

反式脂肪的那些事



一周漫话

支持单位：市委宣传
主办单位：市卫生健康委、市科协

节后返岗需注意什么

准备返岗！我来检查一下我的健康防护用品还够不够用！



□图/溪红梓

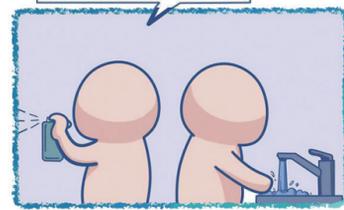
1. 注意返岗途中安全。提前做好返岗规划，尽量错峰出行。乘坐公共交通工具时，应全程规范佩戴口罩，遵守公共秩序。做好自我健康监测，如出现新冠病毒感染相关症状，暂缓返岗复工。

保持办公场所通风换气哟！



2. 保持办公场所空气流通。返岗后在办公场所最好打开窗户自然通风，也可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。空调使用前要进行清洗和消毒。

坚持良好卫生习惯。



3. 坚持良好卫生习惯。日常要勤洗手、戴口罩、勤通风、一米线。适当锻炼、均衡饮食。对公用电梯按钮、门把手等物品要做好清洁和消毒。

清淡饮食对身体好。



4. 保持距离安全就餐。倡导食堂分餐制，尽量减少在食堂聚集的人员。就餐时注意手卫生，保持安全社交距离。就餐时最好分散就餐。

孩子无故发笑也是病？ 要当心这种瘤！

近日，有报道称一名7岁女孩无故发笑一年，去医院查出患有下丘脑错构瘤。

错构瘤是什么？错构瘤是指机体某一个器官内正常组织在发育过程中出现错误组合排列而导致的类瘤样畸形。

根据有关资料显示，多数学者认为错构瘤是器官内正常组织的错误组合与排列，这种改变随人体的发育而缓慢并限制性生长，错构瘤发病率小，并且常发生于婴儿或儿童时期。

这是一种良性的肿瘤性疾病，主要病理成分为纤维组织、软骨、上皮细胞、肌肉及血管等，可以发生在我们身体的任何部位，发生的器官部位不同，导致的症状也明显不同。

如果发生在肺，表现为肺错构瘤，患者可能出现咳嗽、咯血、胸痛等症状；发生在肾，则是肾错构瘤，患者可能出现腰痛、血尿症状；发生在胆管则是胆管错构瘤，患者可能出现胆道堵塞，引起梗阻性黄疸等症状。

错构瘤还常发生在乳腺，形成乳腺的错构瘤，患者会出现乳腺内有包块，边界清楚，表面光滑，质地比较硬等特征；发生在下丘脑区域就形成下丘脑错构瘤。

肝脏错构瘤是一种罕见的肝脏良性肿瘤，临床缺乏特异表现，影像学认识不足导致术前误诊率高。尽管是良性肿瘤，但有恶变为未分化型胚胎性肉瘤或血管肉瘤的可能。此病多无特征性的临床表现，主要因腹部进行性增大或触及腹部肿块就诊。

下丘脑错构瘤是一种先天的、非

进展性(非进展性：不会随着时间而严重的、病情稳定的)瘤样肿块，是发生在下丘脑下部或灰结节区的异位神经组织，主要症状是性早熟、癫痫等。

目前，学界对下丘脑错构瘤患病机制尚没有达成一致意见，有关研究表明它可能是由于中线位置神经管关闭不全而引发的疾病，常于妊娠第一个月未发生。

下丘脑错构瘤主要分为两种：带蒂的下丘脑旁病变和无蒂的下丘脑内病变。带蒂型主要与垂体轴功能障碍，特别是中枢性性早熟有关。相反，无蒂型下丘脑内病变与神经症状相关，包括癫痫、认知障碍和精神障碍。

由于错构瘤的发展过程、临床和组织学表现与恶性肿瘤有相似之处，所以有时在医学判断上难免出现判断不准确的问题。

一般情况下，错构瘤并不是恶性的肿瘤，但具体还得需要根据症状定期复查，如果有症状出现，或者有逐渐增大的趋势，还需要考虑进行手术的治疗。但是如果如果没有明显的变化，可以定期随访继续观察，不用特别的手术治疗。

