

县疾控中心开展健康科普知识进校园活动

3月24日是第29个“世界防治结核病日”，今年的主题是“你我共同努力，终结结核流行”。为进一步宣传普及结核病知识，降低校园结核病的传播风险，3月22日，县疾病预防控制中心与县一高联合开展了健康科普知识进校园活动。

活动中，为学生发放了健康礼包；邀请了平顶山市第三人民医院医生张怡作了一场“终止结核 平安校园”科普宣传讲座。张怡用生动的事例、严谨的数据和丰富的图片和通俗易懂的语

言向学生详细讲解了结核病的临床症状、传播途径、如何做好预防等相关知识，让大家深刻了解了结核病的危害，提醒大家养成良好的卫生习惯，做到“早预防、早发现、早治疗”。

通过此次主题宣传教育活动，广大师生了解了结核病防治知识，提高了师生对结核病防治知识的知晓率，营造了学校结核病群防群控的良好氛围。

(史军伟 郭跃峰)

全县院前急救能力提升培训班成功举办

3月13日至22日，由县卫健委组织，县医疗应急中心承办的“宝丰县2024年院前急救能力提升培训班”在县人民医院示教基地成功举办，全县8个急救站点共128名医护人员参加培训。

此次培训班分三期进行，课程涵盖了院前急危重症的早期识别及处理、院前急救医患沟通注意事项及经验分享、院前急救病历书写与急诊病人交接以及胸痛、创伤、卒中的院前处置等内容。培训经过理论授课、实践技能操作、理论知识测试和技能考核等环节，进一步巩固院前急救队伍业务技能，有效提升了参训人员规范化救治病患的能力。

(郭金鹏)



吸烟会增加腹部脂肪

科学杂志《成瘾》3月21日发表的一项新研究显示，刚开始吸烟和终生吸烟都可能增加腹部脂肪，特别是内脏脂肪。内脏脂肪与心脏病、糖尿病、中风和痴呆症的高风险有关。

吸烟者相较于不吸烟者，通常体重更轻，然而他们的腹部及内脏却积聚了更多的内脏脂肪。这种内脏脂肪极难被察觉，有些人腹部外观平坦，但实际上内脏脂肪含量已经悄然升高。这种隐藏的健康风险，会大幅增加罹患严重疾病的可能性。最新研究提供有力证据，揭示了吸烟可能是导致这种难以觉察的脂肪积累的支持性证据。

丹麦哥本哈根大学研究人员采用孟德尔随机化(MR)统计分析方法，调查了120万刚开始吸烟的人和超过45万终生吸烟者，同时还研究调查了60多万人体脂分布，结合基因研究结果，以确定吸烟与腹部脂肪增加的因果关系。

从腰臀比测量可以看出，刚开始吸烟和终生吸烟都可能会导致腹部脂肪增加。进一步分析确定，吸烟者腹部多余脂肪主要是内脏脂肪，而非皮下脂肪。

研究发现，吸烟对腹部脂肪的影响似乎与吸烟者的社会经济地位、饮酒情况、多动症等其他因素无关。

从公共卫生角度来看，这些发现凸显了预防和减少吸烟的重要性。因为这不仅能够降低吸烟对肺部、心脏等直接器官的伤害，还能有效遏制内脏脂肪增加，从而降低与之相关的各类慢性疾病的风险。

来源：科技日报

长期食用复炸油会导致神经退变

一项新研究发现，与正常饮食的大鼠相比，过多食用复炸油的大鼠及其后代的神经变性程度更高。

研究还表明，神经变性的加剧与油脂对肝脏、肠道和大脑之间双向通讯网络的影响有关。肝-肠-脑轴在调节各种生理功能中发挥着至关重要的作用，其失调与神经系统疾病有关。美国伊利诺伊大学芝加哥分校研究人员在3月23日至26日举行的美国生物化学和分子生物学学会年会上介绍了该成果。

油炸是将食物完全浸入热油中，是世界各地常见的食物制备方法。为了探索重复使用煎炸油带来的长期影响，研究人员将雌性大鼠分为5组，每组分别只接受标准食物、每天添加0.1毫升未加热芝麻油/未加热葵花籽油/再加热芝麻油/再加热葵花籽油的标准食物，时间达30天。再加热油旨在模拟重复使用的煎炸油。

