配着啤酒的炸鸡、滋滋作响的烤肉、入口即化的奶油蛋糕……这些高脂食物散发出油脂特有的香气，总能霸占人们的味蕾。面对“高脂”食物，你为什么控制不住自己？最近，美国耶鲁大学的研究者们给这种贪恋找到了原因。高脂饮食把大脑推进了一个恶性循环：越吃越香，越香越吃。

吃着香的食物多是藏脂大户

高脂食物 连吃3天就会上瘾

左手拿饼干、右手握炸鸡……这个画面光是想想就非常美好了。不过，你有没有发现，这些特别香的食物吃上几顿就停不下来了？没错，高脂食物的确会让人“上瘾”。

一项研究显示，高脂饮食会“操纵”大脑——刺激下丘脑产生炎症，并诱导机体摄入更多的热量，导致人们越吃越想吃，最终体重增加、疾病来袭。

更令人惊讶的是，这种大脑神经内分泌的变化“来势汹汹”，连吃3天就会产生影响。

高脂饮食“操纵”大脑的过程不受我们控制。大脑的中枢神经在能量和糖代谢中有着重要作用，其中下丘脑尤为突出，是控制新陈代谢的“司令部”。在高脂或高碳水饮食3天后，下丘脑就会出现炎症。

同时，小胶质细胞也被激活，它可以进一步激活大脑中控制食欲的神经元，使人想吃更多高脂肪食物。

这样一来就会进入恶性循环，这就是高脂食物吃起来尤其香的原因。

长期高脂饮食 把全身“伤”个遍

中国居民营养与健康状况监测结果显示，全国城乡居民平均每人每日食用油摄入量为42.1克，而我国居民烹调油日均推荐摄入量仅30克。长期高脂饮食，身体多个器官会受到伤害。

大脑 研究显示，高脂饮食引起的炎症，是一种持续存在的低度炎症。尽管大脑有一定的自我修复能力，但只要保持高脂饮食，炎症就会一直存在，给大脑造成损害。

心脑血管 高脂饮食会损伤血管内壁，形成粥样硬化斑块，引发高血脂、高血压、心脑血管疾病。此外，血栓堵塞血管，极易导致心肌缺血、缺氧甚至猝死。

胰腺 血脂升高后血液黏滞度增加，影响胰腺血管的微循环，导致其供血不足，进而引发胰腺炎。高脂饮食还会加速胰腺细胞更新，进而提高了其对致癌物质的敏感性。

胆 胆结石高发与高脂饮食脱不了关系。如果摄入脂肪过量，血中胆固醇水平就会升高，胆汁成分出现异常，形成胆固醇过饱和，随后出现结晶，逐渐形成胆结石。

肝脏 研究发现，高脂肪食物会使肝脏中脂肪堆积增多，引发肝炎、非酒精性脂肪肝等一系列肝病，严重的还会导致肝功能衰竭。

此外，非酒精性脂肪肝常常伴有胰岛素抵抗，增加了Ⅱ型糖尿病和心血管疾病的发生风险。

肠道 长期高脂饮食会使大肠微生态系统发生长期且持续的改变。当血液中脂肪含量升高时，肠道微生物赖以生存的环境发生改变，影响了菌群的新陈代谢和生长繁殖。

胃 要消化高脂肪食物，人体需分泌更多的胃酸，长此以往易引发胃部疾病。

揪出隐藏的“高脂肪选手”

那么生活中哪些食物“暗藏脂肪”？又有什么办法尽量减少高脂饮食的摄入呢？

酥脆的饼干：之所以“酥”就是因为有大量的油脂，即便看不出有多少油，看不出来多是因为用了固态的油脂，但实际上绝对属于藏油大户。

浓稠的沙拉酱：有些产品脂肪比较多，可以通过营养成分表和配料表来识别。

脆香的薯片：炸透了的薯片，油脂完全浸透到土豆薄片当中，脂肪含量也很可观。

速冻水饺：速冻水饺的馅儿往往油比较大，冷冻状态下无法识别，选购时需要认真看一下营养成分表中脂肪含量即可。

培根等加工肉制品：看起来色彩鲜亮的加工肉制品，很可能隐藏了大量的脂肪，只是因为加工过程中肥肉被搅成了碎末再压制成型不容易被看出来罢了。

另外，炸鸡、烤串、蛋糕、汉堡等也属于脂肪可观的食物。

掌握6个 减油烹调小技巧

避免高脂饮食，一方面要减少烹调油的使用，每天不超过25—30克，另一方面就要提防上述“藏脂大户”。除此之外，还需要掌握一些减油烹调的小技巧。因为美味不一定非要油多，反而油多会盖住食物原本的味道，只剩下浓厚的油脂味道了。所以，少放油，多探索，也能做出美味佳肴。

用蒸、煮、炖来替代煎炸的烹调方法

如果习惯了煎炸烹调出来的食物，那么可以先尝试逐步减少食用频次，其次尝试蒸、煮、炖等烹调方法，辅以一定的调味手法，比如巧用柠檬、食醋等调味品，来创作出自己喜欢的口味，让简单少油的烹调变得味道十足。

做肉之前先去皮 避免过油煎炸

如果要炖煮鸡肉、排骨、牛羊肉等大荤，不妨先去掉一部分皮下脂肪，然后再用水焯一遍，再去掉一部分油脂，减少“大荤”本来的脂肪。炖煮前也尽量不要过油煎炸。

荤素搭配 稀释荤里的油脂

如果想大口吃肉，也不妨来个荤素搭配，在炖鸡肉、排骨或者牛肉时，不妨加入一些木耳、菌菇、海带、莲藕、笋等干货或蔬菜，变相地稀释一下油脂浓度，还省去了单独炒菜的烹调油了，吃肉吃菜两不误。

