



## 国人营养关注度大数据： 水果鸡蛋香蕉前三甲

近日,《中国居民营养关注度大数据白皮书》(以下简称“白皮书”)正式发布,水果、鸡蛋和香蕉名列国人最关注的十大营养食物前三甲。

白皮书指出,水果、鸡蛋、香蕉、蜂蜜、红薯、枸杞、红枣、海带、豆浆和红糖全年总阅读量达到20多亿次。根据阅读量排序,这十种食物成为最受国人关注的十大营养食物。其中,水果、鸡蛋、香蕉全年阅读量分别达到约1.1亿、1亿、7000万次,名列关注度前三甲。

此外,关注度最高的十种营养蔬菜分别为:萝卜、大蒜、番茄、洋葱、黄瓜、芹菜、韭菜、香菇、山药和菠菜。

据了解,人们之所以大量阅读相关文章,与这些食物所盛传的营养功效密切相关。以香蕉为例,在微信搜索栏中搜索“香蕉”两个字,出现了大量公众号文章,有“香蕉配一物,毒排了,便通了”,“香蕉配这些,

脸白了,便通了,腰细了”,“香蕉加它们:3天瘦6斤”……白皮书明确指出,朋友圈盛传的这些食物排毒、减肥、抗癌、降压、补肾、补血之类的功效,要么是子虚乌有,要么是忽略量效关系,少量摄入的效果微乎其微。所以,人们在食用这些食品时,切不可迷信所谓的功效,应进行合理饮食。

值得关注的是,谷物在营养结构中的重要性并未得到公众的充分重视。白皮书特别指出,在关注营养的人群中,对谷物的关注较少。最受关注的营养食物中,谷物所占的比例也较小。据了解,谷类是人体能量的主要来源,以谷类为食物主体可避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。因此,膳食中应提倡“食物多样,谷物为主”,破除公众对某些食物的盲目迷信,开展营养科普,才能提高全民营养状况。

(郑凡)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 油菜通便解毒



《随息居饮食谱》称,油菜“烹食可口、散血消肿、破结通肠。子可榨油,故名油菜。”民间对习惯性便秘、热毒疥疮等也习惯多吃油菜,是用其散血、消肿作用。其中丰富的纤维素,可以减少脂肪吸收,促进肠胃蠕动,对减轻便秘和预防大肠癌有好处。

#### 柑橘预防酒精肝



过度饮酒会造成酒精肝和肝硬化等疾病。每天吃1个以下柑橘的人,比每天吃3~4个柑橘的人,患酒精肝的几率要高出近一倍。这主要是因为病毒性肝炎、酒精性肝炎等患者的抗氧化能力降低,而柑橘中丰富的类胡萝卜素和维生素可提高抗氧化能力。

### 红灯

#### 吃太饱伤大脑



由于经常饱食,身体摄入的总热量远远超过机体的需要,致使机体脂肪过剩,血脂增高,会导致动脉硬化,引起“纤维芽细胞生长因子”明显增加。这种物质能使毛细血管内皮细胞的脂肪细胞增生,促使动脉粥样硬化的发生。

#### 隔夜洗内裤危害大



很多人嫌麻烦,把每天换下来的内裤攒到一起洗,这种做法是不对的。因为内裤上的分泌物大多是蛋白质成分,如果不及时清洗,很容易成为细菌滋生的温床。如果穿着清洗不彻底的内裤,可能引起发炎。

“心脏病突发,立刻嚼碎三颗阿司匹林能救命。”“中风赶紧扎手指!不出血也要挤出,十指都得这样做!”……您是不是也经常看到这样的信息,甚至还有亲人朋友专门发给您看?这些朋友圈的“健康妙招”,您相信过吗,如果回答是肯定的,您大概又中招了。

YES ✓

NO ✗

## 心脏病突发嚼阿司匹林 中风赶紧扎手指 健康妙招? 你信吗?

朋友圈

余平

**谣言1:**  
突发心脏病服三片阿司匹林  
**事实上:**  
无效。服硝酸甘油才是明智之举

“睡眠时如果突发心脏病,剧烈胸痛,立刻口含三颗阿司匹林嚼碎了咽下去,然后坐在椅子或沙发上静候援助,千万别躺下!能够转发10份给其他人,肯定至少有一条命将会被救回。”这就是阿司匹林谣言的原形,但是,没有一位心脏科专家认可。

硝酸甘油才是冠心病患者最重要的应急药物。阿司匹林也是冠心病的常用药,已被证实具有抗血小板凝集、防止血栓形成的作用,但它起效较慢,至少也要半个小时乃至几个小时起效。而硝酸甘油能在1~3分钟内起效,3~5分钟便能达到最强效果。

因此,胸痛发作时,正确的做法应是先让患者舌下含服硝酸甘油,直到急救医生到来。在此期间,如果患者没有心力衰竭的症状,平卧也是完全可以的,也并非微信里说的“千万别躺下”。

**谣言2:**  
心梗时大力咳嗽能救命  
**事实上:**  
咳嗽可能加重心肌缺血和坏死

这是朋友圈里很火的“心肌梗塞十秒自救法”:“首先不要惊慌,要不停咳嗽,用力地咳,每次咳嗽前,都要先深深吸一大口气,然后,用力地、深深地、不停地咳,好像要把胸腔深处的痰咳出来一般,每间隔大约两秒钟,要做一次吸、一次咳,一直要做到救护车赶到时,或者已经感到恢复正常,才能休息。”其“原理”是:“因为深呼吸,是要把氧气吸入肺部。而咳嗽这个动作可以挤压心脏,进而促进血液循环,帮心脏恢复正常脉搏。”事实真是如此吗?

