

健康热浪 JIANKANGREFENG

告别“油腻”，为健康加油

本报记者 陈晶

为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》《全民健康生活方式行动方案（2017-2025年）》有关要求，深入推进实施以“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为主题的全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康知识，营造良好社会氛围，国家卫生健康委将今年9月定为全民健康生活方式宣传月，并组织开展系列活动。

根据活动规划，9月第2周在全国范围开展“减油”宣传活动，各相关单位向公众宣传食用油与健康的关系、控油的标准、控油与反食物浪费的关系，开展家庭、单位食堂和餐饮机构等减油宣传与引导，创建健康餐厅（食堂）。

过量用油会导致多种疾病

“油是人体必需的脂肪酸、维生素E等营养物质的重要来源，适量摄入对身体有好处。但是，过量食用油不仅可能会引起超重肥胖、血脂异常，还会造成动脉粥样硬化等健康问题。”中山大学附属第三医院主任医师朱延华介绍，每人每天建议摄入20g~25g食用油。1g食用油大约会产生9kcal的热量，是糖的2倍多。如果炒菜放开用油，会造成能量大量摄入，多余的能量会导致肥胖、升高血脂，从而容易诱发血栓、动脉硬化。

“根据中国营养学会建议，不同人群烹饪油日摄入量有所不同：7到12月龄，0g~10g；13到24月龄，5g~15g；2岁到3岁，10g~20g；4岁到10岁，20g~25g；11岁以上25g~30g（大约2~3汤匙）。”朱延华建议家庭使用控油壶，把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用。

健康饮食，通过不同的烹调方法来控油

“不同食物的油熔点不一，因此要注意火候，控制烹调温度，不然油温太高会导致油烟大，不利于烹饪者的健康，还易得肺癌。同时，油温越高，烹调时间越长，不饱和脂肪酸也会氧化更快，导致更多营养流失。”朱延华介绍，烹调食物时尽可能用耗油少的烹调方法，如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、拌、急火快炒等。

“此外，食用油要经常换。”朱延华提醒，很多人控油，只是注意



少吃动物性脂肪，同时为了不影响烹调，加大了含有不饱和脂肪酸油的使用，如橄榄油、茶油等。其实，每一种油都有它的特点与营养价值，充分考虑食用结构的合理性也很重要。建议在控制食用油的总量的前提下，品种要经常换着吃，营养才会更加均衡。同时，还要注意食用油的有效保质期。

“还应注意看不见的油。”朱延华强调，油含有的热量较高，除了看得见的食用油外，还有一些油是我们看不见的，隐藏在肥肉、五花肉和高脂坚果中，如25g的花生或者核桃，40g的西瓜子等，含油量就相当于10g食用油。因此，在购买食品时，要查看标签上的营养成分表和配料表，尽量选择低脂肪食品，即“脂肪”含量每100g不超过3g的固体食品或每100ml不超过1.5g的液体食品。

建议立规限制反式脂肪酸摄入

生活中，不少人喜欢吃一些油炸食品、加工食品等反式脂肪酸含量高的食物，但反式脂肪摄入超过一定量，就会诱发心血管疾病。“我国还没有对食品工业中反式脂肪进行禁用，目前我国心血管病等慢性疾病发病率处于快速攀升阶段，对于反式脂肪这一影响发病率

的重要因素有必要进一步加强管控。比如很多人喜欢吃的油条，人们应该规定好油条所用油的使用时间和使用次数，已经炸了10斤面粉或者20斤面粉的油就要处理掉，以减少食物中的反式脂肪酸。”全国政协委员、复旦大学附属中山医院心导管室主任葛均波院士建议加强反式脂肪管控，立规限制反式脂肪酸摄入，从上游对疾病进行干预。

“另外，一些食品营养成分表中‘隐藏’的反式脂肪难以防备。如何对营养成分表中的这些食品和添加剂里所含有的反式脂肪量有明确的体现尤为重要。”葛均波提醒。

“反式脂肪的管控问题涉及工业和信息化部、国家卫生健康委、国家市场监督管理总局等多个部门，需要有整体的顶层政策设计和相关部门的协调一致行动。”为加强对反式脂肪的管控，葛均波建议：制定我国的反式脂肪的清零路线图；加强和继续完善食品工业用反式脂肪相关政策，准确评估食品工业用反式脂肪对我国居民产生的危害性；从源头政策上加强对食品工业用反式脂肪的管控；进一步提升食品安全对反式脂肪零添加的标准，充分考虑法规要求和膳食指南建议的反式脂肪摄入量的统一性；防止反式脂肪以其他名目出现在食品营养成分表中；开展全民反式脂肪科普普及活动。