吸油的蔬菜换个吃法

有些蔬菜本身就容易吸油，需要格外注意，比如茄子、豆角、杏鲍菇等蔬菜烹调时即便放多了油，也不容易吃出来，不如采用蒸熟再辅以一定的调味料，做成凉拌菜也很好吃。

绿叶蔬菜可以油煮或者水煮后调味

绿叶蔬菜本来有非常好的健康益处，清炒可以，但如果放油多了反而抵消了它的营养贡献。所以，可以采用油煮（先少量水沸腾后，加入适量芝麻油或者橄榄油一起煮）或者直接水煮的办法，出锅后适当调味即可。

主食避免煎炸过油

避免经常做煎炸的主食，巧用不粘锅，就能少放油或者不放油，做出美味的鸡蛋蔬菜小饼之类的主食。　（武平）

公告

王红印，230206199304290936；万孝平，413026198611070657鉴于您严重违反公司规章制度，公司依据《中华人民共和国劳动合同法》于2019年11月6日与王红印，11月8日与万孝平解除劳动合同，限登报7日内到公司办理相关手续，逾期后果自负。

北京稻香村食品有限责任公司
2019年11月29日

丰台区市场监管局开展“安全用药月、宣传进社区”活动

为满足人民日益增长的安全用药知识需求，推进健康中国建设，提高群众安全合理用药意识和自我保护能力，11月15日，丰台区市场监管局开展了以“安全用药、良法善治”为主题的安全用药月系列宣传活动。副局长赵冬梅参加了此次活动。本次主题宣传活动分为“用药安全知识大讲堂”和“安全用药，健康生活”两部分。

活动在西罗园第四社区居委会举行，首先开展的是“用药安全知识大讲堂”，中康医院专业药师为社区居民普及安全用药知识，期间，区市场监管局工作人员对社区居民关心的老年人用药安全、药品不良反应等知识进行耐心、细致地解答，并发放用药安全知识折页、家庭用分类药盒等各类宣传品，120名社区居民代表参与活动。

随后活动进入“安全用药，健康生活”部分，区市场监管局工作人员在副局长赵冬梅的带领下，走进社区居民家，并为行动不便的老年人清理了家庭药箱中的过期药品，向他们介绍安全用药知识，同时，听取了居民对药品使用的安全性、可及性的各类建议和意见。

下一步，丰台区市场监管局将持续开展系列“安全用药进万家”宣传活动，提高居民的安全用药意识，同时利用多种便捷有效的多媒体形式，动员全社会关心、支持和参与药品安全治理工作，增强广大群众的安全用药理念，使药品安全深入人心。　（郭婧）

·广告·

本报广告热线：13699137322

注销公告　北京灵动有美文化发展有限公司(统一社会信用代码:91110108MA00FGU G48)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：侯鹏，侯君，清算组组长：凌君，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京万神装饰设计有限公司（注册号：1101081641892）不慎遗失营业执照副本，特此声明作废。

注销公告　鑫鑫日月星科技有限公司(统一社会信用代码:91110108MA01FCFR9J)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王富生、单华建，清算组组长：王富生，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京万神装饰设计有限公司(注册号:110108164189 2)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：侯鹏，侯君，清算组组长：侯君，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京万通新城建筑工程有限公司（统一社会信用代码:91110105085500505 4）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张福洁，清算组组长：张福洁，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京市元胜银投资有限公司（统一社会信用代码:91110105344403 2171）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：刘晓伟、王辉，清算组负责人：刘晓伟，请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京星图乐达文化传媒有限公司（纳税人识别号：91110105076578888T）不慎将北京市增值税普通发票丢失，发票代码：1100151320，发票号码：19956061-19956075，特此声明作废。

注销公告　阿里联合(北京)资产管理有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0036LW5F）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王蔚，清算组组长：王蔚，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　江鲁子房地产经纪(北京)有限公司（统一社会信用代码:91110108MA01AXG63T）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张志勇、张立恒、苏晓晓、李东东，清算组组长：张立恒，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京大有亚娱科技有限公司（统一社会信用代码:91110108055647733 M），经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币1064.6868万元减少至人民币851.7239万元，请债权人自见报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求，特此公告。

注销公告　北京德印轩茶文化传播有限公司（统一社会信用代码:91110106011560007），经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组组长：李臣，清算组成员：李臣，请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京市丰台区宋庄路12号院3号楼3单元3号房屋《北京市公有住房租赁合同》丢失，房屋租赁合同编号：0014462，声明作废。

注销公告　北京万通新城建筑工程有限公司（纳税人识别号：91110105076578888T）不慎将北京市增值税普通发票丢失，发票代码：1100151320，发票号码：19956061-19956075，特此声明作废。

注销公告　北京艾普斯科技有限公司(统一社会信用代码:91110108743324056)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：蔡毅、PALSYS株式会社、许昌虹、邓明、常兵、黎都、吴宏亮，清算组组长：蔡毅，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

减资公告　华中建科（北京）工程科技有限公司，（统一社会信用代码:91110106071685139C），经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本3500万元人民币减少至3000万元人民币，请债权债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保的请求，特此公告。

注销公告　北京德和雅汇投资管理有限公司（统一社会信用代码:91110105085500505 4）拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张福洁，清算组组长：张福洁，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京京通新城建筑工程有限公司（统一社会信用代码:91110112MA001KN2XW）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李玉江、贺军凯，清算组组长：李玉江，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告　北京红承文化传播有限公司（统一社会信用代码:91110108MA01AFHHN5U）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张志勇、孙丽平，清算组负责人：张志勇，请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。