

# 专家驳斥“植物油做饭可致癌”

## 科学合理食用不会对人体健康产生影响

**本报讯** (记者 陈杰 实习生 杨焱平) 植物油做饭可致癌? 这个标题足够耸人听闻吧? 经过英国多家媒体的报道, 此消息在消费者中不胫而走, 引发对植物油食用健康的高度关注。日前, 国家食品药品监督管理总局组织全国粮食标准化技术委员会、国家食品安全风险评估中心等机构的有关专家对这个问题进行科学解读。科学合理食用植物油, 一般不会对人体健康产生影响。当然, 消费者应控制食用油的合理摄入量 and 选用健康的烹饪方式。

11月7日, 英国《每日电邮》(The Telegraph)发布以“科学家称使用植物油做饭可释放出引发癌症的化学毒素”为题目的报道。11月8日, 英国《每日邮报》(Daily Mail)发布以“猪油煎炸食物比较健康, 因为植物油加热可释放出化学毒素”为题目的报道。随后, 国内媒体以“植物油做饭可致癌”为标题核心进行了广泛转载。

专家分析认为, 评估油品优劣应考虑综合因素。评判一种食用油脂的优劣应从三个方面考虑: 一是

油脂的脂肪酸组成和甘油酯构型是否合理; 二是对人体健康有益天然微量营养成分的含量高低; 三是是否存在对人体健康有害的物质。长时间高温煎炸条件下食用油所形成醛类物质的数量作为判断油品优劣的唯一因素不够全面。

同时, 食用油的营养价值受烹调方式、温度和时间等多种因素的影响, 任何一种食用油都不提倡在高温下长时间(或反复)使用。据相关研究表明, 烹调过程中的加热温度与时间对食用油的营养成分会产生一定的

影响。高温下长时间(或反复)煎炸的油脂会产生醛、酮、内酯等化学物质, 长期食用对人体有一定危害。

专家认为, 科学合理食用植物油, 一般不会对人体健康产生影响。中国人的饮食习惯、烹调习惯、油品情况和其他国家有一定差异, 总体上中式烹调比西式烹调方式更多样化, 欧美国家以煎、炸为主, 中式方法包括炒、蒸、炖、溜、氽、炸等多种方式, 比如急炒、清蒸等方式中植物油的受热温度和时间一般不会出现媒体报道中所达到的程度。

### 友情提醒

按照《中国居民膳食指南》的建议, 健康成年人每人每天的食用油摄入量应控制在25-30克。鉴于单一油种的脂肪酸构成不同, 营养价值亦不相同, 应根据自身需要选择, 最好不要单纯食用一种食用油。对于家庭用油, 正确的烹饪方式尤其重要, 建议烹饪过程中低温用油, 尽量少采用煎、烤、烘、炸等高温烹调方式。此外, 需注意食用油的存放条件, 避免光照、受热, 开盖后应尽快食用。

# 拔罐祛湿寒 小心被烫伤

## 专家提醒: 火罐不是人人都适用

连日的阴雨天让许多市民感觉身体不适, 医院里咨询拔罐祛湿的人多了起来。不过, 湖南长沙一名男子近日却因拔罐时间太长导致后背部二度烫伤, 在医院治疗了10天才痊愈。对此, 专家表示, 拔火罐烧伤、烫伤主要是技师操作不当或拔罐时间过长导致的, 大多发生在非医疗场所。

### 操作不当易致损伤

“每年总能遇到几例拔火罐导致烧伤、烫伤的。”上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院针灸科副主任医师侯文光告诉记者, 拔罐本身的技术难度并不高, 但烧伤、烫伤却很常见, 其主要原因是操作者手法不够娴熟、经验不够丰富。

“拔火罐常以酒精做燃料, 操作者酒精蘸多了, 不慎洒到受治疗

者身上, 就容易出现烧伤。”侯医生解释说, “出水泡有两种情况, 一种是病理产物, 具有治疗作用; 还有一种是留罐太久导致的烫伤, 处理不当很容易感染。”