延伸阅读

降血脂小妙招

相关研究表明，如想要改善高血脂程度，食用油中的 ω -3脂肪酸应达到一定的比例，这样才能起到软化血管、降低血液的黏稠度的作用。

常见的植物油如花生油、葵花籽油等中的 ω -3脂肪酸含量并不多，只有亚麻籽油中含有较多的 ω -3脂肪酸。但和其他植物油相比，亚麻籽油中其他的营养成分又相对少一些。因此，要想控制血脂，又想营养丰富，最好将亚麻籽油和其他植物油混合，做成调和油，使各种营养成分达到均衡。

一般自己做调和油的比例建议为一份亚麻籽油和两份花生油或其他植物油。如有条件，还可以加一些橄榄油。如果觉得自己做调和油麻烦，可以去超市买调和油。但要仔细查看 ω -3脂肪酸和其他营养素的含量，做到心中有数。

（中山大学附属第三医院副主任医师 卞华伟）

健康潮 JIANKANGCHAO

秋季孩子保健知多少

9月开学季，孩子们陆续返校。高密度人群高给病原体传播创造了机会，尤其是病毒性疾病，包括但不限于新冠病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、肠道病毒等，发病率高，传染性强。疱疹性咽峡炎、手足口病也处于高发期。作为家长，应该如何秋季保护孩子的健康？

首先，要对疾病有正确的认识。经常观察孩子的体温、精神状态、食欲睡眠情况，有无呼吸道、胃肠道等不适表现，口腔有无疱疹，皮肤有无皮疹等，及时就医，病情恢复再返回校园。保持良好的个人卫生习惯是预防的关键，应勤洗手，不吃生冷食物及减少在外就餐；儿童玩具及常用物品定期清洁消毒；避免与疾病患儿的接触；室内保持开窗通风。

其次，秋季也是过敏性疾病的高发季节。秋季树草授粉，空气中过敏原浓度高，容易出现呼吸道过敏症状，包括喷嚏、流涕、鼻塞、打鼾、咳嗽喘息等；过敏性结膜炎的眼痒、眨眼、流泪等；皮肤过敏的荨麻疹及湿疹等。家长要知道，病毒感染依靠免疫力有自愈可能，过敏性疾病除非脱离过敏原，否则

不能自愈，建议尽早抗过敏治疗，包括口服抗组胺、白三烯的药物。对于海盐水的鼻腔护理、眼药水的应用、皮肤保湿、鼻喷激素或皮肤激素药膏也无须过度抵抗，因为这些药品激素含量不高，入血率极低，都是安全有效的。家中卫生清洁、换季衣被整理时，容易尘螨、霉菌浓度高，应减少孩子此时在家的时间。有宠物毛屑过敏的也应做好防护。

此外，秋季还是孩子们强身健体的好季节。多样的蔬菜水果能提供丰富的营养，气候宜人适合户外运动，此时可以均衡饮食，多做运动，如拉伸、跳跃、篮球、跳绳等，能增加骨骼肌在骨骼上垂直应力的作用频率，从而促进长骨软骨细胞增殖，促进身高增长。在此提醒家长想要促进个子生长，充足的睡眠必不可少。

学生们经过暑期刚刚开学，尤其是幼儿园小班的孩子刚刚开始集体生活，家长不要在学业方面过度施压。家长要用耐心陪伴，可用亲子游戏等方式缓解孩子的分离焦虑，有效的情绪管理可以提高免疫力、减少患病率，孩子也能开开心心上学、健健康康成长。

（武汉市中心医院副主任医师 杨薇）

中药虽好，切勿贪杯

近期，酸梅汤C位出道，成了“金秋爆款”和“新晋网红”。不少网友分享中医馆购买酸梅汤的经历，表示不仅价格便宜，还能刷医保，甚至有人称它为“更适合中国宝宝体质”的“中药奶茶”。

酸梅汤作为一种消暑饮品，到处都有，为什么中药版的这么火？网友们的回答是“比奶茶便宜”“是中药熬制的，总会健康一点”“这是老祖宗留下来的饮品”“健康无添加”“没有科技与狠活儿”……

