

# 高油酸食用油更健康吗?

油是我们日常饮食中必不可少的一部分,它不仅能增加食物的口感和味道,还能提供身体所需的能量。然而,吃油过多,选油不对可能带来一系列健康问题。

喜欢逛超市的朋友一定会注意到,在食用油货架“C”位摆放的,很多都是高油酸食用油,网络上也有不少关于高油酸食用油更健康的说法。究竟什么是高油酸食用油?这种食用油有特殊的健康效应吗?高油酸是否对减油有帮助呢?

## 了解食用油

先来了解一下什么是食用油。虽然人们的生活离不开它,但很多人其实并不了解它。

食用油包括植物油和动物油,其主要成分是含有18~22个碳的直链脂肪酸。根据结构不同,脂肪酸又分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。结构上的不同赋予了三种脂肪酸不同的特点。其中,饱和脂肪酸结构最稳定,耐高温性更强,含饱和脂肪酸多的食用油更适合日常油炸和高温爆炒。但是,摄入过多饱和脂肪酸可能会导致低密度脂蛋白升高,增加心血管疾病患病风险。

单不饱和脂肪酸是含有一个双键的脂肪酸,这种脂肪酸含有抗氧化成分,可以帮助身体对抗自由基的损害,并辅助降低胆固醇水平,有利于心脑血管健康。虽然它没有饱和脂肪酸那么稳定,但是也比较耐高温,可以用于煎炒烹调。

多不饱和脂肪酸的碳链上有两个及以上的双键,是这三种脂肪酸里最不稳定的脂肪酸,不适合高温烹饪,更适合用于凉拌。

所有的食用油都含有这三种脂肪酸,只不过不同食用油中三者的比例有一定的差异。从健康角度来看,饱和脂肪酸的摄入不宜过多,一般认为应当控制在总脂肪摄入量的10%以下,而适当增加摄入不饱和脂肪酸对健康有益。

## 油酸是什么

油酸是单不饱和脂肪酸的一种,就是单不饱和 $\omega$ -9脂肪酸。油酸往往是以甘油酯的形式存在于动植物体内,也就是说,动物油脂和植物油脂都含有油酸,只是在含量上有差异。油酸在动物脂肪的脂肪酸中占40%~50%,在植物油中的变化较大,茶油可高达80%,花生油达50%,橄榄油为55%~83%,而椰子油则只有5%左右。

那么,符合什么样的标准才算是高油酸食用油呢?目前没有关于油酸含量的明确规定,不过有观点认为,油酸含量在75%以上的可称作高油酸食用油。

高油酸又有哪些好处呢?2018年,美国食品和药物管理局发布声明,认为油酸含量高达70%的植物油,可以认定为对心血管具有健康益处。用油酸代替饱和脂肪酸,能降低诱导人体冠心病发病的低密度脂蛋白胆固醇和总胆固醇的比重,具有抗氧化、降低胆固醇、降血脂、利

于心脑血管健康的作用。国内相关研究也指出,油酸在一定程度上具有降低低胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白,升高高密度脂蛋白的作用。

## 高油酸食用油更健康吗

从现有研究看,油酸作为一种单不饱和脂肪酸,确实具有一定的健康效应。有研究认为,油酸含量越高的食用油,其烟点也越高,可以减少在高温下产生的有害化学物质。这也是不少人青睐高油酸食用油的重要原因,当然还跟某些商品的宣传有关。

但是,日常食用的油酸进入人体能发挥多大作用,或者说吃多少油酸才会有作用,还需要进一步研究。油酸含量并不是评价食用油品质高低的唯一标准,食用油的选择还要综合考虑个人的饮食需求和烹饪方式。例如,橄榄油的油酸含量较高,同时也含有较多多不饱和脂肪酸,如果用于高温烹调,容易导致这些多不饱和脂肪酸被破坏。

