



猪油、菜籽油、橄榄油哪种更健康？

油是日常饮食中必不可少的一部分，不仅能提供脂肪和热量，满足人体能量需求，还能增加食物的香气和口感。

但是，不同的油具有不同的特点和作用，对身体也有不同的影响，尤其是对于肾脏功能不全的患者来说，更需要注意选择合适的油。

◎首先控制摄入量

从摄入量来说，中国营养学会建议每天摄入25-30克烹调油，相当于普通的白瓷勺两勺半到三勺左右，也可以使用带刻度的油壶来控制炒菜的用油量。

这个量适合大多数人群，但若存在超重、肥胖或血脂异常的情况，建议每天减少到20克左右。

◎注意脂肪酸种类

在种类上，动物油和植物油如何选择？从营养学角度来看，两类油的主要差异在于所含脂肪酸的种类和比例。脂肪酸是构成脂肪的基本单位，分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

一般来说，饱和脂肪酸会增加血液中低密度脂蛋白(LDL)胆固醇，增高动脉硬化和心血管疾病的风险。而不饱和脂肪酸被认为是“好脂肪”，因为其会增加血液中高密度脂蛋白(HDL)胆固醇，从而降低动脉硬化和心血管疾病的风险。

根据《中国居民膳食营养指南》(2022)的推荐，饱和脂肪酸需要控制摄入量，不饱和脂肪酸则应该适当多摄入一些。

◎换着吃更有益

与动物油相比，植物油含有更多不饱和脂肪酸。那么，众多种类的植物油又该如何选择？

治疗高血压病，应多元化选择

高血压病会对肾脏、眼睛等重要器官造成损害，因此有效地控制血压非常重要。而治疗高血压，也可以多元化选择。

●药物治疗

西医降压药物的分类 常用的降压药物主要包括以下几类：

利尿剂通过促进肾脏排尿，减少血容量来降低血压，如氢氯噻嗪。

钙通道阻滞剂，阻止钙离子进入血管平滑肌细胞，从而扩张血管，降低血压，如氨氯地平。

血管紧张素转换酶抑制剂，抑制血管紧张素转换酶的活性，减少血管紧张素Ⅱ的生成，如贝那普利。

血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂，阻断血管紧张素Ⅱ与受体的结合，发挥降压作用，如氯沙坦。

β受体阻滞剂，通过降低心率和心排血量来降低血压，如美托洛尔。

中医的辨证论治 中医认为高血压病的发病与情志失调、饮食不节、劳逸失度、禀赋不足等因素有关，应根据患者的不同症状和体质进行治疗。

肝阳上亢型，表现为头痛、眩晕、面红目赤、烦躁易怒等。治疗常以平肝潜阳为主，如天麻钩藤饮。

痰湿内阻型，多有头重如裹、胸闷、恶心等表现。治疗以化痰祛湿为主，如半夏白术天麻汤。

气虚亏虚型，头昏目眩，动则加剧，遇劳则发，神疲乏力等。治疗以补养气血为主，如归脾汤。

瘀血阻窍型，眩晕头痛，兼见健忘、失眠，面唇紫暗等。治疗以活血化瘀为主，如通窍活血汤。

◎药物治疗的原则 个性化用药根据患者的年龄、性别、血压水平、合并疾病等因素，选择合适的降压药物和剂量。为了减少药物的不良反应，通常从小剂量开始使用降压药物，



橄榄油：来源于橄榄，富含单不饱和脂肪酸，有助降低罹患心脏病风险。一汤匙橄榄油通常含有少于1毫克的钠、少于1毫克的钾且不含磷，适合肾脏功能不全的患者食用。橄榄油不耐高温(烟点190℃)，不适合用于煎炒，常被用作蔬菜沙拉拌料，为凉拌增添风味。

菜籽油：由油菜籽制成，富含ω-3脂肪酸和ω-6脂肪酸，对大脑和心脏益处多多。此外，不含磷和钾，饱和脂肪含量较低，也较适合肾脏功能不全的患者食用。菜籽油的烟点较高，约为205℃，适合炒菜、烘烤，缺点就是味道不太友好。