首先,咳嗽心肺复苏,是确实存在而有效的,并且被权威指南所提及,并非空穴来风。但指南里也写得清清楚楚:咳嗽心肺

复苏的研究仅见于心脏介入手术时有心电监测的患者,一旦恶性心律失常发生,手术医生就会马上让病人在还没失去意识之前进行有效地咳嗽,这样的咳嗽有时可以终止心律失常。但是对于普通百姓,你怎么知道自己是心律失常呢?

深呼吸和咳嗽会明显增加体力消耗,造成耗氧增加,加重心肌缺血和坏死,增加心跳骤停的风险。心梗自救,还是舌下含服硝酸甘油+平躺,等待救援吧。

**谣言3:**  
突发中风扎手指放血,最好十个手指都扎  
**事实上:**  
把手扎烂都没用……

关于中风扎手指,这个传遍朋友圈的帖子是这么说的:“突发中风时,把患者的十指尖刺破,让血滴几滴,不出血也要挤出几滴来,十指必须都这样做!用针在耳垂部位扎两针也让它出几滴血。大约几分钟后,可能120还没有来时患者就会自然清醒过来。几分钟以后,嘴就恢复原状了。等患者一切恢复正常感觉没有异状时再送医,就一定可以转危为安。请大家牢记此法,关键时应急,好时可救命,不好时也没什么坏处。”谁说这么做没好处也没坏处呢?中风扎手指,不仅救不了命,还可能让患者感染!

现代医学认为,这种说法站不住脚,目前还没听说过谁扎针放血了中风就能够治好的。以前的中医疗法是有“十指放血治中风”疗法,但实际上对治疗中风作用不大,扎针仅是对人体有一些疼痛上的刺激作用而已。从现代医学的角度来说,这种说法压根就站不住脚。

突发中风,急救还是走走寻常路吧——当家属发现或病人意识到自己讲话口齿不清,说不出话,又或是四肢无力等,要尽可能保护好身体,不要摔倒造成二次伤害,如骨折、脑外伤或出血等。最重要的是及早去医院接受治疗,4.5小时以内是脑中风的黄金治疗时间。

## 生活资讯

### 本周价格走势预测

## 中秋备货 开学在即 鸡蛋批发价小幅上涨

本周,受前期强降雨天气对蔬菜生产影响减弱,本市蔬菜供应充足,批发价格持续小幅下降;鸡蛋价格小幅上涨;猪肉及粮油价格以稳为主。

**粮油价格以稳为主。**天气炎热,居民消费需求下降,加之本市大、中院校仍处于放假阶段,粮食类价格波动空间有限。本市粮油批发市场供应充足,粳米及富强粉等粮食销售量呈季节性消费淡季态势运行,批发价格持续稳定。从食用油价格运行规律来看,8月中下旬,食用油市场将结束淡季,转而进入一年中的消费旺季,随着销售量增长将对价格形成一定支撑,后期食用油价格下降空间将逐渐减少,预计本周粮油类批发价格以稳为主。

**猪肉价格基本稳定。**上周,本市生猪收购价格小幅上涨,屠宰量基本稳定。据农业部监测信息显示,7月份生猪存栏环比下降0.1%,同比下降2.4%,能繁母猪存栏环比下降0.2%,同比下降3.2%。随着气温逐渐下降,加之中、大、中院校开学在即,猪肉需求量规律性增加,后期猪肉价格持续下降空间减少,预计本周猪肉批发价格波动运行,基本保持稳定。

**鸡蛋价格持续上涨。**受“中秋”节食品加工企业持续备货影响,加之中、大、中院校开学在即,鸡蛋需求量持续增加,产区鸡蛋出场价格波动上行。目前本市鸡蛋批发价格约为每箱(45斤)150元,同比下降17.22%,处于



低位运行态势,持续下降空间有限,预计本周鸡蛋批发价格将持续小幅上涨。

**蔬菜价格持续回落。**由于前期强降雨天气对蔬菜生产影响减弱,本市蔬菜供应充足。上周,全市25种蔬菜日均上市交易量1684.72万公斤,周环比增加3.93%,同比增加2.42%。批发价格在持续3周上涨后,小幅回落2.22%,同比下降30.71%。据天气部门预报,本周华北地区天气以晴为主,或伴有局部雷阵雨,有利于蔬菜生产,蔬菜供应呈持续充足趋势。受其影响,预计本周蔬菜批发价格将持续下降。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心

**公告**  
杨玉清(身份证号:2302311980xxxx3321)4月28日因你严重违反公司管理考勤规定第二条第三款中的第19条,公司决定于2016年5月11日跟你解除劳动关系。请见报5个工作日内来公司办理离职手续,逾期不办,后果自负。  
北京朗利夫服装有限公司

**公告**  
宋彦红(身份证号:1330291973xxxx1829)8月6日因你严重违反公司管理考勤规定第二条第三款中的第4条和第11条,公司决定于2016年8月11日与你解除劳动合同,公司当面与你签订解除劳动合同书,你本人拒签收并在公司内蓄意制造事端,我有视频资料为证。请见报5个工作日内来公司办理离职手续,逾期不办,一切后果本人自行承担。  
北京天官盛兴针织品厂