



五花肉无法排除体内重金属

□本报记者 任洁

最近咱们中国是十面“霾”伏，网传吃五花肉能对抗雾霾，因为猪肉的不饱和脂肪酸和矿泉水能帮助排出雾霾中含有的污染物和重金属。这个说法到底靠不靠谱呢？近日，记者采访了北京农学院食品科学与工程学院讲师高秀芝博士。

据高秀芝介绍，人体的脂肪酸分为两种，饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，这是按照其结构中所含不饱和双键的数目来决定的。不饱和脂肪酸对于人体确实有益，可以降低血脂、改善血液循环，抑制血小板凝集，防止形成血栓，预防动脉粥样硬化等。食物中，像葵花籽油、玉米油、大豆油、核桃油、橄榄油都含有不饱和脂肪酸。但是直到目前为止，科学家没有发现关于不饱和脂肪酸有助于排除体内重金属的报告。

五花肉含有单不饱和脂肪酸，确实对抗氧化、防止血管壁细胞的脂质、预防心血管疾病有一定作用，但要适度适量。她看到有国外媒体说五花肉可以“打脏毒”，排除肺部微细颗粒物以及重金属，这是没有科学依据的。

五花肉和其他任何食物走的是食道和胃肠，食物中的脂肪吃进肚子后，首先被乳化为微滴，

然后被消化为甘油与脂肪酸，而可吸入颗粒物主要进入呼吸道与肺部。脂肪酸吸收后，进入肝脏重新合成脂肪，脂肪（甘油三酯）由脂蛋白搭载着被转运与代谢，在合适的地方发挥生理功能，并不会直接作用于肺部，更别提排出重金属与颗粒物了。

另外从营养学角度来说，不饱和脂肪酸不是人们膳食中缺乏的成分。不论是人们日常炒菜使用的植物油，还是坚果类食品，都含有丰富的不饱和脂肪酸，五花肉不是不饱和脂肪酸的主要来源，不推荐过量食用。食用过量五花肉，可能因为脂肪过高，导致其他对身体的危害。

进一步说，猪肉中不饱和脂肪酸含量虽然高于其他牲畜类，但低于禽类。国人常用的烹调油中，不饱和脂肪酸比例高达70%-90%，不用担心不饱和脂肪酸不足的问题。长期摄入大量脂肪，可能造成健康危害，例如肥胖、血脂高，甚至可能诱发动脉粥样硬化。

一般来说，对于健康的成年人，从高脂肪含量食物中摄入的热量，应不超过总热量摄入的30%。在这30%中，从饱和脂肪含量较高食物中摄入的热量应不超过10%。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2014年11月19日

单位:元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店美廉美超市	府右街店顺天府超市	双井店家乐福超市	新华百货店物美大卖场	公益西桥店乐天玛特超市	太阳宫店京客隆超市	太平桥店永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	11.00	10.98	11.20	*9.90	10.76	10.90	10.60	11.18	10.95	2.4%
土豆/公斤	3.36	3.18	3.56	1.76	2.78	1.96	2.96	3.98	2.94	13.3%
白萝卜/公斤	1.98	1.38	1.36	1.58	1.18	1.56	1.30	1.38	1.47	1.0%
胡萝卜/公斤	2.56	2.78	1.36	1.58	3.18	0.76	2.38	1.98	2.07	-2.5%
大白菜/公斤	0.78	0.58	0.96	/	/	0.90	0.92	0.98	0.85	-4.1%
西红柿/公斤	4.36	3.38	3.96	7.16	3.38	3.96	4.56	4.96	4.47	0.4%
黄瓜/公斤	6.76	7.98	5.16	7.36	6.38	6.36	5.16	5.38	6.32	8.2%
葱/公斤	3.36	3.98	3.36	3.38	1.58	3.98	4.58	2.78	3.38	26.2%
姜/公斤	19.96	19.96	25.60	9.38	15.98	/	15.96	31.96	19.83	-4.9%
蒜/公斤	5.98	5.98	6.76	5.76	5.98	6.76	7.56	5.98	6.35	-9.6%
圆白菜/公斤	2.16	1.96	/	1.58	1.58	1.98	1.76	1.78	1.83	9.2%
芹菜/公斤	1.98	2.38	1.76	*1.98	1.98	1.98	1.60	1.98	1.95	-5.8%
菠菜/公斤	3.76	3.98	7.16	3.58	3.18	3.98	3.76	3.98	4.17	10.6%
油菜/公斤	3.16	2.76	3.36	*1.98	2.38	3.36	3.92	3.98	3.27	3.5%
富强粉/公斤(古船)	3.97	3.98	3.50	/	/	3.10	4.30	4.96	3.97	-3.2%
大米/公斤	4.98	5.18	4.76	*3.7	4.76	4.54	5.56	4.90	4.95	0.0%
玉米面/公斤	4.28	4.36	3.96	11.60	4.36	3.76	3.90	4.76	5.12	-1.4%
绿豆/公斤	11.96	11.96	14.80	25.60	12.76	15.98	/	13.98	15.29	-0.3%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	9.98	9.76	8.76	8.76	9.96	/	9.36	8.96	9.36	-0.2%
香油/升(古币)	57.56	57.11	56.44	/	57.11	53.11	57.11	22.90	51.62	-1.3%
后臀尖/公斤	35.80	21.96	29.00	21.60	21.98	27.80	27.98	21.96	26.01	2.0%
前臀尖/公斤	35.80	21.96	29.00	*13.6	15.96	17.00	27.20	17.96	23.55	7.9%
五花肉/公斤	43.60	15.96	25.80	16.60	21.98	25.80	43.20	19.96	26.61	-10.5%
牛腩/公斤	83.60	49.96	43.60	49.80	49.96	87.60	71.80	61.96	62.29	1.8%
羊肉片/公斤	87.60	79.60	87.60	71.60	97.60	65.60	56.80	72.00	77.30	1.9%
鲤鱼/公斤	19.60	11.60	21.60	19.80	11.60	19.80	/	11.98	16.57	-0.5%
整鸡/公斤	19.80	27.60	25.60	17.96	21.98	17.56	19.96	17.98	21.06	1.1%
鸡翅中/公斤	53.00	43.96	51.60	45.80	39.96	39.96	51.80	37.96	45.51	2.4%
鸡胸/公斤	24.80	29.60	27.60	21.80	17.98	16.76	/	15.96	22.07	0.5%
三元加钙(袋)243克	2.05	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.11	0.0%
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.80	2.60	2.60	2.80	2.60	2.80	2.80	2.80	2.73	0.0%
白糖/公斤	12.60	11.40	12.40	13.40	11.80	11.80	13.00	10.80	12.15	-1.8%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