此外,根据《中国居民膳食指南(2022)》的推荐,每日食用油的摄入量应控制在25~30克。过多摄入食用油,同样会增加肥胖和血脂异常等慢性病的发病风险,尤其是高血脂、心脑血管疾病人群,需要进一步控制油的摄入量。尽管动物脂肪也含有不少油酸,但其中更多的是饱和脂肪酸,吃多了对健康不利。所以,无论选用哪种食用油,根据自身健康状况控制摄入量,是健康的基本前提。

(来源:健康中国)

# 宝宝招蚊子 这些小药得备着

夏季蚊虫慢慢变多了,宝宝因为体温相较于成年人偏高备受蚊虫“青睐”,一个不注意,就容易被蚊虫叮咬。如果只是普通的蚊虫叮咬产生的皮疹,可以根据所处不同时期进行药物治疗。今天,医生就来跟家长们聊聊蚊虫咬伤的治疗和预防方法。

## 初期 可选择三种药外涂

蚊虫叮咬在皮肤上产生的皮疹,在医学上叫做“丘疹性荨麻疹”,通常可能会形成一个局部的片状的红肿,中间伴随一个凸起的丘疹,一摸中间有咯手的包,甚至有凸起、水泡、破溃、渗出。这样的皮疹通常伴随异常瘙痒,但一般具有自限性,1至2周内可自行结痂、消退。

在蚊虫叮咬初期,可选用重楼解毒酊外涂,每日两次。重楼解毒酊具有清热解毒、散瘀止痛的作用,常用于皮肤瘙痒、虫咬皮炎的治疗。本药为外用药,不可内服,久置有少量沉淀,需摇匀后使用。日常保存需置于阴凉处(不超过20℃)。

## 红肿期 两种软膏混合外涂

可用莫匹罗星软膏与糠酸莫米松乳膏,1:1混合,外涂,每日两次,连续3~5天。或使用炉甘石洗剂,每日多次,随时涂。

莫匹罗星软膏 其为局部外用抗生素,适用于革兰阳性球菌引起的皮肤感染,本药仅供皮肤给药,请勿用于眼、鼻、口等黏膜部位。

糠酸莫米松乳膏 其为局部外用糖皮质激素,具有抗炎、抗过敏、止痒及减少渗出作用,常用于湿疹、特应性皮炎、异位性皮炎及皮肤瘙痒症,皮肤破损时禁用。用药部位有灼烧感、红肿、皮肤变色或皮疹加重等情况,请立即停药,并将局部药物清洗干净,必要时到医院就诊。

炉甘石洗剂 其中含有炉甘石、氧化锌,具有收敛、保护作用,也有较弱的防腐作用,常用于急性瘙痒性皮肤病,如湿疹和痱子,同时对蚊虫叮咬的瘙痒也具有一定效果。注意,本药不适用于有渗出液的皮肤,用时需先摇匀。

## 严重破溃期 莫匹罗星软膏

莫匹罗星软膏,每日三次。

此外,当蚊虫叮咬后伴有明显瘙痒,且伴有皮炎症状者,可加口服药物。可服用西替利嗪或者氯雷他定。

西替利嗪与氯雷他定均为抗组胺类抗过敏药。西替利嗪不良反应较少,但在临床使用中仍然有中枢抑制作用,1岁以内的儿童,中枢神经系统最容易受到伤害,且无1岁以下儿童的临床试验资料,尽量避免1岁以下儿童使用。

注意:如红肿伴发热、疼痛,请及时到正规医院就诊。

(来源:《北京青年报》)

# 避免眼睛疲劳干涩 试试这样做

想要避免眼睛疲劳和干涩,可以采取以下一系列措施:

## 一、保持良好的用眼习惯

1. 定期休息:每用眼45分钟~1小时,应至少休息5分钟~10分钟。可以闭目养神、做眼保健操或远眺来放松眼睛。
2. 保持正确的用眼距离:使用电脑、手机或其他屏幕设备时,眼睛与屏幕的距离应保持在50厘米以上。此外,避免长时间低头或过度靠近屏幕。
3. 调整屏幕亮度和对比度:确保屏幕亮度与周围光线相匹配,避免过亮或过暗的光线刺激眼睛。
4. 保持正确的坐姿:坐直身体,将屏幕置于眼睛正前方稍低的位置,以减少眼睛的疲劳感。

## 二、保持眼部湿润

1. 使用人工泪液:当眼睛感到干涩时,可以使用人工泪液来滋润眼睛。但应注意选择适合自己眼睛的产品,并遵循医生的建议。
2. 避免长时间佩戴隐形眼镜:长时间佩戴隐形眼镜容易导致眼睛干涩。如果需要佩戴隐形眼镜,请选择适合自己的产品,并遵循正确的佩戴和清洁方法。
3. 摄入足够的水分:保持身体的水分平衡有助于保持眼部湿润。建议每天饮用足够的水或其他无糖饮料。

## 三、注意环境因素

1. 避免干燥环境:长时间在空调房、暖气房等干燥环境中工作或生活,容易导致眼睛干涩。可以在房间内放置加湿器或使用保湿喷雾来增加空气湿度。
2. 避开烟尘和有害物质:避免长时间暴露在烟尘、油烟、化学品等有害物质中,这些物质可能刺激眼睛并导致干涩。

## 四、保持健康的生活方式

1. 均衡饮食:摄入富含维生素A、C、E和Omega-3脂肪酸等营养素的食物,如胡萝卜、菠菜、坚果、鱼类等,有助于保护眼睛健康。
2. 规律运动:适度的运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于减轻眼睛疲劳。
3. 充足睡眠:保证每晚7小时~9小时的睡眠时间,有助于眼睛得到充分的休息和恢复。
4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒可能对眼睛健康产生负面影响,应尽量避免。

## 五、及时就医

如果眼睛疲劳和干涩症状持续不减或加重,应及时就医寻求专业帮助。医生会根据患者的具体情况给出相应的诊断和治疗建议。

(来源:中国军网)

# 出现这俩症状 你离中暑不远了

近日,北京已连发高温预警,本周二的气温预计再次突破37℃。烧烤模式提前开启,一定要警惕“热死人”的高温中暑。当出现两个症状,就说明你已经处于先兆中暑阶段了。今天,北京市疾控中心慢性疾病预防与控制所的专家就来介绍一下,高温中暑的四个阶段以及哪些是容易中暑的人群。

## 不是所有中暑都能自行缓解

中暑是指暴露于高温、高湿、不通风环境中,或剧烈运动一定时间后,人体吸热—产热—散热构成的热平衡被破坏,机体局部或全身热蓄积超过体温调节的代偿限度时发生的一组疾病,可表现为从轻到重的连续过程。

作为恒温生物,虽然我们的体温在一天内有微小波动(早晨最低、下午或傍晚最高),但始终会保持在36℃至37℃这样一个狭窄范围内。当体温过高时,将产生许多问题。因此,必须警惕中暑这一疾病。

据了解,全球中暑平均发病率为17.6至26.5/10万,高发区可达250/10万;作为威胁生命健康的危急重病,我国重症中暑的病死率达10%至15%。

## 中暑分阶段 出现这俩症状要警惕

并非所有中暑都如此可怕,它表现为由轻到重的连续过程,包括先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。这其中重症中暑按严重程度又可分为热痉挛、热衰竭、热射病,热