与其他组相比，食用再加热芝麻油或葵花籽油的大鼠肝脏氧化应激和炎症增加。这些大鼠的结肠也表现出严重损伤，导致内毒素和脂多糖(某些细菌释放的毒素)发生变化。结果，肝脏脂质代谢显著改变，大脑中重要的omega-3脂肪酸DHA的运

输减少。这反过来又导致了神经退行性改变，这在食用再加热油的大鼠及其后代大脑组织中可观察到。

使用味精诱导后代神经毒性的其他研究表明，食用再加热油的后代比不接受油或接受未加热油的对照组更容易出现神经元损伤。

研究人员表示，补充omega-3脂肪酸、姜黄素和谷维素等营养保健品可能有助于减少肝脏炎症和神经退行性改变。他们补充说，需要对人类进行临床研究来评估食用油炸食品的不利影响，特别是那些用反复使用的油制成的食品。

下一步，研究人员希望研究复炸油对阿尔茨海默病和帕金森病等神经退行性疾病以及焦虑、抑郁和神经炎症的影响。他们还想进一步探索肠道微生物群与大脑之间的关系，以确定预防或治疗神经退行性疾病和神经炎症的潜在新方法。

来源：人民网

健康教育宣传栏

亲朋好友聚在一起，常会做一大桌子菜，剩下的扔了可惜，吃了又怕损害健康。实际上只要有所选择、保存得当、烹饪合理，有些剩饭剩菜不仅可以食用，还能兼具健康和美味。

海鲜类 海鲜营养丰富，蛋白质含量很高。隔夜后，海鲜上残留的细菌可能会继续繁殖，容易引发食品安全问题。因此，最好的加热方式是把菜肴直接回锅，再次加热，直到中心温度达到70℃以上，整个加热时间控制在4~5分钟，这样既能保证食用安全和口感，又可以避免蛋白质、鱼脂等营养素的流失。

肉类 剩余的肉丝、肉片等可以在回锅加热时，与新鲜的蔬菜搭配炒制，健康又美味；如果是大块带骨肉，可以添加海带、蘑菇、萝卜等煮成汤；没有骨头的大块肉，可以切碎后制成馅饼、春卷的馅料，比普通的肉馅更鲜美入味。

卤味 卤味一般蛋白质含量比较丰富，即使经过卤

剩菜巧回锅 健康又美味

制，保存不当依然容易滋生霉菌、嗜冷菌等。因此，建议将剩下的卤味与蔬菜一起炒制，充分加热后再食用；或者先上锅蒸一下，再与黄瓜等凉拌；还可以将卤牛肉等切成细丁，与鸡蛋、香菜一同制成汤羹。卤味本身就带有独特的香味，搭配其他食材后，别有一番风味。

米饭 米饭再次加热，口感不如刚蒸好时饱满有弹性。相比较而言，剩饭更适合搭配蔬菜、鸡蛋等做成炒饭；或者加水、皮蛋、瘦肉等熬煮成粥；还可以将其与土豆、肉末等混合，做成丸子，方式多样，丰俭由人。

需注意，蔬菜所含的营养素大多不耐高温。剩菜回锅不仅二次加温，还要保证充分加热，这可能会使蔬菜中的维生素C、叶绿素、叶黄素、β胡萝卜素、番茄红素等营养素损失殆尽。部分绿叶菜含有较多的硝酸盐，煮熟后

如果放置的时间过久，硝酸盐在细菌的分解作用下，会还原成亚硝酸盐，且很难通过调整储存、烹饪方式降低其含量。亚硝酸盐与身体内的胺类物质结合，会转化为致癌物亚硝胺。因此蔬菜尤其是绿叶菜最好现炒现吃，不要回锅加热。如果是荤素搭配的菜，建议大家第一顿饭的时候尽量吃光其中的蔬菜。

在加热前，剩菜的保存工作也很重要。室温下存放最好不要超过2小时，应及时冷藏起来，且不同剩菜分开储存，避免细菌交叉污染。剩菜放入冰箱，不等于放入“保险箱”，应尽快吃掉，回锅次数不应该超过1次，因此制作时要控制好量，若一次性做得过多，可以在吃之前先分出来一部分冷藏保存。剩菜被调料浸润得更加充分，吃起来容易咸，回锅时加水中和的效果也不佳。最好的解决办法是加入一些吸盐食材，比如土豆、豆腐等，不仅营养更丰富，还可以减淡咸味。

来源：生命时报