

●健康生活

食品标签里必须标示的饱和脂肪酸是什么

“这个奶茶标注了0反式脂肪酸,应该比较健康吧?”21岁的大学生赖孟铤在便利店拿起一瓶乳茶饮料,仔细查看配料表标签后买下了饮料。随着食品工业的蓬勃发展和消费市场的不断丰富,人们的饮食选择愈发多样。与此同时,食品标签不再仅仅是包装上的附属内容,其重要性正与日俱增,成为消费者了解食品信息、作出合理饮食选择的关键窗口。

今年3月份,国家卫生健康委、国家市场监督管理总局公布了50项食品安全国家标准和9项标准修改单,其中要求食品标签在强制性标示能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的基础上,增加标示饱和脂肪(酸)和糖两项内容。这一举措,与我国民众当前面临的健康问题息息相关。

此次食品标签的修订,是落实减盐、减油、减糖“三减”健康生活方式的重要一步,旨在更全面地展示食品营养信息,指导消费者合理选择食品。

被忽视的“脂肪家族成员”

记者前期在对消费者的采访中发现,对于饱和脂肪酸,很多年轻人知之甚少。

20岁的大三学生李唯佳表示:“我不太了解饱和脂肪酸,只知道摄入过多脂肪会导致发胖,但是我也不清楚具体有什么危害。”

大三学生钟子祚说:“我知道脂肪分为几种,但我没有看过关于脂肪的详细科普,不太清楚饱和脂肪酸是什么。单看字面意思,‘饱和’和‘脂肪’组合在一起,是指脂肪过多吗?我觉得这种物质可能不太健康。”

22岁的汪语涵告诉记者,她没有听说过“饱和脂肪酸”:“我觉得在购买食物的时候看食品标签太麻烦了,平时不会特意看。我知道有些食品含有对健康不好的成分,但是我相信只要不过多食用,对于身体健康不会造成太大的影响。”

随着国家卫生健康委新规要求食品标签强制标示饱和脂肪(酸),这个长期被忽视的营养成分正引发公众关注。饱和脂肪酸究竟是什么?过量摄入会带来哪些健康风险?为了揭开这个藏在食品标签里的健康密码,记者采访了国家食品安全风险评估中心的研究员方海琴。

饱和脂肪酸摄入超标危害大

方海琴介绍,脂肪是人体能量的重要来源,提供人体必需的脂肪酸,并促进脂溶性维生素的吸收。脂肪由一分子甘油和三分子脂肪酸结合而成,其中,脂肪酸又分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸是指碳链中不含不饱和双键的脂肪酸,这类脂肪酸随着碳原子数目的增加,熔点逐渐增高,极性逐渐消失,必须经胆汁乳化才能被人体吸收。

方海琴强调,由于摄入过多能量会带来如肥胖等健康问题,世界卫生组织(WHO)建议成年人应将总脂肪



三文鱼、坚果不饱和脂肪酸含量较高。

摄入量控制在总能量的30%或更低,以降低超重、肥胖的风险。“与其他脂肪酸一样,饱和脂肪酸的一个重要功能,即提供人体能量。因此,减少饱和脂肪酸的摄入有助于降低超重、肥胖的风险。”

世界卫生组织以及《中国居民膳食指南(2022)》建议,饱和脂肪酸的摄入量应低于膳食总能量的10%。《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议,儿童青少年(4—17岁)饱和脂肪酸摄入量应低于膳食总能量的8%。“像我这样一个成年女性(18—49岁),在轻体力活动水平下,每天需要的能量大约为1800千卡,那么饱和脂肪酸的摄入量应限制在20克以内,换算成猪油的话,将近50克,也就是一两左右。”方海琴说。

此外,科学研究表明,膳食中饱和脂肪酸的摄入量明显影响血脂水平。血脂包含4项基本指标,分别是总胆

固醇(TC)、甘油三酯(TG)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)。“血脂升高是动脉粥样硬化的重要因素。用不饱和脂肪酸,特别是多不饱和脂肪酸代替饱和脂肪酸,可以降低血液中血清胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平,从而降低患心血管疾病的风险。”方海琴解释道。因此,减少饱和脂肪酸的摄入,还有助于降低心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病的发生风险。

关注食品标签里的健康密码

赖孟铤曾向记者表达了自己的困惑:“我之前都没太关注过食品包装上的饱和脂肪酸含量,只知道反式脂肪酸是对健康不利的。”她还表示,先前在浏览社交媒体时,偶然看到过一位医生发布的健康科普帖子,了解到饱和脂肪酸似乎存在于很多生活中常见