说起酸梅汤，那可是有着上千年的历史。它的原料是乌梅。在南北朝时期的梁朝，名医陶弘景在《本草经集注》里提出了乌梅的药用方法：伤寒烦热，水渍饮汁。可以算作酸梅汤的前身。到了清代中后期，以乌梅为主要原料、口感酸甜的酸梅汤已经成为京津地区最为流行的饮品之一。据《清稗类钞》记载：“酸梅汤，夏日所饮，于、津有之。以冰为原料，屑梅干于中，其味酸。”

酸梅汤的配方一般包括乌梅、山楂、甘草、桂花和冰糖，乌梅生津止渴，山楂消食化积，陈皮理气运脾，甘草清热解暑。总的来说，酸梅汤的主要作用是生津止渴、解暑。高温季节，来一杯酸梅汤，消暑解渴开胃，既舒服又保健。但大家跟风喝酸梅汤并不是一件好事情，就像一个视频里的up主去中医馆配酸梅汤被药师教育：“药你

不要随便乱喝，除非有医生的方子。是药三分毒，你吃了有什么意思？不是我们不卖给你，你没必要，你这么健康，干嘛动不动就吃药。就是酸梅汤，有些人也不能喝，有胃酸（胃酸分泌过多）的人就不能喝。”

酸梅汤中的乌梅尽管含有大量鞣质具有收敛止泻作用，可所含的苹果酸则可使水分停留在大肠，增加粪便中的含水量。寒湿体质的人，由于水液代谢本来就在障碍，如果大量服用乌梅饮品反而容易诱发腹泻。对于平和体质的人而言，则一般不会出现腹泻。

还有好多人寄希望于通过喝酸梅汤减肥降脂，这是因为，有说法认为乌梅里含有丰富的多酚类抗氧化物质，有利于清除脂肪代谢的过氧化产物，加速脂质代谢，从而达到降低血脂、控制体重的目的。其实酸梅汤里的抗氧化物质很少，多吃蔬菜水果才能获得更多的多酚类抗氧化物质。而且，为了中和乌梅的酸味，使酸梅汤的口感更好，通常会加入不少的糖。摄入过多的糖分会增加能量摄入，反而会增肥。偶尔喝点酸梅汤是可以的，但不能依靠喝酸梅汤来减肥。

酸梅汤以“酸”为主，有促进消化的作用，但是，脾胃功能差、平时容易腹泻、胃酸分泌过多、有消化道溃疡的人群，以及孕妇、哺乳期妇女都不建议食用，以免造成不适。

（上海长征医院主治医师 顾雨芳）

合理用药 HELIYONGYAO

维生素C人工合成和“天然”没区别

说起维生素C，很多人都会认为它是个好东西。身边有维生素C的食品可真不少，维生素C饮料、糖果、果汁……很多商家都会强调维生素C的作用，大到对抗心血管疾病，小到感冒、口腔溃疡，甚至美容护肤，维生素C都能发挥重要作用。

近些年，各种维生素C产品也成了市场上的宠儿。然而，问题来了，市面上很多商家竭力推崇的天然维生

素C小小一瓶就上百块，跟不起眼的几块钱一瓶的维生素C，到底有什么区别？与合成维生素C相比，天然维生素C真的更好吗？

维生素C也叫“抗坏血酸”，是人体不可或缺的一种营养成分，对人体健康确实非常重要。人体一旦长期缺乏维生素C就会导致坏血病，引起牙龈出血、牙齿脱落、皮肤问题，严重时危及生命。维生素C是水溶性的，如果

摄入多余的维生素C，就会通过我们的尿液排出体外。

从我国的调查数据来看，中国65岁及以上居民平均每天维生素C的摄入量是71.8mg，中位水平59.5mg/天；18~35岁成年人平均每天的维生素C摄入量是56.41mg/天。而我们的健康推荐量是100mg/天。可以看出，我们很多人还存在维生素C摄入不足的问题，主要原因还是水果蔬菜吃得不够。所以，大家每天适当地吃点维生素C也是没有坏处的，甚至是益大于弊。毕竟维生素C是水溶性的，安全性还是比较高的，而且也比较便宜。

市场上的维生素C产品有很多，有的两三块一瓶，有的两三百一瓶，两三百一瓶的通常说自己是天然的，更好。那么，天然维生素C和人工合成维生素C，真的有区别吗？天然维生素C真的更好吗？其实，从人体补充维生素C的角度，天然维生素C和人工合成维生素C根本没有区别。