### 印记并非越深越好

拔罐好处多, 但并非人人适用。侯医生指出, 很多人却对拔罐存在认识误区, 认为拔罐后印记越深越好。其实, 拔罐部位的淤青程度主要提示身体局部寒、淤、湿等病邪的程度, 但并非越深效果越好。“不管是拔火罐还是拔抽气罐, 都应考虑个人体质差异和皮肤耐受程度, 以局部皮肤红润为度, 一般不超过10分钟为宜。此外, 在前一次拔罐部位的淤青没有消失之前, 不要在原处拔罐。”

需强调的是, 空腹、饱餐酒后不能拔罐, 空腹时可能出现低血糖

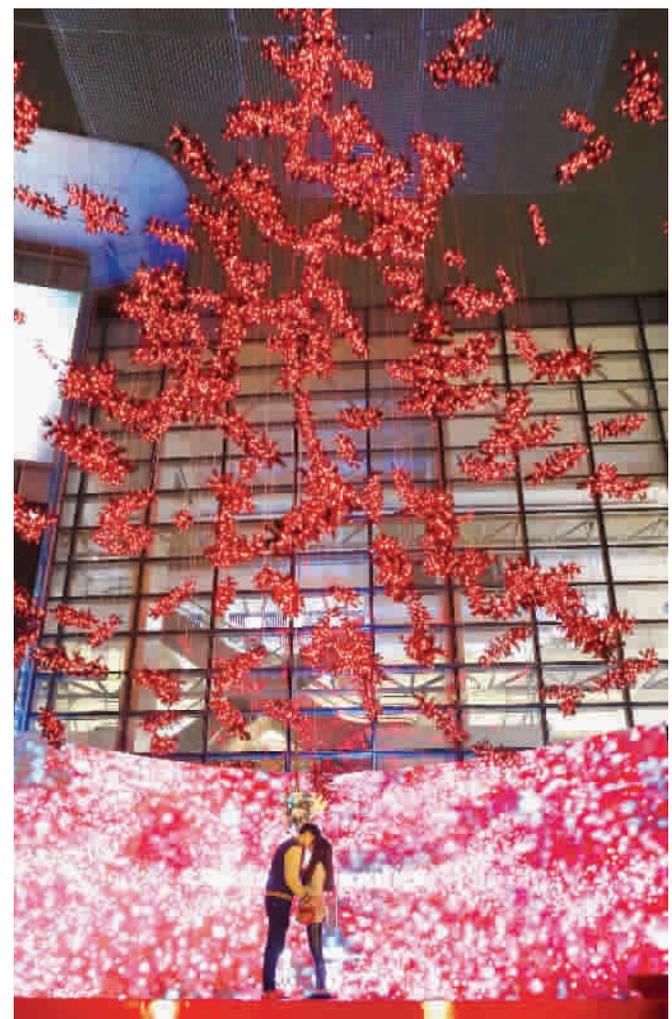
休克, 饱餐时可能引起消化道出血, 而酒后则可能出现心脑血管意外。孕妇、女性经期、皮肤过敏、年高体弱、多病缠身、皮肤松弛者也慎用。

### 前往正规医院拔罐

有人认为拔罐简单易行, 一旦觉得有寒气, 就到附近的美容院、按摩房去拔罐, 而现在很多小店的技师并没有经过正规培训, 这样往往带来安全隐患。记者查询获悉, 早在2005年国家就发布了《关于中医推拿按摩等活动管理中有关问题的通知》, 明确以治疗为目的的拔罐、推拿、按摩、刮痧等活动属医疗行为, 必须在医疗机构内进行。

侯医生建议, 不论选择哪种中医疗法, 都要去正规医疗机构请医生科学辩证, 以避免受损伤。

本报记者 左妍



## “悬浮吻之树”为慈善亮灯

昨夜夜幕降临, 上海新天地“悬浮吻之树”如约而至, 高23米的“悬浮吻之树”由悬浮的324颗树叶构成。当彼此亲吻时即可点亮树叶。“悬浮吻之树”是爱心公益项目“圆梦计划”的一部分, 每一个吻都将代表着所募集的一份善款, 用于帮助残疾儿童实现其在艺术领域的梦想, 以爱点亮希望之光。

