

橄榄油价格贵营养高，多吃更健康？

每天摄油超 25 克，慢性病在向你靠近

想健康，多油种，减油量

文 / 王强平

高血压、脑中风、心肌梗塞……这些疾病的产生，可能是因为你每天食用的油量超标了。专家建议，健康成年人每天烹调油摄入量不超过 25 克，要学会减油量，但不能减少油的种类，这样才能获得均衡的营养。

油只是调味品，哪种香吃哪种？

“反正都是炒菜，菜籽油香，我们家就爱吃这个。”“换其他油总觉得有腥味，不习惯。”许多人认为油只是一种调味品，南京医科大学第二附属医院营养科副主任医师徐海娥介绍，油脂作为一类营养素，不仅能提供能量，还肩负着构成机体重要组成部分、保护人体器官、维持体温、提供必需脂肪酸、促进脂溶性维生素吸收等重要功能。不同种类的油，营养含量不一样，功能也不一样。

食用油大体可分为三类，第一类是饱和脂肪酸含量较高的，比如动物油，能够促进维生素的吸收，但这种油比较“油腻”，过量很容易引起脂肪肝、心脑血管疾病等；第二类是单不饱和脂肪酸含量较高的，这种脂肪酸是个好东西，它可以降低胆固醇，预防心脑血管疾病，可以考虑橄榄油；第三类是多不饱和脂肪酸含量较高的，该脂肪酸属于必需脂肪酸，而且人体中无法合

成，只能靠食物摄入。它的作用也非常强大，可以降低血压、降血脂，还能促进智力发育、增强免疫力，推荐大豆油和核桃油。

“健康成年人每天烹调油摄入量最好不超过 25 克，但许多人的摄入量大大超过这个标准，想健康，先减油。”徐海娥告诉记者，减油第一步，是买一个带刻度的控油壶，定量用油、总量控制。也可以用家里的瓷勺来取油，一勺约 10 克。

橄榄油价格贵，吃了更健康？

近几年流行的“吃橄榄油”成了健康标配，实际上，不管是橄榄油、大豆油还是动物油，都不是最好的，只有搭配起来食用才最好。

徐海娥举例，比如大豆油的多不饱和脂肪酸含量高，但它的单不饱和脂肪酸含量却不高，想要最多的“好处”，就要将几种油轮换着吃，或者将不同品种的油搭配使用。比如油炸时用动物油、棕榈油等；凉拌、调香可以用芝麻油、核桃油、亚麻籽油、葵花籽油、红花籽油、葡萄籽油等；炒菜、炖菜

就用前面没有提到的其他油。

针对市面上的 1:1:1 黄金比例的调和油，徐海娥表示，每个人的饮食习惯不一样，比如爱吃肉的人，可能摄入的饱和脂肪酸已经足够，再用调和油，反而导致饱和脂肪酸过量，所以只要正常用油，不只要吃一种油，就可以了。

提醒：

吃油太多易增加患心血管疾病风险

“我接诊抢救的一个 50 多岁的病人让我印象非常深刻。”南京医科大学第二附属医院内科主任孙烈介绍，这名患者是因为突发剧烈的胸闷、胸痛、出冷汗到医院就诊，通过心电图检查发现他是急性前壁心肌梗死，而且检查化验发现甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇都高于正常值的 1 倍以上。

这位患者平时喜欢吃肥肉和动物内脏，烧菜也喜欢放很多油，身高 175 厘米，体重却有 90 公斤，再加上爱抽烟、喝酒，就造成了急性心肌梗死。

油脂摄入过多，为何会增加患心血管疾病的风险呢？孙烈解释，这是因为油脂摄入过多，会造成高血脂。而动脉硬化与血脂异常有很大关系。一旦发生动脉硬化，就会使血液黏度比较大，流动缓慢，使得重要脏器的血液供应减少，而且动脉硬化斑块多的话，还容易造成血管腔的狭窄，就容易造成高血压、脑中风、心肌梗塞、冠心病等疾病的发生。

小科普

儿童心脏病有什么症状

文 / 杨小晖（湖南省儿童医院心胸外科主治医师）

1. 心悸：心脏病最常见症状之一。患者自觉心跳或心慌，伴有心前区不适感，当心率缓慢常感心脏搏动强烈，心率加快时可感到心脏跳动，甚至可感到心前区振动。2. 疲劳：儿童患心脏病后血液循环会变得不畅，新陈代谢的废物会积聚在体内，从而刺激神经末梢，这样孩子常感觉到疲惫。3. 呼吸困难：呼吸功能不全的一个重要症状，儿童老是喘不过气来，严重的会出现紫绀现象，睡觉不能平躺需坐着才能呼吸。4. 水肿：人体组织间隙有过多的液体积聚时称为水肿。水肿可分为全身性与局部性。当液量相当多时则出现压陷性水肿。常见于右心功能不全。5. 咯血：较常见于二尖瓣狭窄患者，因肺静脉与支气管静脉之间侧支循环的存在，肺静脉压升高可使支气管黏膜下层的小静脉血压升高，导致这些静脉曲张与破裂出血。