恶性肿瘤发病原因多种多样，受到内部因素与外部因素的影响，并且没有特定的发病人群，一经发现很难痊愈。错构瘤的生长是非常缓慢的，随着机体的发育生长而增大，但增大到一定程度会停止生长，很少出现恶变。

但是由于一些错构瘤临床症状不典型，常误诊为肺恶性肿瘤及肺结核瘤等，因此仍需积极手术治疗。

(来源：科普中国)

世界卫生组织近日发布报告称，在全球80亿人口中，有超过50亿人的食物中含有工业生产的有害反式脂肪。那么反式脂肪到底是什么，大家真的了解吗？

什么是反式脂肪

反式脂肪又称反式脂肪酸，因其化学结构上有一个或多个“非共轭反式双键”而得名，是一大类含有反式双键的脂肪酸的简称，是不饱和脂肪酸的一种。因其具有稳定性好、口感好、加工功能性好、价格低廉等特点，被广泛用于食品加工中。我们日常饮食中的反式脂肪主要有两个来源。

天然食物。主要来自反刍动物，如羊肉以及乳和乳制品。因为在反刍动物的胃里有很多细菌参与消化过程，会发酵产生反式脂肪。数据显示，每100克生牛羊肉含反式脂肪0.40克，液态奶0.08克。另外，根据妈妈们膳食结构的不同，母乳中或多或少会有少量反式脂肪。

加工食品。主要包括部分氢化的植物油、精炼的植物油、长时间的高油温烹饪。经过部分氢化的植物油，常温下是半固体，具有耐高温、不易变质、能增添食品酥脆口感、易于长期保存等优点，因此被大量用于加工食品中。

需要注意的是，代可可脂、奶精、

人造奶油等，并不直接等同于反式脂肪。应当说，它们的主要原料是氢化植物油，而氢化植物油中可能含有反式脂肪。那么反式脂肪到底是什么，你买一款巧克力，一定要仔细看看配料表。按我国相关规定，代可可脂含量超过5%的巧克力产品，就必须在正面标注“代可可脂”几个字。背面配料表中也会有“代可可脂”字样，还会有“氢化植物油”几个字。虽然消费者可能根本不注意，但市场上很多包装精美的巧克力中都是含有代可可脂的。

天然的代可可脂中完全不含反式脂肪，而代可可脂可能含有少量反式脂肪。由于天然代可可脂价格高昂，供应有限，代可可脂则可以用其他脂肪大量制造，所以代可可脂常用于巧克力糖果、巧克力、巧克力华夫、巧克力冰淇淋、巧克力雪糕、巧克力蛋糕等产品中。

日常生活中，凡是食品标签配料表中标注“氢化植物油”“起酥油”“植物奶油”……而且没有明确注明花生油、菜籽油、棕榈油等的，基本都是氢化油，这类食品往往是反式脂肪“重灾区”，主要有：1. 脂肪含量高的面包。比如起酥面包、奶油面包等。2. 油炸食品。比如麻花、油条、汉堡、月饼、方便面、薯片等。3. 高脂肪零食。比如饼干、泡芙、薄脆饼、油酥饼、蛋黄派、奶油蛋糕等。4. 以植脂末或奶精命名

的食品。比如咖啡伴侣、珍珠奶茶等。

反式脂肪有何危害

反式脂肪可谓美食背后的“健康杀手”。研究证实，它会增加人们罹患心血管疾病的风险。

近年来的研究发现，反式脂肪会增加低密度脂蛋白胆固醇的水平，同时还会提升甘油三酯和脂蛋白的水平，这3点都与心脏病相关。此外，反式脂肪还能降低起保护作用的高密度脂蛋白的水平，会让血小板更加黏稠，更容易形成血栓，导致心脏病等。相比其他食物，反式脂肪会带来2倍、3倍，甚至是4倍的危害，导致心脏病发病率升高。