陈弋旻 摄影报道

# 飞机上突发疾病如何应对

**本报讯** (记者 左妍) 这两天, 一篇网友张先生讲述在飞机上突发肠梗阻但未得到及时救治而险些丧命的博文引发了强烈关注。飞机作为一种现代化的交通工具, 已成为商务、旅行者的首选。在飞机上突发疾病怎么办? 哪些疾病患者不宜乘坐飞机呢?

对此, 上海市第十人民医院急

诊重症医学科副主任彭沪告诉记者, 尽管机组人员都接受过专门的培训, 但遇到急难险重的情况, 飞机上没有相应的医疗能力, 对突发急症的乘客来说还是相当危险。彭沪说, 患有心血管类疾病的乘客务必随身带好急救药。“如果遇到乘务员处理不了的病情, 他们可能会广播寻找医生来帮忙处理。”彭沪

认为, 不管医生是否能恰好“对症”, 但医疗知识应该要比乘务员丰富, 理应参与急救, 且这种情况比较特殊, 即便没有抢救成功, 也不应该承担责任。

彭沪表示, 32周以上孕妇不建议乘坐飞机; 患有常见的呼吸系统疾病如肺气肿、肺炎病等, 可能会在飞行途中因气体膨胀而加重病情。

# 呆萌细尾猿入住上海动物园

**本报讯** (记者 金旻矣) 还记得动画片《狮子王》里萌萌的“丁满”吗? 今后, 大家就可以在上海动物园, 看到它的原型细尾猿啦! 记者从园方了解到, 首次引进的7头细尾猿已通过检疫期, 正式与游客见面。

昨天, 在动物园的小兽园里, 住进了4头雄性和3头雌性亚成体细尾猿。它们体形纤细小巧, 动作快捷机灵。面对陌生的新家, 小家伙们时而躲在石头后面, 探头张望, 时而派出“侦察兵”直立起身子, 左看看右瞅瞅, 一副警觉调皮的模样。

园方介绍, 细尾猿又称猫鼬, 是地栖生物, 习惯于群体生活。其毛色灰黄带红, 背部有深色横纹, 尾巴细长, 因而得名。为了让原先生活在非洲南部沙漠地区的细尾猿适应上海的生活, 展区模仿它们原先生活的环境, 在活动场地上铺设了10厘米多厚的黄沙, 还放了两块大石头当餐桌, 并建造了洞穴供它们晚上休息, 新家里还特地安装了“地热”。饲养员还精心准备了面包虫、牛肉浆和生鸡蛋等“营养餐”。

图为细尾猿在新家门口警觉地张望 程翊欣 摄



## 申城举办第四届“尊医爱民”主题活动

# 呼唤医患间关爱和谅解

**本报讯** (记者 施捷) “感动, 无所不在”——由上海医药卫生行风建设促进会和上海尚医医务工作者奖励基金会发起组织的上海市第四届“尊医爱民”主题活动, 今天上午在静安公园举行。

现场活动由尊医爱民活动宣传大使、老娘舅柏万青主持, 来自瑞金医院、龙华医院和中山医院的医生、护士、患者代表和志愿者代表们通过文艺节目、现场健康科普互动等多样化形式, 向民众传递“感动, 无所不在”的活动主题。由光明食品

(集团)有限公司、国药控股股份有限公司等爱心企业、静安区工商联石门二路街道商会等社会组织共同组成的爱心联盟成员代表, 向医生代表赠送尊医爱民大礼包; 医务工作者代表在现场发放亲手制作的护手霜, 向百姓传递感谢和理解。

上海医药卫生行风建设促进会会长范关荣表示: 尊医爱民的活动主题就是呼唤医患之间的关爱和谅解, 汇聚更多的社会力量, 坚持不懈地把尊重医务工作者、爱护民众的正能量传递下去。