首先，从结构上来说，天然维生素C和人工合成维生素C的化学结构完全一样，二者只不过是来源方式不同。天然维生素就是从食物中提取的维生素，合成维生素就是利用人工合成的方法制造出的具有相同成分的维生素。不少人会认为人工合成的会用到各种化学试剂，其实，从植物提取维生素C也要用到各种化学试剂，而且维生素C也是化

学物质，我们人体也是由各种化学物质组成的，水、氧气、二氧化碳等等所有物质都是化学物质。

其次，从作用来看，天然维生素C与人工合成维生素C的作用也完全相同。维生素C本身就是一种化学物质，无论是化学合成的、发酵生产的还是从天然食物中提取的，只要结构一样，作用就完全一样。提醒大家，2块钱一瓶的维生素C就足够了。

补充维生素C要多吃新鲜的蔬菜水果。蔬菜水果里的维生素C最多，按照膳食指南的建议，每天吃500g蔬菜、250g水果，就可以获得足够的维生素C。比如柿子椒、芥蓝、豌豆苗、菜花等蔬菜，酸枣、冬枣、猕猴桃、山楂、草莓等水果，维生素C的含量都很丰富，平时不妨注意多吃一些。而且，蔬菜和水果不仅含有维生素C，还含有类胡萝卜素、维生素E、维生素B族、铁、锌等多种维生素、矿物质，膳食纤维等有益健康的营养，很多营养学研究都发现，多吃蔬菜水果能降低心血管疾病、糖尿病等很多慢性病的风险。

如果平时确实没有条件吃蔬菜水果，或者吃得不够，每天吃100~200mg维生素C补充剂也还是有好处的。值得注意的是，无论是天然维生素C还是合成维生素C，都不是补充得越多越好，过量也不利健康。成年人每天最高摄入2000mg维生素C都是可以耐受的，但如果你长期吃这么大的维生素C会增加泌尿系统结石的风险。

（科信食品与健康信息交流中心副主任 阮光锋）

食话食说 SHIHUASHISHUO

哪种奶更值得买？

牛奶不仅能补钙，对减肥也非常有利。奶制品中除了蛋白质，钙含量也很丰富，两者都有助于减肥。尤其是奶制品中含有较多的亮氨酸，有利于蛋白质的形成，可以间接刺激皮下脂肪溶解、消耗。相关研究也发现，饮食中适当摄入亮氨酸可以使细胞生化过程发生变化，使得人体对热量的吸收有所减少。那么，哪种奶更值得买呢？

牛奶根据脂肪含量的不同，可分为三种：全脂奶、半脱脂奶和脱脂奶。全脂奶脂肪含量在3.3%左右，半脱脂奶脂肪含量通常为1.0%~1.5%，脱脂奶脂肪含量可降低到0.5%甚至以下。如果每天饮用300ml牛奶，全脂奶和脱脂奶中差8g左右的脂肪，相当于一块红烧肉中脂肪的量，差别并不大。而且，牛奶中的一些脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等，存在于牛奶的脂肪成分中，如果去除了脂肪，这些维生素也会随之大量流失。如果由于某些原因需要严格控制脂肪的摄入，选择半脱脂或脱脂牛奶也是可以的。

此外，A2牛奶指的是牛奶中

酪蛋白的一种类型，A1和A2型 β 酪蛋白主要区别是其分子结构第67位氨基酸形式不同，A1型结合的是组氨酸，A2型为脯氨酸。正是因为结构上的微小差异，A1和A2牛奶在体内的代谢产物有所不同，A1牛奶会产生一种叫作BCM-7的物质，有研究认为这种物质有一定的负面作用。此外，一些研究表明，饮用A1牛奶更容易出现乳糖不耐的情况。其实，已有的动物实验表明，BCM-7也具有一定的免疫调节作用，A2牛奶是否更利于健康还有待研究。因此，对于普通牛奶大家仍然可以放心饮用。当然，存在乳糖不耐的朋友也可以试一试A2牛奶。

酸奶同样也是钙的优质来源。酸奶制作时，将普通牛奶加上乳酸菌或酸奶，在一定温度下使其发酵。因此，酸奶营养价值与牛奶基本相同，且更有益于人体吸收，对乳糖不耐受的人群也更友好一些。此外，酸奶中的有益菌还具有维护肠道健康的作用。一般人可以将牛奶和酸奶搭配着喝，比如上午喝牛奶，下午喝酸奶，购买时建议优先购买低糖或无糖酸奶。

（北京协和医院主任医师 于康）