关于反式脂肪和肥胖、癌症、糖尿病、生长发育、生殖健康、阿尔茨海默病、抑郁、暴力倾向等健康效应的研究中，确实有一些文献报道，但是研究的结果并不一致或证据不充分，因此学术界尚无定论。

世界卫生组织干事表示，反式脂肪没有已知的好处，而且存在巨大的健康风险，会让卫生系统承担高昂的成本。

反式脂肪对健康的危害是长期积累的结果，许多人几乎每天都会摄入含反式脂肪的食物。不过，只要不多吃，对健康的风险是可控的，关键是要控制量。为避免过量摄入反式

脂肪带来的风险，世界卫生组织曾建议反式脂肪的供能比应低于1%，这对于一个每天需要摄入2000千卡能量的成年人来说，大约相当于吃2.2克反式脂肪。

如何避免过量摄入反式脂肪

少吃快餐、油炸食物、烘焙食物。建议多吃蔬菜、水果、全谷物、豆制品、奶制品等食物。

控制植物油的使用量。调查显示，人们吃进去的反式脂肪大约有29%来自牛羊肉、奶制品，接近50%来自植物油，其余来自其他加工食品。虽然植物油的反式脂肪含量比黄油、奶油低不少，但是也要注意控制烹调中植物油的使用量。

学会看食品配料表。氢化油脂在标签配料表中常见的“马甲”包括：氢化xx油、部分氢化xx油、xx起酥油、人造xx油、植物黄油等。消费者在购买包装食品时，可以选择不含反式脂肪或反式脂肪含量较低的食品。

避免油温过高。烹调时，应避免油温过高和反复煎炒烹炸。油温应控制在150~180℃，锅中放油的同时，可以把一根筷子插入油中，或放一小条葱丝，当筷子或葱丝四周冒出较多小气泡时，就可以下菜了。

(本报综合)



“乡村暖冬计划”为我国农村捐赠价值过亿元新冠防疫用品

近日，由上海复星公益基金会等机构发起的“乡村暖冬计划”第二阶段，陆续向四川、重庆、甘肃、海南、云南、贵州、江西等地的乡村卫生室配送防疫药品、制氧机、血氧仪、抗原试剂、N95口罩等防疫物资。

新华社记者 沈伯韩 摄

我市发布妇女儿童发展规划 设置健康目标任务

□陈英 杨莉

近日，《重庆市妇女发展规划(2021—2030年)》和《重庆市儿童发展规划(2021—2030年)》已经被市政府颁布实施。

两个规划设置了健康目标：到2030年，孕产妇死亡率下降到8/10万以下；婴儿和5岁以下儿童死亡率分别降至2.5‰和4.5‰以下；小学生、

初中生和高中阶段学生近视率分别降至38%、60%和70%以下；孕产妇艾滋病、梅毒和乙肝检测率达到98%以上，艾滋病母婴传播率下降到2%以下；适龄妇女宫颈癌人群筛查率达到70%以上。

按照《重庆市妇女发展规划(2021—2030年)》的部署，市卫生健康委将扩大妇女“两癌”检查覆盖面，逐步为城乡适龄妇女提供“两癌”免费

检查；开展多种模式的技术培训与指导，培养1000名区县级“两癌”检查技术骨干。市妇联将持续实施低收入妇女“两癌”救助项目，救助慰问“两癌”患病妇女。

两个规划注重回应群众关切的热点问题。在“一老”方面，市民政局将建立健全基本养老服务体系，完善居家社区养老服务网络，探索农村互助养老服务模式；深化公办养老机构

改革，引导社会办养老机构规范发展，支持社区嵌入式、护理型、普惠性养老机构建设；提升医养康养结合服务能力，推进医养康养结合服务向社区、家庭延伸；加强养老服务行业综合监管，建立完善综合监管机制，推进养老服务标准化建设；加强养老服务人才队伍建设，健全养老服务人才教育培训体系，鼓励建立养老人才补贴制度。

