

薯片吃了刹不住?

# 警惕美食背后的健康杀手

近年来,“反式脂肪酸”这个词语越来越频繁地出现在我们的生活中。很多美食,如酥性饼干、面包、蛋黄派、薯条、薯片中都含有它,它到底是什么?为什么需要我们给予特别关注呢?

## 1、什么是反式脂肪酸?

咱们通常说的油,是以脂肪酸甘油酯的形式存在的,脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。从化学结构上看,天然的不饱和脂肪酸主要以顺式结构存在,而在外界条件影响下,不饱和脂肪酸的结构可由顺式转为反式。相较于顺式,反式脂肪酸的性质与饱和脂肪酸相近,但其熔点更高,热力稳定性更好,烹制时加入可以增添食品酥脆的口感,利于食品长期保存。

## 2、哪些字样就提示反式脂肪酸?

常用植物油的脂肪酸均属于顺式脂肪酸。而部分氢化的植物油可产生反式脂肪酸。例如,氢化油脂、人造黄油、起酥油中都含有一定量的反式脂肪酸。我国居民的反式脂肪酸摄入,主要来自加工食品,如人造黄油蛋糕、含植脂末的奶茶等。

## 3、反式脂肪酸于健康有害无益!

国内外研究均表明,反式脂肪酸的摄入量与心血管疾病、乳腺癌和结肠癌等癌症的发生呈正相关。

例如,摄入来源于氢化植物油的反式脂肪酸会使冠心病的发病风险增加16%。世界卫生组织统计,反式脂肪酸摄入每年在全球造成超过50万例冠心病死亡。并且,反式脂肪酸可以通过胎盘,也可以进入乳汁,对脂肪酸的代谢产生干扰,从而影响婴儿的生长发育。

## 4、如何限制反式脂肪酸的摄入量?

反式脂肪酸的加入可以增添食品酥脆的口感,利于食品长期保存,烘焙、油炸食品,如酥性饼干、面包、蛋黄派、薯条、薯片等,往往含有反式脂肪酸。

限制反式脂肪酸摄入,我们首先可以关注包装食品的配料表。在食品配料表中,如果有“氢化油”、“人造黄油”、“人造奶油”、“植脂奶油”、“起酥油”等字眼,说明该食品含反式脂肪酸的可能性较大。



另外,还可以关注包装食品的营养成分表中标注的反式脂肪酸的量。国家颁布的《预包装食品营养标签通则》中强制规定“营养成分表中应标示出反式脂肪酸(酸)的含量”。

因此在选择食品时,可以通过仔细阅读食品配料表、营养成分表,尽量避免或减少对反式脂肪酸含量较高的食品的选择,从而控制反式脂肪酸的摄入。

日常一些不恰当的烹饪习惯也会产生反式脂肪酸,如高温长时间加热、反复煎炸,因此,应注意控制食品加热的温度和时间,少用或不用煎炸方式,不过分追求食物酥脆的口感,避免或减少反式脂肪酸的产生。

(综合)

# 痛风急性发作怎么处置? 试试X形平衡法

急性脚扭伤、手腕扭伤,甚至手指、脚趾痛风发作时局部红肿热痛,都可以参照周尔晋老师介绍X形平衡疗法。该疗法源自中医针灸缪刺法,以左治右,以上治下,在疼痛部位的身体对称点,如左手拇指和右脚大拇指最对称,左肘部与右膝盖对称,找到对称点后按压寻找压痛点,即是疾病反应点,采用针灸或按揉方式,疼痛即可快速缓解。

我曾多次根据本疗法针灸为人治疗脚扭伤及关节痛,均能快速止痛,恢复活动。按揉较痛,不如针灸来得简单。一位老病人沈某,女,无明显诱因下出

现右下膝盖疼痛1天,下蹲则疼痛难耐,蹲下亦难以站起,需旁人搀扶方可,自觉腘窝处有包块作胀。右小腿肚承山穴附近肿胀不适已多日。因是老病人,平素比较信任我,来诊时要求针灸治疗。采用X形平衡疗法,针左侧曲泽穴附近反应点,有酸胀得气感,留针,嘱坐床上前后活动小腿。数分钟后嘱下蹲,疼痛已减轻,但仍不能自行站起。继续留针,并刺左侧臂中穴附近反应点,嘱继续活动右腿。再过数分钟,疼痛几除,可自行下蹲及站起。再留针数分钟后起针,已活动自如。

