘤,常见于中老年、绝经期后的妇女、孕期、哺乳期和肥胖患者,为良性肿瘤,没有传染性。为高出皮面的柔软带蒂赘生物,多为肤色或者深褐色,多发生于颈部、腋窝和腹股沟等褶皱处。丝状疣好发于颈部、额头、眼睑等处,表现为细长的丝状突起,常伴有顶端角化,是由人乳头瘤病毒(HPV)感染皮肤黏膜所致的良性赘生物,具有传染性,可通过直接或间接途径传播,直接接触患处可引起感染,或与患者共用毛巾、其他个人物品也可导致传播。

二者虽是不同疾病,但对于它们的治疗方法却有一定相似之处。皮赘只是影响美观,所以大可不必紧张,可以使用冷冻、电烧、二氧化碳激光治疗。丝状疣因为有传染性,一经发现,应尽快治疗,可以采用二氧化碳激光灼烧、液氮冷冻、微波治疗。另外,建议大家不要抓、挠、抠丝状疣,不要与患者共用毛巾,洗澡、洗脸时避免擦伤皮肤,皮肤破损是HPV感染的一个重要因素。

需要提醒的是,部分患者用细绳或头发勒掉皮赘或丝状疣的方法不可取,因为一旦操作不当,会引起皮赘或丝状疣的继发感染,出现红肿、疼痛等症状。分不清自己的赘生物是何种性质的朋友,一定要请皮肤科专业医生确诊并指导治疗。

冬季赠护膝 暖身又暖心

近日,在北辰区佳荣里街星河时代社区开展的冬季送温暖活动现场,工作人员将一批爱心护膝赠送给社区志愿者和特需老年人,让他们在寒冷的冬季暖身又暖心。

本报记者 高莹辉摄



本市小客车调控11月竞价完成

本报讯(记者李杨)记者从市交通运输委获悉,本市11月份小客车总量调控竞价活动昨日正式启动,本月以竞价方式向单位和个人配置普通车增量指标18178个,其中单位指标400个、个人指标17778个。

本月竞价的最低成交价为个人10000元、单位10000元;平均成交价为

个人10283元、单位10599元;最低成交价的报价人数为个人207人、单位17个;最低成交价的成交人数为个人207人、单位17个。

市交通运输委有关负责人提醒买受人注意,本期竞价买受人可通过电子税务局线上缴费功能及相关银行网点等渠道,结清成交价的时间为本月28日、

29日、30日(含)。市民可使用支付宝、微信、云闪付App扫一扫功能,扫描缴费二维码信息进行线上缴费。买受人不按规定结清成交价款的,视为放弃增量指标,竞价保证金不予退还。已结清成交价款的买受人,可于2023年12月5日起,在天津市小客车调控管理信息系统网站(xkctk.jtys.tj.gov.cn)自行下载打印领取指标证明文件,买受人可持有效指标证明文件,于工作时间到本市公安交通管理部门办理车辆登记业务。

这些大车要注意 高速路上靠右行

交警查处100多起违法行为

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,在冬季突出违法行为专项整治行动中,交警高速支队持续开展中型、重型货车及危险货物运输车靠右行驶专项规范治理行动,目前已依法查处货车不按规定车道行驶交通违法行为100多起。交管部门提示,中重型货车及危险货物运输车在高速公路上行驶时一定要靠右行驶。

据了解,与小客车相比,中重型货车、危险货物运输车可谓道路沿线的“庞然大物”,车速一般相对较慢,但其危险性却更高。根据《天津市道路交通安全若干规定》第四十六条规定,中

型、重型载货汽车以及危险货物运输车辆在本市范围内高速公路通行时,应当在最右侧机动车道行驶。超越前方车辆时,应当借用相邻的机动车道,超越前方车辆后应当立即驶回原车道。道路标志、标线所指示的车道与上述规定不一致的,按照标志、标线所指示的车道通行。

小客车、中重型货车一般存在较大速度差,货车、危险化学品运输车慢速在高速公路一车道行驶,势必导致后方小客车变道超车,因视线差或前方中重型货车突然刹车等突发情况,小客车驾驶人稍微不注意,就容易造

成事故,此类危险情况在夜间尤其甚。

在此提示中重型载货汽车、危险化学品运输车驾驶人,沿高速公路行车需要注意,在同向两条机动车道路段上行驶,禁止占用左侧机动车道行驶,一律在右侧机动车道依次行驶,正常通行状态下不得借用左侧机动车道超车;在同向三条机动车道(含)以上路段行驶,超车时在确保不影响相邻车道车辆正常通行情况下,可以借用相邻左侧机动车道超越前方车辆,在与被超车辆拉开必要的安全距离后,驶回原车道,禁止连续超车并长期占用左侧机动车道行驶。