乐天玛特促销信息

单位:元

日期	商品名称	单位	促销价格
11月21日-11月25日	G牌进口香蕉	500克	2.98
11月21日-12月02日	古船富强粉	5公斤	15.5
	潘婷乳液修护洗发露/润发护发素	700毫升优惠装	29.9
限日促销			
促销日期	商品名称	单位	促销价格
11月21日	蜜柚	500克	0.98
	君乐宝钙酸牛奶	100克*8	7.5
	三仕达卫生湿巾(女士限量1000; 婴儿/通用限量2000)	20片	2
11月22日	砀山梨	500克	1.98
	广源大红枣薄脆	200克	2.9
	A家套装食物保鲜盒	11件套	19.9
11月23日	面条	500克	1.76
	中糖绵白糖	454克	3.9
	玉兰油洁面乳(乳液嫩白/清莹保湿/细滑活肤)	150克	19.9
11月24日	带肉脊骨	500克	8.98
	洽洽香瓜子	260克	7.6
	乐天玛特有芯卷筒巨人卫生纸	1800克 10卷	17.9
11月25日	带颈前排	500克	10.9
	粤花午餐肉	340克	9.99
	奥妙超值洗衣皂超值特惠装	226克*2块+202克	7.9

哪些人应该接种流感疫苗?

□马丽

秋去冬来，由季节变化引起的伤风、感冒屡见不鲜，冬季更是流行性感高发的季节。那么，哪些人应接种流感疫苗？又有哪些人不适于种流感疫苗？

专家表示，接种流感疫苗的目的是减少感染流感和感染流感后发生并发症的机会，降低流感相关住院率、死亡率，保护老年人、幼儿、慢性病患者、体弱多病者等人群，避免流感在人群中传播和流行。重点接种人群是：①60岁以上人群；②慢性病患者及体弱多病者；③医疗卫生机构工作人员，特别是一线工作人员；④小学生和幼儿园儿童；⑤养老院、老年人护理中心、托幼

机构的工作人员；⑥服务行业从业人员，特别是出租车司机，民航、铁路、公路交通的司乘人员，商业及旅游服务的从业人员等；⑦经常出差或到国内外旅行的人员。

同时，也有些人群不适宜接种流感疫苗，国家规定禁止接种流感疫苗的人群有：①对鸡蛋或疫苗中其他成分过敏者；②格林巴利综合症患者；③怀孕3个月以内的孕妇；④急性发热性病患者；⑤慢性病发作期；⑥严重过敏体质者；⑦12岁以下儿童不能使用全病毒灭活疫苗；⑧医生认为不适合接种的人员。另外，怀孕3个月以上的孕妇要慎用。

京客隆超市促销商品

单位:元

序号	促销日期	商品名称	单位	原售价	促销售价
1	11.21-12.4	湾仔码头720g大白菜猪肉水饺	袋	30.80	19.90
2	11.21-12.4	捞派200g海底捞上汤三鲜火锅底料	包	15.60	11.50
3	11.21-12.4	老马160g香辣味涮羊肉调料	盒	4.90	3.90
4	11.21-12.4	天源300g芝麻酱	瓶	10.90	6.90
5	11.21-12.4	精益珍518g蛋酥沙琪玛	袋	16.40	11.99
6	11.21-12.4	达利园240g牛油味/芝士味牛角包	袋	13.80	9.99
7	11.21-12.4	国泰300g张二嘎怪味豆/兰花豆	袋	7.30	5.80
8	11.21-12.4	蒙牛200ml核桃百利包	袋	1.88	1.56
9	11.21-12.4	康师傅2L蜂蜜柚子饮品	瓶	8.20	5.40
10	11.21-12.4	亲亲360g桂圆莲子粥	听	3.80	2.40
11	11.21-12.4	南方600g精装黑芝麻糊	袋	21.90	18.80
12	11.21-12.4	锄禾1kg快熟燕麦片	袋	20.40	13.80
13	11.21-12.4	孩儿面150ml儿童防干燥润体乳	瓶	19.90	15.90
14	11.21-12.4	心相印180g冬己三层卷筒卫生纸	包	35.50	18.80
15	11.21-12.4	樱之花10片装热力贴	包	26.80	21.80
16	11.21-12.4	百雀羚草本精粹套装	套	108.00	91.00

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)