



比“喝油”还可怕的4大高热量主食 难怪越减越肥!

4种“含油大户”

很多人都爱吃的主食

1、**油条** 早餐喜欢吃油条的人在全国有一半,河南的油条配胡辣汤、天津煎饼卷油条、上海油条配豆浆、广东肠粉卷油条、江南的糯米饭油条……

油条过油后,所含的油量大约是8-10克,就占了一个人一天用油量的1/3,长期过多食用,不利人体健康。

2、**烧饼** 烧饼又香又酥,有些人早中晚餐都会吃,但你可知平均每100克烧饼的热量一点都不低于白馒头,甚至可以达到246千卡。碳水化合物更是高达48.8克,剩下的



只是寥寥无几的维生素和矿物质。

尤其是麻酱烧饼、油酥烧饼、酱香饼、手抓饼等,在制作的过程中还会抹上各种油乎乎的酱汁、辣椒油。热量要比普通烧饼更多,还是少吃为好。

3、**炒饭** 很多人不喜欢吃简单无味的白米饭,却很喜欢炒饭,加个蛋、加点肉、腊肠和蔬菜,看起来营养价值更全面了。但为了使米饭颗粒分明,味道更香,加的油可能比炒菜的油还多。炒米粉、炒面也是同理,最好少吃。

4、**拌面** 很多人喜欢吃油泼臊子面、麻酱拌面,但一份吃下去,热量比吃一碗饭要高很多。因为在拌的过程中会加入各种酱料,像市场上售卖的油辣椒酱,每100克的热量约870大卡,100g芝麻酱热量达630大卡……这样一来,脂肪含量就高了。

“黄金主食”

看看你选对了吗?

1、**燕麦** 燕麦中的蛋白质含量高达16.9mg/百克,是所有谷物中最高的,而且其氨基酸构成和消化吸收率也较高。燕麦中更



值得称赞的是一种可溶性膳食纤维——β-葡聚糖。一方面,能帮助人体代谢胆固醇,在一定程度上起到预防心血管疾病的作用。据研究显示,高血脂患者每天摄取3-4克β-葡聚糖,可降低约8%的胆固醇;另一方面还能抑制胃的排空,延缓小肠中葡萄糖的吸收,从而有效地延缓餐后血糖上升的速度,更有利于提高胰岛素的敏感性。所以燕麦也非常适合高血糖、高血脂的人群食用。

2、**荞麦** 荞麦富含的维生素P,不仅能提升血管壁的弹性和韧性,还有扩张小血管和降低血液胆固醇的作用;而且还含有类黄

酮化合物,能维持血管的完整性,改善血液循环,使血管更通畅,也能提高血氧量,保护心脑血管,从而辅助预防微梗塞。再加上含有矿物质钾,有助于降低高钠引起的高血压;多酚,能预防动脉硬化……这些营养素都对心脑血管有不错的保护作用。

3、**黄米** 黄米富含的色氨酸,进入人体后可转变成5-羟色胺。这种物质不仅能令人感觉心情愉悦,还能促进睡眠,增强记忆力。

4、**土豆** 土豆在一定程度上既是蔬菜,又是粮食。早在2015年,我国农业部就提出把土豆作为农业结构调整主要替代物,为稻米、小麦、玉米之外的第四大主粮。土豆的膳食纤维C含量可达到30mg/100g,高于很多果蔬,半个土豆通常就能提供一天所需纤维C的1/3;其钾含量是馒头的3倍多、米饭的16倍,可作为食物补钙的优秀选择。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会



三月防病提示

阳春三月,气温逐渐回升,早晚温差较大,天气多变,此时又正值学校开学,师生陆续回归校园生活,人员流动性和聚集性增加,大大增加了呼吸道传染病及病毒性肠道传染病传播机会。安中市疾控中心提醒广大市民,近期应重点关注新冠病毒感染、流行性感冒、诺如病毒、水痘等传染病。春季猫狗等动物进入发情期,也是狂犬病发病的高发期。市民外出踏青,注意谨防动物咬伤。

新冠病毒感染

据中国疾控中心监测情况,我国新冠病毒感染者已大幅降低,但是新冠病毒并没有消失,只是进入低水平流行阶段,二次感染危险依然存在,每个个体仍需继续做好必要的防护措施。

预防措施:1、个人防护要坚持。“每个人都是自己健康的第一责任人”,坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制、保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等良好卫生习惯,自觉提高健康素养和自我防护能力。

2、**学校监测要加强**。近期,孩子们都已回归正常校园生活,学校应加强对师生日常健康监测,做好晨午检登记及因病缺勤追踪,提醒师生出现发热、干咳、乏力、咽痛等症时,及时治疗,不带病到校工作或学习。

3、**老人居家要爱护**。老年人免疫力低下,多患有基础性疾病,属于脆弱人群,应加强老年人健康监测,出现症状早发现、早诊断、早治疗。

4、**新冠疫苗要接种**。目前,接种疫苗仍是强化疫情防控的有效手段,是对自身、家庭乃至全社会的一份责任,尤其是符合接种条件的60岁以上老年人应尽快完成新冠疫苗全程接种并接种加强针构筑人群免疫屏障。