孩子为什么突然全身抽搐

文 / 杨珍（湖南省儿童医院急诊综合一科）

1. 低血钙症。当血液中钙质含量过低会让身体肌肉和神经处于亢进状态，会不定时出现突然全身抽搐的情况，但一般抽搐的频率不是特别高。2. 癫痫。全身突发抽搐是癫痫的典型表现，大家要注意，同时应做好患者保护工作，避免抽搐时咬到舌头。3. 小脑协调障碍。小脑协调障碍所导致的身抽搐与癫痫带来的身抽搐症状方面是很相似的。小脑协调障碍出现会让人体肌肉的协调性变差，若是患者忽视不治，会让症状变得愈发严重。4. 其他。癫痫发作、高烧惊厥是最常见也为大众最熟知的抽搐原因。但急性心源性脑缺血发作引起的抽搐也不鲜见，平时容易误认为是癫痫发作而耽误治疗时机。如果脑内发生肿瘤，最常见的现象是局部功能不良，例如一侧的视力、听力不良，或是部份肢体运动不良，有时会发生抽搐。

抓住宝宝语言发展的黄金期

文 / 付孟龙（湖南省儿童医院药学部药师）

1. 不要立刻满足宝宝的需求。这会使得孩子会觉得不用说话自己的要求也会得到立刻满足，长此以往会变得懒于说话。2. 注意对宝宝说话的方式。首先，语速要尽量放缓。有些家长语速太快，宝宝难以模仿，也不愿模仿，就丧失了锻炼说话的机会。作为家长，在宝宝 2 岁后要尽量纠正其发音错误，因为宝宝不会自己意识到。这种错误随着宝宝长大，会逐渐在大脑中固化成不良习惯，那时纠正就难了。3. 注意宝宝的饮食。从出生 6 个月到 2 岁这段时间，宝宝食物可从糊状过渡到软的碎末状，最后接近成人食物。这样宝宝的面部肌肉才会得到充分锻炼，为自身飞速的语言发育打下基础。另外，叶酸对大脑语言中枢发育起重要作用，因此宝妈怀孕时要多吃富含叶酸的食物，如番茄、菠菜等，可以在胎儿期让宝宝的大脑得到更好发育。

孩子消化不良怎么办

文 / 吕云双（湖南省儿童医院消化营养科）

1. 观察病情。除了喂食不当外，胃肠道炎症、滥用抗生素、天气变冷、抵抗力低、肚子受凉等都会引起消化不良。所以在宝宝出现消化不良的症状时，要分清到底是哪一种造成的。知道病源后才可以对症下药，缓解病情。2. 减少饮食量。当发现是因为宝宝吃了难消化的食物而导致消化不良时，父母接下来就不要给宝宝吃太多东西。可以吃一些粥、糊等易消化的食物。另外，油腻、油炸食物也不要吃太多。蛋糕、奶油等更不要吃。3. 多休息。宝宝在充足睡眠下，才能更好地恢复身体，增强抵抗力。4. 如果宝宝消化不良情况较严重，可喝一些化积水或者喝一些冲剂。这些药物能帮宝宝加速消化，对调理肠胃都有一定的作用。5. 按摩。宝宝消化不良引起腹泻怎么办才好呢？父母可逆时针给宝宝揉揉肚脐和腹部，按摩时力度要适中。

孩子的心肺复苏怎么做

文 / 周武（湖南省儿童医院急诊科）

儿童心肺复苏法开始先判定意识是否消失，然后判定呼吸是否停止，抢救者看不见患儿胸腹抬起，感觉不到或听不到呼气时的气流声，应立即打开气道，马上进行呼吸急救。抢救者的嘴须将婴儿的口及鼻一起盖严，捏住鼻子，套住嘴进行人工呼吸。吹气时先迅速连续呼气两口，以便打开阻塞的气道和小的肺泡，避免肺脏回缩。吹气的力量以胸廓上升为度，人工呼吸频率婴儿为每分钟 20 次，儿童为每分钟 15 次。一旦打开了气道和进行了两次吹气后，就须检查脉搏。对婴儿一般检查肱动脉，它位于上臂内侧，肘与肩的中点。婴儿胸外按摩的部位在胸骨中部，两乳头间的连线上，儿童按摩部位比婴儿低，成人则更低。婴儿用中、食两个指头进行按摩，胸骨下陷深度为 1.5~2.5 厘米，每分钟 100 次；对儿童用一只手掌根，下陷深度为 2.5~4.0 厘米，每分钟 80 次。