



标准人均 18 公斤/年 我国近 70 公斤/年 吃肉悠着点! 当心 25 种疾病风险

2月16日,中国人民大学农业与农村发展学院院长仇焕广在解读2023年中央一号文件《中共中央 国务院关于全面推进乡村振兴重点工作的意见》时提到,我国很多消费量远远超过膳食营养指南的标准,比如,据联合国粮农组织测算,我国人均肉类消费量一年接近70公斤,远远超过膳食营养指南推荐的18公斤。在肉类消费量里,我们吃得最多的是猪肉,占50%。

吃太多肉有啥危害? 增加癌症及25种疾病风险

2021年发表在BMC Medicine医学杂志上的一项来自牛津大学涉及50万人的研究发现,如果红肉和加工肉类摄入量较多会与25种疾病(癌症除外)的高风险相关,包括心脏病、肺炎、结肠息肉、糖尿病、出血性卒中中等。

- **肠息肉** 中日友好医院肛肠科主任医师王晏美表示,长期吃高脂肪、高蛋白、低纤维素者肠息肉发生率较高。而吃蔬菜及维生素C多者较低。
- **肠癌** 中山大学胃肠病学研究所教授李孟鸿介绍,过多的营养物质摄入,特别是富含丝氨酸和蛋氨酸的食物,已经被报道证实可以促进癌症发生以及发展。
- **前列腺癌** 河南省人民医院营养科营养师文静表示,吃过多的肉食,尤其是红肉,这些动物脂肪会提高男性体内的性激素水平,而前列腺癌对血中激素水平颇为敏感,所以,长期过量摄入可能会增加前列腺癌的危险。
- **痛风** 大量进食肉类荤腥,食物中的嘌呤,就会转化为尿酸,致尿酸值“爆表”,容易引发高尿酸血症及痛风。
- **心脑血管病** 禽肉脂肪含量较低,脂肪酸组成优于畜肉,而畜肉以饱和脂肪酸为主,吃太多对心脑血管健康不利。
- **糖尿病** 西安交通大学第一附属医院临床营养科副主任医师李卫敏表示,过多摄入牛羊肉等,可增加男性全死因死亡风险,也会增加2型糖尿病和结肠直肠癌的发病风险。
- **增加死亡风险** 2019年复旦大学生命科学院郑琰和哈佛大学公共卫生学院团队研究发现,8年内平均每天增加至少半份红肉摄入(相当于14克加工红肉或40克非加工红肉),接下来8年内死亡风险增加10%。加工红肉(如培根、香肠、腌肉等)的摄入量增加与死亡风险增加更显著相关。

如何健康吃肉? 请牢牢记住5个原则

- **白肉代替部分红肉** 中国疾控中心营养与健康研究所副研究员张宇建议,多吃鱼类及鸡鸭等禽类,少吃猪牛羊等。与红肉相比,白肉中含有丰富的不饱和脂肪酸,在一定程度上能降低血脂。
- **吃肉前吃一份水果** 在大口吃肉之前先吃份水果、喝杯奶,既能补充维生素,微量元素,又能增添饱腹感,先吃肉填满,自然肉摄入量就少了。
- **适当吃点素肉代替** 近些年“素肉”开始流行,这些由大豆蛋白、小麦蛋白等做成的“肉”,口感上和肉非常相似。其富含植物蛋白,同样具有饱腹感。此外也可多吃豆制品、菌类等食物。
- **多采用炖煮法烹饪** 以炖煮代替油炸、麻辣。油炸、火锅、麻辣等方式,让本来脂肪含量就很高的肉上又沾满了油脂,对身体的危害进一步升级。推荐用炖煮的方法来烹调排骨、牛肉等,煮的时间在1~2小时以上,把脂肪熬进汤中,再把汤上漂的油撇去,既软糯适口,又不会太油腻。
- **肉最好在中午吃** 北京中医药大学东方医院营养科魏帼表示,肉类最好选在中午吃。因为下午会有相应的活动消耗肉类食物所带来的高能量,而夜间吃太多肉,又没有相应的运动消耗,很容易滋生肥胖。

突发栓塞十分危险 脑卒中患者应定期体检

日前,合川区人民医院成功实施首例腹主动脉“骑跨栓”并髂股动脉多发栓塞救治,救治的患者,是一名11天两次突发栓塞的脑卒中病人。此类“骑跨栓”手术难度高,血栓负荷大,手术医生提醒患者,脑卒中患者一定要定期体检。