诺如病毒

诺如病毒胃肠炎全年均可发生,一般10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,人群普遍易感。诺如病毒具有传染性强、传播途径广泛、环境抵抗力强、容易变异、感染剂量低等特点,极易在学校和托幼机构等人群聚集场所引起暴发疫情。诺如病毒的传播途径多样,可通过污染的食物、水传播,也可经接触病人排泄物或呕吐物,经污染的手、物体和用具等方式接触传播,吸入带病毒的 aerosol 也可引起传播。儿童感染诺如病毒后症状以呕吐为主,其次是腹泻、恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛症状;成人以腹泻为主,其次为呕吐等症。诺如病毒感染后的潜伏期较短,常为24~48小时,最短12小时,最长72小时。病程一般呈自限性,持续1~3天即可痊愈,重症患者可能出现脱水症状而死亡,但对对症治疗可快速康复!

预防措施:1、**洗手双手**。尤其是吃饭前和做饭前,还有上厕所前后,都一定要记得用肥皂及流动的清水彻底洗净双手。

2、**洗净蔬果**。水果和可生吃的蔬菜在食用前要認真清洗干净,瓜果也最好削皮后才吃。

3、**少去人多场所**。尽量少带孩子去人多拥挤的公共场所。提醒孩子,如果班级内有同学呕吐,要及时远离,并报告老师及时处理。

4、**做好消毒**。用含氯消毒剂重点对呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒。

流感

流行性感冒简称流感,是由流感病毒感染引起的一种急性呼吸道传染病,一般冬春

季为流感高发季节。流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫经呼吸道传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,接触被病毒污染的物品也能引起感染。临床上主要表现为急起发病、发热(部分病例可出现高热,达39~40℃)、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒颤、乏力、腹泻、呕吐等症状。相对于普通感冒来说,流感有较强的传染性,也较易出现全身不适症状。

预防措施:1.保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。

2.勤洗手,尽量避免触摸眼睛、口或鼻。

3.均衡饮食,适量运动,充足休息。

4.避免近距离接触流感样症状患者,流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所。

5.出现流感样症状后,患者居家隔离观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播。

6.流感样症状患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

水痘

水痘是由水痘一带状疱疹病毒感染引起的急性传染病,初次感染表现为水痘,以小孩为主,当成人免疫力低下时表现为带状疱疹。水痘主要经呼吸道飞沫或直接接触传播,表现为全身发作的瘙痒性皮疹、红斑或疱疹,孕妇、新生儿、青少年、成年人以及免疫力低下人群容易感染。患了水痘的人,通常会出现发热以及发痒的丘疹,最初这些丘疹先是扁平,随后形成突起的小水泡,最初红疹多出现于前胸和后背,然后逐渐向面部和四肢散布,持续3~4天后变干、结痂,整个病程大约需要持续2~3周时间。

预防措施:1.经常开窗通风,保持室内空气新鲜。

2.注意个人卫生,勤洗手,尤其避免与急性期水痘病人接触。

3.水痘患儿应避免外出,以免传染给其他人。

4.接种水痘疫苗是目前预防水痘最有效的措施,在水痘流行期间,及时接种水痘疫苗可有效减少水痘发生。

狂犬病

狂犬病又名恐水症,是由狂犬病病毒感

染引起的一种自然疫源性传染病。人畜共患,多见于犬、猫、狼等温血动物。狂犬病毒主要通过咬伤传播,病毒可经各种抓伤、舔伤的黏膜和皮肤入侵,少数可在宰杀、剥皮、切割等过程中被感染。人群普遍易感,兽医与动物饲养员尤其易感。狂犬病没有有效治疗手段,病死率几乎100%。

预防措施:1.文明养犬,实行拴养,及时给家养的犬和猫接种疫苗,不要随意遗弃。

2.出门遛猫要拴绳,公共环境如乘坐电梯时,采取怀抱、装入犬袋、犬笼或戴犬嘴套等措施避免他人受到舔伤、咬伤。

3.不要招惹动物,不逗弄在进食、睡觉或看护幼崽的犬;不要向犬扔棍子或石头,避免恐吓或激怒犬。

4.如果遇到疯犬追赶,最好不要突然转



身跑开,不要直接瞪犬的眼睛,事实证明静止不动或放缓动作可以减少被犬攻击的可能性。眼睛盯住地面,然后缓慢向后移动,逐渐离开。

5.如果遇到疯犬攻击,则将身体蜷起,保护头部。

6.被抓伤或咬伤后,如何正确处理?

(1)用一定压力的流动清水(比如自来水)及20%的肥皂水或其它弱碱性清洁剂交替冲洗伤口,至少15分钟。

(2)冲洗后用75%的酒精擦洗或2%~3%碘酒涂擦伤口,伤口一般不予缝合或包扎,不涂软膏或粉剂等不利于伤口排毒的药品。

(3)及时就医,规范接种狂犬病疫苗。

·健康你我他·

绛县疾控中心宣