花生油：由花生制成，富含ω-6脂肪酸，味道浓香，烟点高(225℃)，非常适合油炸和炒菜。

亚麻籽油：由亚麻籽制成，富含ω-3脂肪酸和ω-6脂肪酸。亚麻籽油不耐高温(烟点107℃)，一般不用于炒菜，多用来做蔬菜沙拉或蒸蔬菜时放一点提味。亚麻籽油容易变质，应储存在冰箱里。

需要注意的是，长期食用单一油脂，可能会影响营养平衡。因此，专家建议食用烹调油时，优先选择植物油，并且时常换着吃，以达到较完善的饮食结构。

(据科普中国、《中国消费者报》)

长期食用复炸油会导致神经退变

一项新研究发现，与正常饮食大鼠相比，过多食用复炸油的大鼠及其后代神经变性程度更高。

为了探索重复使用煎炸油带来的长期影响，研究人员将雌性大鼠分为5组，每组分别只接受标准食物、每天添加0.1毫升未加热芝麻油/未加热葵花籽油/再加热芝麻油/再加热葵花籽油的标准食物，时间达30天。再加热油旨在模拟重复使用的煎炸油。

与其他组相比，食用再加热芝麻油或葵花籽油的大鼠肝脏氧化应激和炎症增加。研究同时表明，食用再加热油的后代比不接受油或接受未加热油的对照组更容易出现神经元损伤。

研究人员希望研究复炸油对阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病以及焦虑、抑郁和神经炎症的影响；还想进一步探索肠道微生物群与大脑之间的关系，以确定预防或治疗神经退行性疾病和神经炎症的潜在方法。

(据人民网)

眼睛红或是关节炎表现

眼睛由结膜、角膜、巩膜、葡萄膜、视网膜、眼部肌肉、视神经、血管等组成，均可成为自身免疫反应的“靶”器官，发生自身免疫病。脊柱关节炎是一组以脊柱、外周关节和关节周围组织炎症为特点的慢性全身炎症性疾病，还会出现关节外的表现，如眼部受累，典型表现为眼感觉异常、畏光、眼睛疼痛，伴角膜缘充血、瞳孔缩小、视物模糊、视力下降、视物变形等。葡萄膜炎可出现在脊柱关节炎早期，甚至可以在关节受累之前出现，所以容易漏诊、误诊，故仅有眼睛症状的患者也应至风湿免疫科进行评估。

(据《老年生活报》)

夏季健身注意这六点

在炎热的夏季，选择合适的运动方式对于保持健康和享受运动乐趣至关重要。由于高温、高温等不利因素的影响，夏季健身尤其要注意。

◎晨练不宜过早

很多有晨练习惯的人都是天一亮就出门运动，但晨练不宜太早，最好在6时-9时之间。

◎衣着合适

在夏季运动，温度、湿度都很高，一定要穿吸汗的棉衫，不要穿紧身运动服。如果汗湿排不出去，会对心脏造成很大的压力。并且不可以用自己的身体来烘干衣服，最好准备一套干衣服，特别是上衣，运动后马上换上湿衣服，否则容易引发风湿或关节炎等病症。

◎不宜在强烈阳光下锻炼

夏季要保持低运动量、短时间的健身运动，让身体慢慢适应炎热的天气。上午10点半到下午3点半期间温度最高、紫外线特别强烈，容易灼伤皮肤，甚至使视网膜、脑膜受到刺激，所以要尽量避免在此时间段进行户外运动。户外运动可以安排在早晨或者是下午4点以后。

◎控制运动强度

夏季，人体能量消耗很大，运动时更要控制好强度。如在户外锻炼，一旦出现中暑症状，应立即到阴凉通风处坐下，喝些凉开水，呼吸新鲜空气，在头颈部或腋下等处进行冷敷。

◎运动后及时补水

夏季运动出汗多，盐分丧失量大，导致钠代谢失调，发生抽筋等现象。运动中每10-15分钟饮水150-200毫升，但不要喝过甜的饮料，以避免增加胃的负担。运动后也应及时补充水分，但不要一次喝得太多。

◎锻炼后不可贪凉

在夏天运动时，体内热量大大增加，需要通过皮肤毛细血管扩张散发体内的热量。如果过早或过量吃冷饮，身体不能向外宣泄发散或突然遇到寒冷刺激，容易发生肌肉抽搐、关节痛、感冒等，还会引发胃部不适。

(据澎湃新闻)