射病的死亡率高达40%以上。

随着全球平均气温不断升高,热射病等热相关疾病的发病率呈现逐年增高趋势。因此,尽早识别先兆中暑、轻症中暑症状,积极采取应对措施是非常重要的。

先兆中暑 症状为乏力、头晕等,此时应立刻离开高温环境,并且注意补水。此时若及时采取措施,相关症状能完全缓解,避免继续发展。

轻症中暑 症状为恶心、呕吐、心悸、面色潮红或苍白、注意力不集中、动作不协调,体温开始不受控地升高。此

时除立刻脱离高温环境且迅速、有效、持续降低体温外,还应根据中暑者情况拨打急救电话。

重症中暑 这时人体症状更加严重,大量出汗而导致水分和电解质丢失过多,造成肌肉痉挛(热痉挛);血压下降,体温升高至38℃至39℃,全身状况变差(热衰竭);若核心体温进一步升高至40℃,中暑者出现神志障碍,伴随着多器官受累,危及生命(热射病)。

注意!若出现重症中暑,则应帮助中暑者迅速脱离高温环境,迅速、有效、持续降低体温,尽快拨打急救电话。

## 这些人更易中暑 最好哪凉快哪呆着

针对人体体温调节功能而言,婴幼儿、老年人、慢性基础疾病患者、长期卧床者、肥胖患者等,这些人群器官储备能力较差,免疫力和自我防护能力下降,易发生体温失衡,一旦处于闷热、空气流动差的环境中,就容易发生中暑。

此外,先兆中暑症状隐匿,体弱者对高温导致的身体不适不够警惕,若不能主动采取降温措施,就容易使中暑不断进展,威胁身体健康。

再说与身体活动有关的人群,运动员、消防员、建筑工人、环卫工人、夏季剧烈运动的健康青年人等,这些人群在高温高湿环境下进行高强度体力活动,因水分补充不及时、衣物遮蔽影响皮肤散热等因素,易导致中暑。

青年人因平时身体健康,忽视中暑的威胁,未及时中断户外活动,有可能使中暑不断进展,造成严重后果。

(来源:《北京青年报》)

# 黑木耳,被你忽略的“通便高手”

在繁忙的生活中,便秘问题时常困扰着许多人。除了调整饮食结构和增加运动量,你是否知道,身边就有一种被忽略的通便高手——黑木耳。今天,就让我们走进黑木耳,探索它的通便秘密。

## 含有丰富的膳食纤维

黑木耳,这一黑色的小小食材,在我们的餐桌上并不罕见。它不光可以作为主菜,比如炒木耳、凉拌木耳,更是很多家庭常常使用的配菜。

但你可能不知道,它除了美味可口,还蕴藏着丰富的营养价值。其中,极其丰富的膳食纤维就是黑木耳有助通便的秘密武器。

曾有一项调查研究对我国15个产区的黑木耳进行营养分析后发现:干黑木耳的平均膳食纤维含量竟然高达55%,最高的甚至可以达到71%。这也就意味着100克的干木耳里就含有约50~70克的膳食纤维。

如果换算成发泡木耳,100克(12克左右干木耳)中就含有约7克膳食纤维,这个量远远大于我们日常熟知的各

种富含膳食纤维的蔬菜,如芹菜、西兰花、空心菜等等。

黑木耳中的膳食纤维,大部分是不可溶性膳食纤维,有助于增加排便的体积,从而刺激肠道蠕动,帮助便便顺利排出。

为什么在缓解便秘的问题上我们特别注意膳食纤维的摄入呢?主要是因为很多人没办法好好排便的很大原因就是膳食纤维摄入量太少了。而适当增加膳食纤维的摄入量,真的可以让便便更快更好地成形。

根据我们国家居民膳食指南的建议,日常成年人每日的膳食纤维摄入量应为25~35克,吃上100克黑木耳就能轻轻松松完成30%的小目标,这不香吗?

