

# 芝麻酱是优质脂肪

北京儿童医院顺义妇儿医院营养科 马啊琴

脂肪与体重增加、心血管疾病等健康问题息息相关，往往被视为需要严格控制的营养素。但并非所有的脂肪都是影响健康的“坏”脂肪，有些脂肪对于人体健康是不可或缺的，它们被称为“优质脂肪”，比如芝麻酱。

优质脂肪通常指不饱和脂肪酸，特别是多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。这些脂肪在人体内具

有多种生理功能，如维持细胞膜的完整性、参与激素的合成、调节血脂等。经常出现在大众餐桌上的芝麻酱，所含的脂肪主要就是饱和脂肪酸。这些饱和脂肪酸对人体健康具有积极作用，能够帮助降低胆固醇、预防心血管疾病。

除了饱和脂肪酸外，芝麻酱还富含蛋白质、卵磷脂、维生素E、

钾、钙等多种营养成分。这些成分对于人体的生长发育、神经系统功能、免疫系统功能等方面都具有重要作用。

芝麻酱富含优质脂肪和其他营养成分，并不意味着可以无节制地食用。因为芝麻酱所含油脂和热量都非常高，大量摄入会导致体内脂肪堆积，引发肥胖等问题。因此一定要适量食用。



中山大学孙逸仙纪念医院副院长、心血管内科陈祥新教授擅长心血管急危重症的诊治，特别在晕厥的诊断、心脏瓣膜病的微创治疗、心脏起搏等心脏器械植入方面拥有丰富经验。从医二十多年来，陈祥新身穿二三十斤的铅衣，抢救了许多疑难危重症心血管疾病患者。他带领团队率先在广东开展经导管二尖瓣修复术、心脏收缩力调节器植入术等领先术式，填补了慢性心衰治疗领域的空白。多年来，他不断攻克心血管疾病治疗新技术，门诊量年达4000多人次。图为陈祥新教授(右一)为患者植入心脏收缩力调节器植入术。黄睿报道

## 纯白色陶瓷碗最安全

浙江省立同德医院营养科主任 金薇薇

在众多的餐具中，陶瓷碗因其美观大方、色彩亮丽等优点深受喜爱。从安全角度来看，纯白色陶瓷的安全等级最高，其次是釉下彩，接着是釉中彩，最低的是釉上彩。建议在生活中可以选择图案在外侧，而内部为纯白色的陶瓷餐具。挑选陶瓷碗建议选择正规生产厂家的产品，并选购原料和生产工艺控制比较严格的纯白瓷器、釉下彩或釉中彩餐

具。认准执行标准为GB 4806.4-2016《食品安全国家标准-陶瓷产品》。

目前市面上带图案的陶瓷餐具分为釉上彩、釉中彩和釉下彩。釉上彩色彩鲜亮，颜料中通常含有铅、镉等重金属，加上它相对低温烧制，可能导致颜料未完全固定，容易出现磨损、掉色。彩绘图案在最外层，用它装高温食物、酸性食物，会加剧重金属析出。有三种方法能

大致判断陶瓷餐具类型。

**看成色：**餐具放在光源下，看有图案和没图案的部分折射光是否一致，有玻璃质感的是釉中彩/釉下彩，反之是釉上彩。

**摸质地：**釉中彩/釉下彩内壁光洁，手感光滑不生涩，图案边缘没有明显分界；釉上彩摸起来相对粗糙，像贴纸质感。

**刮釉面：**釉下彩的釉面较坚硬，劣质釉上彩可能刮一刮会刮掉部分图案。

## 声音

强化基层中医服务，共筑健康中国基石。

——国家卫健委等14部门联合发文，提出力争实现全部乡镇卫生院设置中医馆、配备中医医师，加强基层中医药适宜技术推广，这为基层中医药服务的发展指明了方向。人民网评论说。

筑牢儿童青少年健康防线。

——摘掉“小眼镜”、不当“小胖墩”……近年来，我国实施健康优先发展战略，多措并举，为儿童青少年成长筑起健康防线。人民日报评论说。

将人工耳蜗纳入集采，让更多听障人士获新“声”。

——8月30日，国家医保局党组成员施子海带队调研时指出，要加快推进新批次国家组织高值医用耗材集中带量采购，将人工耳蜗等高值医用耗材纳入采购范围。新京报评论说。

陕西推广“院领导接待日”制度，听取多方意见带来的是多方共赢。

——自今年4月陕西省卫生健康委推广“院领导接待日”制度至今，陕西已有75家三级医院启动此项工作，累计接待患者、职工等500余人次，优化或推出患者就诊流程等方面制度300余项。健康报评论说。

生育津贴不是企业想动就动的“奶酪”。

——近日，四川发生两起生育津贴纠纷案件。保护孕产哺乳期女职工合法权益，关键要筑牢司法保护屏障，形成各方合力，疏堵结合，标本兼治，才能让女性劳动者“生育无忧”。中国妇女报评论说。

别让“路怒族”左右方向盘。

——马路“情绪杀手”的话题再度进入公众视野。别让“易怒思维”左右方向盘，越过规则和理性的实线。南方日报评论说。

学校地下停车场“接娃模式”，冬暖夏凉值得推广。

——浙江省义乌市一学校地下停车场“接娃模式”火爆全网。视频中，校园停车场内配备“叫孩大屏”、刷脸机、等候座椅等设备。南方都市报评论说。

## 勤用热水洗被除尘螨

山东青岛市市立医院变态反应(过敏)科孙洁、党晓青：推荐一种低廉且安全有效的除螨方式：勤用热水清洗床单被罩。尘螨不耐高温，用55℃以上的热水，浸泡10分钟以上，就能将尘螨杀死，100℃的热水可以杀死尘螨，还可使所有与尘螨有关的变应原变性，抗原性降低。建议家中床单、被套和枕套、沙发套等至少2周洗涤和烫洗一次。

## 耙齿萝卜甘蔗汤利咽喉

广东广州市第一人民医院南沙医院中医治未病科邓聪：给咽喉红肿疼痛、口渴欲饮、烦躁不安者推荐一款耙齿萝卜甘蔗汤。1斤耙齿萝卜去皮洗净，1斤甘蔗斩小段洗净，12两排骨斩件放入滚水中滚五分钟，捞起，1角陈皮清水浸软洗净。瓦煲内加适量清水，用猛火煲至水滚，放入全部材料，候水再滚起，改中火继续煲两小时左右，少许盐调味后食用。能清热解暑、润肺生津，利咽喉。

## 白菊山楂茶理气消食

上海中医药大学附属岳阳医院营养科马莉：山楂有促消化、扩血管、降血压、降血脂的作用；白菊花富含挥发油、菊甙、胆碱等有益人体的植物化合物。推荐白菊山楂茶：山楂30克洗净去核；白菊花10克沸水冲洗；山楂放入养生壶中加水煮沸，15分钟后放菊花，小火熬煮3分钟；关火加少许蜂蜜拌匀饮用。能理气消食，清热生津。

## 一碗素汤清肠刮油

广东省中医院副院长杨志敏：白萝卜生食祛风寒，水煮有助于和顺脾胃，搭配导滞消痰的陈皮，一锅能“清肠刮油”的靓汤就做成了。具体做法：1瓣陈皮(10年以上)，1个白萝卜，20克萝卜干，5片老生姜。白萝卜切块爆炒，锅内加清水煮沸，放入所有食材，慢火煮40分钟，用食盐及胡椒粉调味即可。这碗汤水尤其适合饮食无节，“三高”人群或有脂肪肝、超重人士。