节后紧急减肥？ 按时吃饭很重要

时日，这会让我们更容易发胖，消化吸收能力受损，还可能出炎症因子升高，增加心血管疾病、糖尿病等慢性代谢性疾病的风险。

有些年轻人说没感觉，那是因为问题还没有累积到一定的程度。随着年龄增长，不规律的进食习惯所造成的影响就会体现得越来越明显。

于康教授建议大家，饮食定时定量，要像“小闹钟”那样规律吃饭。

试这种方法，但是现在相当多的人是自己想当然地轻断食，或者是随性轻断食，这些做法没有科学道理，跟不规律进食一样，同样是有害的。”于康教授说。

轻断食对于减肥并没有非常好的效果，一旦不断食了，体重还会出现反弹。有些人还会这一顿轻断食或者今天轻断食了，第二天报复性地多吃，这样反而得不偿失。

减肥要控制总热量，不在于饥一餐饱一餐。其实按照食物的合理配比均衡地减少1/3或者1/2，一天三餐或多餐，按规律吃饭，将总热量降下来，更能健康、安全地减肥。

坚持不吃早饭或晚饭，能算规律进食吗？于康教授表示，这是假规律，或者根本不按规律，只是一种心理上的自我安慰。

早晨是身体胆汁分泌的节律期，在这个时候吃早饭，胆汁可以正常排出，有利于消化。如果不吃早饭，分泌出来的胆汁没有办法排出，就会存在胆囊里，累积时间长了会导致胆汁淤积，增加患胆结石、胆囊炎的风险。

实际上，现在很多年轻人患胆囊疾病跟不吃早饭的不良饮食习惯是密切相关的，所以，建议大家千万不要想当然地不吃早饭。不吃早饭对早餐的消化吸收会增加30%以上。换句话说，这种不吃早饭来减肥的做法得不偿失。

吃好每天三顿饭，是身体健康的基础，也是追求减重或者减少慢性病的基础，希望大家能够遵照执行。

□阚纯裕

对你来说，按时吃饭是一件很难的事情吗？

2022年发布的《中国居民早餐行为白皮书》显示，2%的人在周一至周五不吃早餐，这一比例在周末增加到11.3%。其中，超过半数的人表示没时间吃，26.5%的人表示不想吃早餐，15.3%的人表示没有适合的食物，另外也有8.6%的人是想控制体重而不吃早餐，还有4.5%的人是根本没有吃早餐的习惯。

按时吃饭有多重要？北京协和医院临床营养科于康教授表示，现在他越来越发现规律进食的重要性，规律进食有利于维护肠道菌群。“有些朋友进食过于随性，想吃就吃，不想吃就不吃，往往违背生物钟的调节机制，长时间持续会造成肠道菌群紊乱。”

大家不要小看肠道菌群紊乱，假以

□张兰凤

穿袜子睡觉能助眠吗

到反作用，对睡眠没有帮助。

有人说穿袜子睡觉可以改善手脚冰凉，帮助睡眠。但也有人穿袜子睡觉会影响血液循环，从而影响身体健康。究竟哪种说法是正确的呢？任何事情我们都要一分为二来看待，针对不同的人，穿袜子睡觉可能会有不同的效果。

对于手脚冰凉、阳气不足、因脚凉而睡不着的人来说，如果穿上袜子睡觉，能使脚的温度保持舒适的状态，也能改善末梢血液循环，可以促进睡眠。

如果是年龄偏大、下肢和脚水肿、神经感知不敏感的人群，穿袜子睡觉，如果袜子紧，可能会影响血液循环，起

对于一感知正常的人，从自身的感受中也可以判断穿袜子睡觉是否有助于睡眠。一般脚凉怕冷的人喜欢穿袜子睡觉，因为他们穿袜子睡觉更舒服。而每到晚上就脚热的人则很少穿袜子睡觉，有人还要把脚露在外面才能睡着。

当晚上睡觉总是脚冷时，有的人穿袜子可以改善这种状态，有的人即便穿上袜子睡觉也仍然冷。这说明前者虽阳气不足，但通过外界保暖的作用可以得到改善，而后者，阳虚更进一步，通过简单的方法已经不能解决问题，这时，就要通过更规范的治疗进行调节。