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.8.1
星期四

甲辰年六月廿七

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7978期 | 今日8版

上半年,全国城市空气质量排名出炉

株洲第15名

株洲晚报融媒体中心记者/廖明 实习生/李嘉宇 通讯员/张新林

盛夏时节的株洲城市风景,蓝天白云美如明信片。

7月31日,记者从株洲市生态环境局了解到,今年以来,我市空气质量持续改善,上半年空气质量优良率达89.6%,较去年同期提升5.1%。

另外,据生态环境部7月29日发布的全国6月环境质量状况,我市当月空气质量在全国168个重点城市中排名第15位。

上半年,空气质量163天达标

株洲市生态环境局监测数据显示,1至6月,我市空气质量优良天数为163天,优良率为89.6%,较上年同期(84.5%)上升5.1%,今年的污染天数共为19天,其中轻度污染天气16天,中度污染天气0天,重度污染天气3天,空气质量优良率绝对值全省排名第7位,优于长沙市和湘潭市的第12位和第10位,空气质量综合指数为3.65,较上年同期改善7.45%;PM2.5均浓度为40.224微克每立方米,较上年同期改善8.42%。

空气质量的每一分改善,都离不开全市上下的久久为功。

株洲市生态环境局大气科科长李青山介绍,今年以来,我市狠抓落实,市“蓝天办”先后巡查点位400余处,下发交办函153份,交办整改问题205项;下达挥发性有机物治理升级改造任务60余家;开展机动车尾气排放路检路查1416台次,查处违法行为130起;落实建筑工地“八个100%”防治措施,查处渣土污染案件4起,下达违规建筑工地整改通知书74份;组织对各县市区范围内工业、油品储运销、汽修、移动源等10个行业、领域的大气污染问题开展全面排查整治,对24个单位下达排查整治任务……

至7月30日,我市空气质量优良天数已上升至193天,优良率为91.0%。

蓝天白云下,臭氧污染不可忽视

蓝天保卫战,只有进行时。

李青山介绍,下一阶段,我市将持续落实“大气特

护六条”,抓好PM2.5与臭氧两项“重点污染因子”的协同控制,攻坚臭氧高发期、特护期、重污染及中轻度污染预警期三个“重点时段”,严管涉挥发性有机物等“重点行业”,严督机动车、扬尘、餐饮油烟等“重点领域”污染管控,推动全年大气污染防治各项举措落到实处。

当下,连续晴热高温,我市已经进入臭氧污染易发期,持续改善空气质量,臭氧污染防治不可忽视。

PM2.5与臭氧的协同控制,重点在挥发性有机物治理。根据污染防治攻坚战“夏季攻势”任务,我市将推动株洲斯威铁路产品有限公司、中车株洲电力机车有限公司、株洲地博光电材料有限公司等23家企业,通过原辅材料替代(油性漆改水性漆)、末端治理设施升级等方式,大幅削减挥发性有机物排放。

同时,株洲公交物资公司清石基地加油站等21家加油站,也要完成三级油气回收设施建设,减少挥发性有机物排放。

“献血达人”戴海合 10多年献血6500毫升



戴海合(左一)和同事们一起无偿献血。市中心血站供图 新闻详见03版

公益电影放映开始啦 看看你家门口有几场

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/温琳 通讯员/李蓓) 日前,记者从市委宣传部文艺电影科获悉,“幸福株洲 光影有约”城市公益电影放映活动已经启动,今年计划组织4支放映队,深入社区和广场放映300多场公益电影。

记者了解到,为了方便市民观看公益电影,我市在城区设立了4个广场固定放映点,周六晚7时30分放映公益电影,每晚2部。4个广场固定放映点分别为:钢琴广场(天元区)、文化园广场(芦淞区)、桂花街道西子社区新桂广场(荷塘区)、田心街道田心社区锡金岭广场(石峰区)。

工作人员告诉记者,今年城市公益电影放映活动,计划走进全市50多个社区,其中8月将走进27个社区,放映电影以红色题材和国产经典影片为主。

今年还将结合“八一”建军节、教师节、中秋节、国庆节、株洲工匠日、重阳节等重大节日、纪念日,开展公益电影进军营、进企业、进学校、进敬老院等专场放映活动。

我国首个婚姻类本科来了 招70名新生,都会学些啥

02

暑假过半:“幼小衔接”可以这样做

06

株洲室内运动场馆“热辣滚烫”

07