

洋快餐食品安全问题引关注

营养专家提醒,尽量远离洋快餐

近期,关于肯德基、麦当劳等使用过期肉事件仍在继续发酵,洋快餐食品安全问题再次引起大家关注。营养专家表示,即便没有出现过期肉事件,洋快餐本身也容易引发肥胖、内分泌紊乱、心脑血管方面的疾病等,尤其孩子不宜多吃,家长们需合理控制孩子吃洋快餐。

“洋快餐的危害非常多,即便没有出现变质肉事件,常吃洋快餐对人体健康也是有损害的。”德州市一家医院保健科专家说,洋快餐中很多是油炸食品,油炸食品的反式脂肪酸含量较高,它在人体内氧化后,易引起或诱发心脑血管方面的疾病。吃洋快餐还会引起内分泌紊乱,常吃会肥胖,也为日后患上高血压、糖尿病埋下隐患,尤其是孩子要少吃,它会引引起激素水平的变化。

专家介绍,洋快餐的危险在于,高热量的油炸、烘烤食品

脂肪含量很高。大大超过了一个成年人一天所需的脂肪量。过多的脂肪就成为皮下脂肪或成为血管内和血管壁上的胆固醇,为心血管病埋下隐患。另一方面,饮料也是催人肥胖的原因,比如迅速占领了中国消费市场的可乐,还有各种果汁、汽水,诱惑并控制了儿童以及成人的口味,成为大众型的饮料。而这些饮料中都加入了大量的香精、糖和人造色素。长期饮用后可因糖分的过多摄入而造成肥胖。

另外,最新资料表明,儿童糖尿病患者越来越多,占全部糖尿病人数的5%,且以每年10%的幅度上升。据有关专家介绍,糖尿病近几年出现“年轻化”的趋势,与年轻人长期超量吃糖和高脂肪食物从而引发肥胖是分不开的,饮食不当是祸首。

虽然洋快餐被扣上了不健康等诸多不佳的帽子,但毋庸



置疑地是,它们是很多孩子的最爱。因此,营养专家指出,家长在控制孩子进食洋快餐频率的同时,还要注意为孩子做出一些巧妙合理的搭配,尽量让孩子吃得更健康。比如,饮料不

选碳酸类,餐后补充蔬菜水果。而且,洋快餐作为一种饮食风味,孩子们可以去尝试一下,但不能把它作为日常膳食的一部分。

(王乐伟)

医疗快讯

职业病统计报告系统升级基本完成

根据《中国疾病预防控制中心关于启用全国饮用水水质卫生监测信息系统与职业病与职业卫生监测信息系统的通知》文件精神,全国健康危害因素监测信息系统中职业病专业监测系统已经升级为独立的职业病与职业卫生监测信息系统。

德州市疾控中心职业健康监护科在升级过程中,对全市职业病防治控制专业技术人员开展了一对一的宣贯学习,练习职业病与职业卫生监测信息系统实际操作。

目前,德州市职业病统计报告系统升级基本完成,职业病统计报告已按新系统正常运行。(王立友)

禹城956名乡村医生结业考试

7月25日,禹城市卫生局组织全市乡村医生进行结业考试,956名乡村医生参加了考试。

禹城市卫生局严格按照德州市卫生局的要求进行考试安排,设立了32个考场,每个考场30名考生,配备两名监考人员,并对监考人员进行了考前培训,禹城市卫生局抽调6名工作人员进行现场巡察,维持考场秩序。考试过程中,考场秩序井然,考生作答认真,顺利完成了考试工作。

这次考试对提高乡村医生防治常见病、多发病的能力,提高农村基本医疗卫生服务水平起到积极作用。(付秀菊)