此外,本法用于痛风的急性发作也非常有效。

对于痛风急性发作部位在膝关节内、踝部等红肿不明显的患者,我在临床上常用周尔晋老师“X形平衡疗法”针刺缓解疼痛,也有很好止痛效果,同时针刺留针时应不断活动患处,疗效更为明显。

前几天,有位中年男性患者,痛风急性发作,右踝红肿疼痛,内外踝处明显,走路一瘸一拐。因上次发作时曾嘱咐他再发赶紧来门诊针灸,所以他赶紧过来了。痛风时在痛点放血有效,但很多人比较害

怕放血,因此针灸就更为合适。但门诊因比较忙碌,针灸不方便,予揞针治疗,在患者对侧(左侧)手腕尺骨、桡骨茎突前方凹陷处对称点附近,压痛最明显处埋针,加疗伤要穴手三里,并嘱适当力度按压穴位,同时慢慢活动右踝,约半分钟后活动幅度明显改善,疼痛减轻,但唯有足背部不适,予揞针手腕外侧对侧压痛点,患者足背部肿胀疼痛立即减轻。再走路时已基本正常。

运用X型平衡法治疗痛风,其法之简,其效之快,非亲历者不敢信也!

(来源:科普中国)

# 莫让“糖网”网住眼,早筛早治是关键

眼睛是人获得外界信息的窗口,据统计,人脑所获信息的80%来自眼睛,同时眼睛也是心灵之窗。古语云:“人之神采在目,以目为使,沟通心灵。”可见一双神采奕奕的眼睛对人的精神面貌影响是多么重要。然而,眼睛又是非常脆弱的器官,容易受到各种伤害,青光眼、白内障、糖尿病性视网膜病变、眼外伤等眼疾不断伤害着人们的眼健康,尤为突出的是近年来逐渐增加的糖尿病视网膜病变(简称“糖网”),夺走了无数患者的光明。目前糖网已是工作人群失明的首位原因。

有一天我接诊了一位22岁的小伙子,他是一家连锁饭馆的老板,辛苦的付出换来了幸福的生活,也让他有了更大的决心干事创业,忙碌的节奏和对自身体质的自信使他忽略了偶尔的不适。患者没有糖尿病、高血压等病史,父母身体健康。然而,他7个月前发现自己右眼视力下降,伴

眼前黑影飘动,未予重视,4个月前无意间发现右眼视物不见,拖延至半个月前方才就诊。

门诊对他的检查结果是视力右手/眼前,左0.15(矫正0.3);双眼角膜透明,对光反应迟钝,晶状体轻度混浊,右眼玻璃体血性混浊,眼底窥不清,左眼玻璃体混浊,视网膜血管微循环异常,局部可见静脉血管异常弯曲、螺旋状改变,视网膜散在小片状的出血及棉绒斑。这个小伙子面临着短期内双目失明的巨大风险,亟需紧急干预。

给患者立即预约眼底造影,尽早明确预测右眼玻璃体体积血的原因,紧急纠正左眼视网膜的活跃状态,是挽救左眼视功能的不二之选。同时积极开始右眼的手术前准备。正当要给他做眼底荧光血管造影时,测得患者血压180/110mmHg,只能待血压降至基本正常再行造影。次日空腹血糖17mmol/L。他同时被诊断为糖尿

病、高血压病和极具失明风险的视网膜病变。即让他先住进内分泌科控制血糖血压,5天后血糖血压基本正常,在眼科门诊行眼底荧光血管造影检查,结果提示左眼视网膜大面积缺血、无灌注区,大量视网膜新生血管,广泛视网膜内微循环异常,诊断指向糖尿病视网膜病变。

为防左眼突然失明和右眼手术便利,便急症为他双眼玻璃体腔注射抗VEGF药物,5天后行右眼玻璃体切除后视网膜激光凝光,手术异常艰难的完成。1周后左眼绿色通道行视网膜激光凝光治疗。2周后视力右眼0.1,左眼0.6,患者的视网膜状

态重新布局,紧急“停靠”在一个相对安全的状态。

如果早筛、早防、早治,很多糖网患者会有一个较好的视力预后。糖网的病情严重程度和视力水平不完全成正比,有的患者眼底病变很重但视力尚可,而视力丧失的风险却很大,因此患糖尿病后需要按时进行正规的眼底检查。平时要适当运动,控制饮食,改良生活习惯。对待糖网病,要谨记早防早筛早治。为了让每位患者都能拥有一个美好的视界,需要医患双方真正、不断地共同努力。

(来源:科普中国)



主办单位:  
滁州市科学技术协会 滁州日报社