两次栓塞 取出5厘米长血栓

2月4日,37岁的张女士突然出现右侧肢体无力、言语障碍不能讲话等症状,经查,属于急性脑梗死,需要进行溶栓和手术取栓治疗。合川区人民医院神经内科胡子成博士带领张军医生,用时2小时,成功从张女士的血管内取出一粒黄豆大小的血栓,张女士右侧手脚恢复自主活动。然而,祸不单行,2月15日下午3点左右,张女士突发左下肢无力,血栓再发。接到家属呼叫,该院神经内科医生详细检查患者后发现,情况不容乐观,需要进行腹主动脉“骑跨栓”并髂股动脉多发栓塞救治手术,这是该院首次进行此项高难度术式。胡子成、张军、尹祥三位医生8小时奋战,将张女士的血栓全部取出,其中最大的血栓长约5厘米、粗约6毫米。术后,患者双下肢疼痛、发冷和运动异常的症状明显缓解。

切勿忽视 定期体检是关键

胡子成医生表示,人体腹主动脉向下分出左右髂总动脉,所以发生于腹主动脉内的动脉血栓会同时影响到双下肢的动脉血供,称为“骑跨栓”,表现为双侧下肢的“6P”体征,即疼痛(pain)、苍白(pallor)、无脉(pulseless-ness)、感觉异常(paresthesia)、运动障碍(paralysis)及低皮温(polar)。

胡子成介绍,心脏就像是人体的发动机,全身的血流均由心脏射出,各种病因在心脏内形成的血栓,会随着心脏的搏动而脱落,一旦脱落,就会导致各个脏器的栓塞,进而发生缺血坏死,导致严重的不良事件。建议成年人在常规体检中增加心脏彩超和动态心电图项目,一旦发现心脏有问题,及时进行针对性治疗。 重庆晨报记者 王宏伟 通讯员 杨益

老年人慢性疾病 防治知识讲座进社区

本报讯(通讯员 陈小娟)为进一步提高辖区居民健康生活质量,增强社区居民慢性病防治意识,引导居民树立健康生活理念,2月13日下午,大渡口区融城社区联合康东医院开展老年人慢性疾病防治知识讲座。

讲座中,医生结合大家生活习惯对常见慢性疾病的病因、症状以及如何有效预防、治疗等进行了详细讲解,同时还为老人提供免费咨询、穴位按摩等义诊项目。此次健康知识讲座通俗易懂,贴近大家生活,有效帮助老人养成健康的生活方式和生活习惯,受到了老人的一致好评。

暖军心 凤阳社区促进退役军人就业

本报讯(通讯员 林巧)近日,凤阳社区退役军人服务站积极组织退役军人参加2023年市局举办的退役军人专场招聘会。

招聘会前期,凤阳社区退役军人服务站的工作人员通过社区微信平台、一对一电话询问通知、入户走访等方式,摸排有就业意愿的退役军人,积极促进退役军人实现就业。

组织动员退役军人参加专场招聘会,不仅为退役军人自谋职业、推荐就业办了一件实事,也为新的一年做好退役军人管理服务工作开了良好的开端。凤阳社区退役军人服务站将继续以党建引领,坚持做细、做好、做暖退役军人服务保障工作。

特别提醒

这4类肉 尤其要少吃

1 加工肉类

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生表示,很多人爱吃香肠、火腿等加工肉制品。经常吃加工、烟熏、烧烤类肉食,是胃癌发生的危险因素。食物中的亚硝酸盐、硝酸盐及其酰胺都是致癌前体物,其中硝酸盐和亚硝酸盐主要来源于咸肉、香肠、火腿、肉类罐头等肉制品。

2 高温烤肉

中国营养学会会员郝孟忠表示,食物在烧烤过程中容易产生致癌物,经常吃容易增加患胃癌、肠癌等疾病风险。还是尽量少吃或不吃。

3 咸鱼

咸鱼,最好避而远之。因为它被列入国家食品药品监督管理局发布的致癌物清单中,并且属于一类致癌物。根据国际癌症研究所对已进行致癌研究的化学物质分类法则,所谓“一类”,属于“对人致癌性证据充分”的范畴,亦是最高风险级别。

4 腊肉

广东深圳市中医院临床营养科副主任医师曾瑶池表示,近些年来腊肉最常被提及的便是“高亚硝酸盐”,有致癌风险。要少吃慎吃。 据健康时报

中国体育彩票排列3 第23037期开奖公告
本期开奖号码:771

中国体育彩票排列5 第23037期开奖公告
本期开奖号码:77100

重庆市体育彩票管理中心 2023年2月17日

<p>刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440</p>	<p>◆新北区嘉陵街便利店遗失食品经营许可证... ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>	<p>◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 ◆重慶市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告</p>
---	--	---	---	---	---	---