宁津县中医院接受省级检查评估

7月28日,山东省卫计委专家组到宁津县中医院就创建全国基层中医药先进单位工作进行省级检查评估。

评审组通过对宁津县中医院实地考察及查阅相关资料,对该院工作予以肯定,同时也对存在的问题提出了指导意见。宁津县中医院石院长表示,他们会按照专家组的评审意见,完善相关支撑材料,保质保量地支持创建工作。同时,将以全县创建全国基层中医药先进单位为契机,更好地推广普及中医药文化。(李金方)

头条相关

为健康,请远离垃圾食品

垃圾食物指的是提供一些热量,别无其他营养素的食物;或是提供超过人体需求,变成多余成分的食品。世界卫生组织(WHO)公布了全球十大垃圾食物,它们是肥胖的罪魁祸首,也是造成健康问题的重大因素,为了健康,请大家远离这些垃圾食品:

- 1、油炸类食品;2、腌制类食品;3、加工类肉食品;4、饼干类食品;5、汽水可乐类食品;6、方便类食品;7、罐头类食品;8、果脯、话梅和蜜饯类食物;9、冷冻甜品类食品;10、烧烤类食品。

营养学家认为,汉堡、薯条、炸鸡、比萨、可乐等洋快

餐制作主要以油炸为主,总体上讲,多是高热量、高脂肪和低膳食纤维。这些食品并不是美味佳肴,只是“垃圾食品”。

垃圾食品摄入量过多,会使青少年提前停止长身体。此外,高脂食品还会损害青少年正在发育的神经系统,这可能

对青少年的大脑造成永久性伤害。小孩爱吃快餐这无可厚非,家长在这方面绝不能完全由着孩子的兴趣来,不能让小孩从小就养成常吃快餐的习惯,一定要有合理的吃法。这样不但能够使孩子们的身体更健康地成长,也有利于未来一代的健康生活习惯的养成。

狂犬病患者明显增加

夏季宠物易怒市民需谨慎

随着夏季气温升高,犬、猫等动物容易变得烦躁、易怒,而人们的衣服比较单薄,室外活动相对较多,因此被犬等动物咬伤或抓伤的几率增加,感染狂犬病的风险也增多。29日,记者从德州市疾控中心了解到,近期在德州市狂犬病暴露处置门诊,因犬等动物咬伤的患者就诊量明显增加。

“夏天天气炎热,猫、狗等易烦躁冲动,伤人几率大大增加,易引发狂犬病。”德州市疾

控中心工作人员告诉记者,每年夏季因穿着较少,被宠物咬伤的患者均会增加。今年,德州市疾控中心已经组织发放6万余支狂犬病疫苗,全市156家狂犬病暴露处置门诊已经对14000余例动物致伤人员进行规范处置,有效预防了狂犬病的发病。

狂犬病是由狂犬病病毒导致的人兽共患急性传染病,主要通过咬伤传播,也可由带病毒犬的唾液,经各种伤口侵入,

少数可在宰杀病犬、剥皮、切割等过程中被感染,主要影响中枢神经系统。人得了狂犬病后,会出现疲乏、食欲不振、头痛、失眠、恶心等症状,继而渐呈兴奋状态,有恐惧感,对声、光等刺激过敏。病人喉部有紧张感,常因水声、风吹等刺激而躁动不已、全身惊厥,最后死于呼吸、循环和全身衰竭。

专家提醒市民,有宠物的家庭应圈养宠物,不要与宠物过分亲热,不要抚摸和挑逗陌

生犬,尤其遭遗弃的猫狗,减少被抓伤、咬伤的机会,不要让猫狗舔舐皮肤伤口和黏膜。人们要加强防范意识,被咬伤、抓伤后要及时用肥皂水或其他弱碱性清洁剂和清水反复冲洗伤口至少15分钟,用碘酒和酒精消毒。处理完伤口后,及时到正规门诊注射专用的狂犬病疫苗或抗狂犬病免疫球蛋白。另外,家养犬猫等宠物应定期到兽医部门注射兽用狂犬病疫苗,以降低感染风险。(王乐伟 杨卫红)