红烧肉、熏肉等有较高比例的饱和脂肪酸。



的食品中,但她不知道自己平时摄入的饱和脂肪酸是否过量。

方海琴表示,在我们的日常膳食中,饱和脂肪酸主要存在于动物油脂和动物性食品中。比如,猪油中饱和脂肪酸含量占总脂肪的41%。方海琴补充,“除了猪油,像牛油、羊油等动物油脂,以及一些肉类、油炸食品和糕点中,也都含有较高比例的饱和脂肪酸”。

方海琴建议,消费者在购买食品时,仔细查看食品标签,不仅要关注饱和脂肪酸和糖的含量,还要综合考虑其他营养成分,作出合理的选择。

了解饱和脂肪酸,合理控制其摄入,是迈向健康生活的重要一步。希望广大消费者能够充分利用食品标签上的信息,为自己和家人的健康把好饮食关,在享受美食的同时,也能拥有健康的体魄。

来源:中国青年报(本文配图均为AI制图)

●服务窗

夏季首开空调 警惕肺部感染

建议彻底清洗滤网和冷凝水盘

随着天气逐渐变热,人们纷纷打开空调纳凉。在四川成都,有市民开启尘封一年的空调后,患上了严重的肺炎。为什么会出现这种情况?夏季如何正确纳凉?记者采访了四川大学华西医院呼吸与危重症医学科副主任医师余荷。

“这是典型的军团菌肺炎。感染军团菌后,轻症患者会有发热、头痛、轻微咳嗽等症状,病情严重者则会出现肺部感染。”余荷解释,久未清洗的空调冷却塔是军团菌繁殖的温床,突然打开,就像按下了一个“细菌发射按钮”。机器内部的冷水会雾化,变成细小的气溶胶,携带着大量军团菌。一旦吸入,机体免疫系统开始反击,就会出现相应症状。

军团菌的生存和繁殖需要温暖潮湿的环境。空调冷却塔、淋浴喷头或热水管道长期不用,积水易滋生军团菌,未定期消毒的喷泉、加湿器、热水浴池可产生军团菌气溶胶。

余荷介绍,军团菌肺炎是由军团菌引起的严重肺部感染,多发于6至9月,慢性心肺疾病等基础病患者、免疫力低下人群容易感染。军团菌肺炎潜伏期一般在2到10天,主要症状有高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等呼吸道症状,以及头痛、恶心、呕吐、腹泻、肌肉酸痛等肺外表现,严重者甚至导致呼吸衰竭、横纹肌溶解、急性肾损伤。

日常如何预防?余荷建议定期清洁水源系统。对空调、热水器、淋浴喷头等设备清洗消毒,可以避免管道积水滋生细菌。清洗期间,要注意戴好密闭性好的口罩,以免吸入致病菌。长期不用的水龙头、花洒等,用之前要先放水一两分钟,排出滞留的污染水。此外,加湿器需使用纯净水且每天换水清洗。

同时,保持环境通风干燥,每天开窗通风,减少空调持续密闭运行。“对于易感人群,要加强防护,老年人、慢性疾病患者、免疫力低下者等尽量避免接触被污染的水雾。”余荷说。

夏季纳凉,还有哪些注意事项?余荷介绍,首次启用空调之前,要彻底清洗滤网和冷凝水盘。建议空调温度设定在26摄氏度左右,避免冷风直吹,每运行两三个小时就通风换气。

若是游泳,建议选择消毒规范的泳池,避免吸入喷雾式降温设备的水雾。户外活动时,也要避免接触积水、喷泉水池、景观水池等不洁水源,戏水后及时冲洗身体。

余荷提醒,大家在使用空调期间若出现发热、咳嗽、胸痛、呼吸不畅等症状,有可能不是普通感冒,应及时就诊,警惕军团菌肺炎发生。

来源:人民日报

●中医养生

中医如何治疗情志病

在中医理论中,情志病是以情绪、心理因素为核心致病原因的疾病总称。中医认为,“七情”(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)是人类正常情绪表现,但若过度或长期失调,则会损伤脏腑气机,导致气血阴阳失衡,进而引发身心疾病。

中医将情绪与五脏对应:怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。情志过激还可致气滞、气逆或气结,进而生痰化火、血瘀络阻。例如,长期思虑过度可致脾虚气结,引发食欲不振、倦怠乏力;过度恐惧则伤肾气,导致遗尿、发育迟缓。

如何治疗情志病?中医强调“形神同治”,针对伴有常见的情志病及身心疾病的患者进行早期干预,体现“治身必先调神”,常用方法包括药物调理和非药物疗法。

例如,针对痰、瘀、郁等病理因素,采用疏肝理气(如柴胡桂枝汤)、祛痰清热(如半夏厚朴汤)等方剂,结合体质辨证加减用药;通过针刺刺激神门、风池等穴位安神定志;通过推拿疏通肝经、脾经以调畅气机。在饮食起居方面,应减少膏粱厚味,可食用赤豆薏米粥祛痰湿,规律作息以顺应四时阴阳。

来源:人民日报

●生活观察

马路市场何去何从?