## 含有的木耳多糖帮助排便

不仅如此,黑木耳中还含有一种特有的活性成分——木耳多糖,它是一种可溶性膳食纤维。据香港一份检测数据显示,黑木耳中的木耳多糖含量大约在5%左右。而木耳多糖具有吸水膨胀的特性,能够进一步增加排便的体积,促进排便。

## 热量很低 吃了没负担

另外,黑木耳还有一个你绝对喜欢的特点:热量很低。100克发泡黑木耳的热量仅为27千卡,也就是一两口馒头、米饭的热量,吃了也没啥负担。

看到这里,你是不是已经开始想狂炫黑木耳通便了呢?但其实健康的饮食方式,是啥都要吃点!只要你别漏了这好东西——黑木耳就行。比如每周吃几个,或者在日常煮菜的时候泡发个5克丢进去,就可以了。还要告诉大家的是,其实和黑木耳差不多的菌菇类都是日常容易被我们忽视的好食材,每天换着花样吃,也可以达到类似的效果。

## 警惕杨米酵菌酸中毒

提醒大家一定要注意食品安全问题。虽然黑木耳本身无毒,但是很容易在发泡过程中疯狂滋生椰毒假单胞菌,它的代谢产物米酵菌酸毒素会导致中毒。建议大家掌握好每次吃的量,一次性别泡太多,即泡即吃。

总之,黑木耳作为一种营养丰富、具有通便作用的食材,值得我们在日常生活中多加关注。

(来源:《北京青年报》)

# 耳朵总是痒? 可能暗示这五种问题

在我们日常生活中,有时候会遇到一种微妙的困扰:耳朵痒。

对许多人来说,这似乎只是一个小问题。但耳朵痒,可能不只是痒那么简单,也可能是身体内部出现了一些问题的信号,我们应该注意并及时处理。

## 耳朵瘙痒,可能是这些原因

相信每个人都体验过瘙痒这种感觉,这是一种常见的症状,而非特定的疾病,可见于多种皮肤病,此外,瘙痒也可能是系统性疾病、神经系统疾病和精神疾病等非皮肤病的表现。

耳朵痒大多数是外耳道区域瘙痒,导致耳痒的原因可能有以下几种:

### 1. 盯聆

俗称耳屎,或多或少的盯聆在外耳道内,都有可能引起耳朵的瘙痒。但这个“屎”它不仅是“排泄物”,它还有保护我们耳道的功能。

盯聆是由外耳道的外侧1/3皮肤的盯聆腺和皮脂腺分泌产生的淡黄色黏稠物,盯聆在耳朵里扮演着重要角色。首先,它可以挡住一些外来物的进入,比如小飞虫。其次,盯聆还有助于形成酸性耳道环境,来抑制细菌和真菌生长。再者,盯聆还具有疏水性,能够排斥水分,从而防止微生物滋生生长环境的形成;最后盯聆的黏性也有助于黏住环境中的细小碎屑,这些功能共同构成了我们耳朵的“皮肤—盯聆屏障”。

治疗方法:在正常情况下,盯聆会随着我们的咀嚼、运动等动作自行脱落。如果是看起来堵满了耳道的盯聆,但只是薄片状或者小块状,并没有引起不适,这种情况不需要刻意取出。

当盯聆过多引起耳朵瘙痒明显,或者形成块状栓塞时,我们应到医院寻求专业的耳鼻喉科医生的帮助。此时,不建议在家自行操作,我们盲目地掏耳朵,如果操作不当,可能会损伤外耳道壁甚至鼓膜,严重时还会引起继发感染。

### 2. 真菌性外耳道炎

众所周知,食物在特定的条件下会发霉,表面覆盖着毛茸茸的霉菌。同样在我们的耳道里也可能出现“发霉”现象,即真菌感染。

当外耳道的屏障被破坏时,如耳道被水浸湿、挖耳或使用了不干净的挖耳器具等,都可能引发真菌感染。真菌容易在耳道深处黑暗、温暖的环境中生长,有时甚至会会长到鼓膜表面,黑曲霉和假丝酵母菌是常见的致病真菌。

真菌感染的一个典型症状就是耳痒,耳痒的位置也有可能比较深。感染了这种真菌性外耳道炎很容易反复发作,持续时间可能长达数月甚至数年。

治疗方法:在治疗耳部真菌感染时,第一步也是非常重要的一步,就是充分清理耳道内的真菌。这通常需要在耳内镜下操作,并可能需要多次往返医院彻底清理耳道。充分清理后,接下来会进行局部药物治疗,包括使用酸化溶液和抗真菌药物等。