清晨,江东街道下王二区附近的通道上,吴老太的菜摊旁围满了买菜的居民,她自家种的青菜水灵灵的,价格比菜市场里便宜了近三分之一;傍晚,老叶的水果摊又热闹起来,新鲜的西瓜、桃子,因为没有市场租金压力,售价格外亲民。而不远处一座崭新的菜市场内,却显得有些冷清。这一幕,折射出了义乌当前马路市场与正规市场之间的现实矛盾及其发展困境。

马路市场的火爆,背后有着实实在在的原因。“自产自销”的吴老太,省去了租金成本,老叶的水果摊也因低成本运营得以低价售卖,价格优势让他们在竞争中脱颖而出。不仅如此,马路市场的灵活性也深受买卖双方青睐。摊主们能随时根据市场行情调整货品,今天卖菜、明天卖水果,还能满足居民“顺路购买”的需求。再加上如今对流动摊点相对宽松的监管环境,马路市场迅速发展壮大,高峰时一些区域日均客流量达数千人次。

然而,马路市场的野蛮生长也带来诸多问题。一些马路市场往往离室内菜市场较近,马路市场的低价、便利等优势让室内商户难以招架,市场公平竞争环境遭到破坏;一些马路市场让交通更加拥堵,城市文明、区域环境受到挑战。另外,马路市场的卫生状况同样令人担忧,垃圾随意丢弃,食品安全难以保障,消费者维权更是困难重重。

其实,马路市场与正规市场并非只能对立。在义乌一些区域,已经有了一些积极探索。如在江东鸡鸣山、商博等一些区域,社区联合有关方面科学规划商业布局,努力让正规零售市场和社区便民摊点共生共荣,他们在社区周边划定临时摊位区,规范管理。借鉴夜市管理经验,让马路市场在早晚、节假日错峰经营,与正规市场形成互补,既繁荣经济,又不影响城市秩序。同时,统一马路摊贩和室内商户的考核标准,给予室内商户一定的补贴或优惠,组织流动摊贩自治,降低监管成本。

城市的烟火气与文明有序并不矛盾。当马路市场成为便民网络的“毛细血管”,正规市场担当品质服务的“动脉主干”,义乌这座充满活力的城市,必将在保障民生、促进经济与维护秩序之间找到平衡,让市民们既能享受便捷实惠的购物体验,又能生活在整洁有序的环境中。

尚凡

●健康服务

关注眼健康 守护精彩“视”界

近视不可逆 需要立即介入

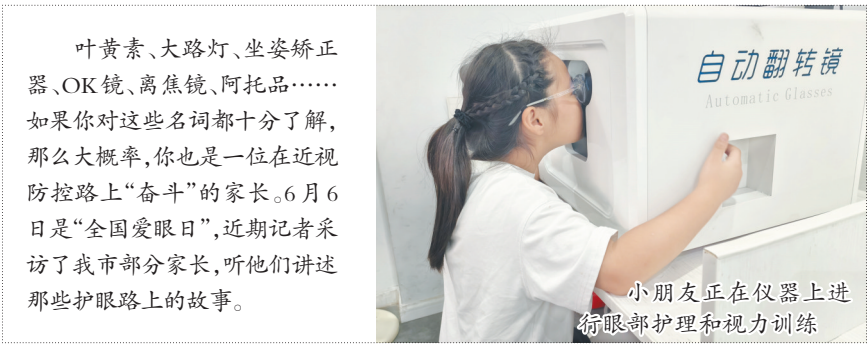
“我现在特别后悔,当年没有马上治疗,孩子一年就涨了100度。”市民俞小芬回顾儿子四年多的“护眼”经历时,她特别懊恼最初踩的坑。

原来,她的儿子在小学三年级时出现近视迹象,“当时就很不想他戴眼镜。”于是她开始学习各种护眼知识,给孩子补充叶黄素,增加户外锻炼,希望孩子视力能够恢复。“结果折腾了一年,度数还是增加了100度。后来马上开始戴眼镜,后面度数才不怎么涨了,一年上升25度到50度。”