需要注意的是,目前市场上缺乏专门针对耳部的抗真菌药物,因此某些药物在使用过程中可能存在一定的不适感。对于一些液体制剂可稀释后使用,而一些膏剂类抗真菌膏药可以注入或者涂抹到耳道内。

若未先进行耳道清理而直接用药物治疗,可能会影响治疗效果。因此,到耳鼻喉科就诊并清理耳道是治疗耳部真菌感染

的重要一环。

### 3. 细菌感染

当耳道屏障受损时,除了可能遭遇真菌感染,细菌感染同样是一个需要警惕的问题,耳道内的渗出液和脓性分泌物等都可能引起瘙痒症状。

治疗方法:清理分泌物是第一步,并以局部治疗为主,例如使用抗生素、糖皮质激素类药物滴耳。如果症状非常严重,需要结合全身性抗生素治疗。

### 4. 湿疹

与皮肤其他部位一样,耳道的皮肤也可能出现湿疹,引发瘙痒,这种瘙痒通常与真菌感染的深层瘙痒有所不同,更多地表现为外耳道口皮肤的瘙痒。湿疹范围较小时可能仅局限在耳道内,外部难以观察,但范围较大时,可以在耳道口周围看到明显的皮肤变化。

治疗方法:在治疗外耳道湿疹时,与其他区域皮肤湿疹的治疗原则相同。首要任务是做好保湿,症状明显时,可使用激素类乳膏进行治疗。需要注意的是,涂抹保湿乳液或凡士林时,应避免伸入耳道深处,仅在肉眼可见范围内操作,以确保安全。

### 5. 干燥

皮肤干燥同样可能引发耳朵瘙痒,这在老年人中尤为常见。治疗方法:为了缓解干燥带来的不适,可以适当为耳道口处保湿。

## 要避免这些不良用耳习惯

### 1. 频繁掏耳朵

耳朵痒时,一些人总会忍不住去掏耳朵,有时掏得很愉快、很爽。但殊不知这种“不良嗜好”,有时掏着掏着会给自己掏疼、掏出血甚至掏出问题。

相信很多人经历过越挖越痒、越痒越挖的恶性循环。使用挖耳勺等工具频繁掏耳虽然能带来短暂的舒适感,但容易破坏耳道屏障,引起真菌、细菌等感染。

一过性的耳痒可以按压耳屏揉揉,让自己稍微舒服一点,如果真的是痒痒难耐,还是建议去医院就诊,排查是否有以上疾病。即便是清理盯聆,也是建议在耳鼻喉科专业机构进行。

### 2. 棉签掏耳朵

有些人可能会认为使用棉签挖耳比挖耳勺更安全,其实不然。棉签挖耳很容易将盯聆推入耳道深处,时间久了反而在深处堆积更难以清理和排出。

如果耳道内不慎进水,可以歪头轻轻蹦一蹦让水流出来,或者用吹风机在低温、低档的设置下,从距离耳朵一臂远的位置吹干。

### 3. 采耳

此外,光顾采耳店也需谨慎。在门诊常常遇到在采耳店采耳后,来就诊发现真菌感染的情况。虽然采耳能带来放松和舒适感,但如果采耳店的器械消毒不达标、过度清理耳道或操作不当,都可能导致耳道感染。

### 4. 常戴耳塞

长时间使用耳塞、入耳式耳机或助听器等也可能影响盯聆的正常排出,从而增加耳道堵塞和继发耳道感染的风险。在非必要的情况下,我们应尽量减少耳塞和入耳式耳机的使用时间,对于必须戴耳塞或助听器的人群,一旦出现不适症状,应及时到耳鼻喉科就诊,必要时由医生进行耳道清理。

(来源:科普中国)