这样的情况并不是个例,在低度近视初期,很多家长、孩子都非常抗拒戴眼镜这件事,认为“戴了就摘不掉”,同时希望通过各种方式恢复视力,结果短期度数暴涨。

“我现在非常相信医生说的,轴性近视不可逆。身边如果有孩子开始近视,也会建议他们尽快通过科学手段控制发展速度,避免进一步加重。”俞小芬说。据悉,真性近视本质是眼轴变长或角膜曲率过陡,导致光线无法准确聚焦在视网膜上,而眼轴一旦增长后无法自然缩短。但通过合理干预,可以延缓近视加深,降低并发症风险。

链接>>>



小朋友正在仪器上进行眼部护理和视力训练。

高价≠高效 近视防控手段因人而异

6月2日,记者在义乌眼管家近视防控中心,见到了正陪小儿子做眼部护理的家长刘玲玲,她的经历颇具戏剧性。

刘玲玲是两个孩子的妈妈。2020年,大儿子刚上初一时,发现近视已200度以上。“医生说考虑到孩子身高增加很快,可能会影响眼轴长度,近视度数很可能会快速增加。”心急如焚的刘玲玲和丈夫开始了求医之路。“义乌、金华、杭州的医院都去过,也开始跟身边人各种打听”。

结果发现,并没有万全之法。“像我一位朋友,给孩子戴离焦镜,一年花了2万多

元,度数还涨了200多度,她就十分郁闷。”在刘玲玲看来,家长们一定要多了解、多咨询,尽可能找到适合孩子的护眼方法。

“2020年,我在街上看到一家近视防控中心,抱着试试看的态度进去了解。”刘玲玲说,她还现场咨询了几位正在带孩子治疗的家长,最后在半信半疑中下了单。“我每次去金华眼科医院复查,数据都很稳定。孩子如今高二了,还是防控得很好,上礼拜我就给店家送了一面锦旗。”

理论很丰满 实操很“骨感”

家住江东街道的罗玉磊,则是通过朋友介绍来的。“我们家长朋友之间会分享

科学用眼,避开这些常见的“坑”

如今,无论学习、工作还是娱乐,电子设备几乎“须臾不可离”。人们的用眼强度大幅增加,随之而来的是日益突出的近视、干眼症、视疲劳等问题。在首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任医师陶勇看来,科学用眼护眼,需要避开一些伤害眼睛的“坑”。

“如玩手机,不建议侧躺在床上玩以及在昏暗光线下关灯玩。”陶勇说,侧躺玩手机时,双眼与手机屏幕的距离、角度均不一致,长期保持这种姿势会导致双眼视力出现偏差,甚至诱发斜视或加重近视度数。压迫一侧眼睛还会影响血液

循环,加重眼部疲劳。“使用电子产品时,离得远一点眼睛会更舒适,这和人眼睫状肌的调节力有关。一般来说,手机与眼睛距离应不少于33厘米,此时人眼睫状肌的调节力是眼睛可以较长时间耐受的负荷上限。”

“通常来说,用眼环境亮度要保证稳定又明亮,不能忽明忽暗,也不能昏暗无光。关灯玩手机,瞳孔会放大以获取更多光线,从而增加青光眼急性发作和视网膜受损的风险。”陶勇进一步解释,但不能走向另一极端,比如,户外暴晒时要佩戴太阳镜,因为强烈的紫外线可直接穿

透角膜、晶状体、玻璃体,增加损伤视网膜的风险。

使用手机等电子产品时间也不宜过长。“长时间玩电子产品会让眨眼次数明显降低,从而导致眼睛泪液分泌减少,引发眼睛干涩、红肿、刺痛。”陶勇介绍,养成健康用眼习惯可从执行“20—20—20”原则做起,也就是用眼20分钟,抬头看20英尺(约6米)外的物体20秒,放松人眼睫状肌,缓解眼疲劳。

错误使用眼镜也会损害眼睛。“如果近视高于100度,就要遵医嘱佩戴眼镜,不然会迫使眼睛过度调节,加速近视发

展。”陶勇说。对于隐形眼镜,每天佩戴时间不宜超过8小时,洗澡或游泳时不要佩戴。“长时间配戴隐形眼镜会阻碍角膜与空气的直接接触,导致角膜缺氧,增加角膜损伤或感染风险,还可能引起角膜水肿、新生血管等病变。”陶勇说。

护眼需要养成良好的生活、卫生习惯。“长期熬夜会打乱人体生物钟,影响内分泌系统,导致眼部血液循环不畅,加重眼疲劳。”陶勇说,未洗手直接揉眼极易将病原体带入眼内,引起结膜炎、角膜炎等眼部感染疾病。应当养成勤洗手的习惯,尽量避免用手直接接触眼睛。

来源:人民日报