

# 饮食预防抑郁症有了依据

## 增加碳水化合物摄入量可降低患抑郁症风险

日前,从西安交通大学第二附属医院传来消息,该院生物诊断治疗国家地方联合工程研究中心李宗芳教授团队发现并揭示了碳水化合物对抑郁症的影响。该研究团队近日在《自然·人类行为》在线发表了题为《双向双样本孟德尔随机化分析确定了相对碳水化合物摄入

和抑郁症之间的因果关系》的论文。

该团队利用40余万人的遗传信息,探究饮食中碳水化合物的摄入对抑郁症的影响,发现增加日常饮食中碳水化合物的摄入能够降低抑郁症的发病风险。碳水化合物的热量占比增加与抑郁症风险降低存在一定的关系。鉴

于日常饮食对肥胖的影响,研究进一步发现,增加饮食中碳水化合物的摄入能够降低身体质量指数(BMI),而降低身体质量指数进一步减少抑郁症的发病风险。

抑郁症是最常见的精神障碍。据李宗芳教授介绍,碳水化合物的摄入与抑郁症的关系

长期存在较大争议,而阐明抑郁症的致病因素对于降低抑郁症风险至关重要。

这一成果揭示了碳水化合物摄入量和抑郁症之间的因果关系,证明增加饮食中碳水化合物的相对摄入量会降低抑郁症的患病风险,为利用饮食干预预防抑郁症提供了理论依据。(史俊斌 买秋霞)

## 情暖老人心

8月3日,界首市芦村镇中心卫生院医务人员正在为老人普及健康知识。当日,该院医务人员走进敬老院为老人量血压、测血糖、讲解饮食起居注意事项等,不仅让老人及时了解自己身体状况,同时也普及了老年健康知识。

穆从田 摄



食品边角料一般指制作食品时切割、裁剪下来的零碎材料,如肉脯碎片、面包边等,因形状不规则等原因不被正装产品采用,但加工工艺、品质与正装产品完全一致。一些商家将这些边角料制作成食品出售,既可以减少损失,降低成本,同时也避免了浪费。因商品价格低廉,迅速拥有了一定的市场关注度。

随着边角料食品订单量与日俱增,一些不良商家以边角料为噱头吸引消费者,出现生产日期缺失,甚至以次充好、价格不降反升等问题。《食品安全法》第六十八条则要求,食品经营者销售散装食品,应当在散装食品的容器、外包装上标明食品的名称、生产日期或者生产批号、保质期以及生产经营者名称、地址、联系方式等内容。可见,边角料食品的质量要求与“正品食品”是一样的,其质量安全的监管不能有“死角”。

边角料食品越是走俏,安全越不能溜边;价格可以打折,质量不能含糊。一方面,要在法律法规层面拾遗补缺,进一步明确边角料食品的生产、销售、资质等一系列问题,生产企业应严格按照相关法律法规的要求,完善企业内部的食品安全控制体系,同时要加强对企业的监管,发现问题,及时查出。另一方面,电商平台作为边角料食品的重要销售渠道之一,必须要做好平台商家生产、销售资质的严格审核工作,为消费者提供坚实的售后保障体系。

从源头上加强规范,明确标准,为边角料食品生产、销售上一把安全锁的同时,还需要消费者辨别套路,在选择边角料食品时,多了解食品保质期、贮存环境等,尽量选择正规的渠道来购买。此外,散装边角料不适合囤货,要把握好度,理性选购,尽快食用。(何珂)

边角料食品监管不能有“死角”

## 再生塑料有了新标识



绿色再生塑料规范体系“再”字标。

日前,从2022绿色再生塑料供应链论坛上传来消息,旨在让更多塑料废弃物充分实现规范化再生利用的绿色再生塑料规范体系“再”字标识正式发布。这是继绿色再生塑料供应链联合工作组(GRPG)发布易回收、易再生设计的“回”字标之后又一重要突破。

“提升塑料废弃物管理水平减少塑

料污染最核心的措施,就是对塑料废弃物的再生利用进行规范,推动再生塑料的产业绿色发展,提升塑料再生利用的技术水平,促进塑料产业链大循环的建设。”GRPG办公室副主任侯聪说。

专家表示,目前我国再生塑料行业还存在再生塑料技术水平低、品控难度大,缺乏有效的信息传递机制、难以开展流向监管,废塑料来源分散、企业规模小,单一品类规模化回收困难等情况,与下游来源质量稳定、来源可追溯、规模化供应的应用需求形成矛盾。

目前,发达国家普遍拥有较完善的再生塑料应用规范体系及认证标识。

为此,GRPG不断探索绿色再生塑料规范化应用的必要条件,将我国塑料再生利用行业多年来的宝贵经验加以总结,并

关注生态环境  
倡导文明生活

充分吸收国内外标准规范建设的先进经验,从而打造出包含标准体系、认证体系、和检测体系在内的绿色再生塑料规范体系。

同时,绿色再生塑料规范体系的“再”字标也应运而生。回收再生企业以及在产品中使用绿色塑料再生成分的品牌商均可申请认证。

“可以说这是继双易设计体系后,兼具中国特色,又同国际接轨的又一力作。”侯聪说。

据介绍,绿色再生塑料规范体系的标识,以绿色为主色调,逆时针箭头象征回收和再生利用,标识代表再生塑料颗粒和产品再生成分符合绿色再生塑料规范体系的要求。

“再”字标取自汉字“再”,一举而二也,代表了重复、接续,象征着循环,这与塑料循环经济的理念相符相合,让更多塑料废弃物充分实现规范化的再生利用,节约资源,减少废塑料对环境的影响,保护地球家园。(李晨阳)

## 甲减患者受不得凉

天冷时,除了穿上衣服保暖外,我们的甲状腺也在默默“发功”,分泌出更多甲状腺激素为机体产热,这是气温较低时维系生命的关键因素。但甲减老人的甲状腺激素使不上力,所以常感觉怕冷,保暖便显得尤为重要。

甲状腺功能减退,简称甲减,是甲状腺激素合成、分泌减少或生理效应不足,导致机体代谢降低的一种疾病。黏液性水肿昏迷是其最严重的并发症,也称“甲减危象”,死亡率曾高达85%。近年来,由于患者能早期发现和积极处理,死亡率有所下降,但仍高达25%。甲减危象以低体温、昏迷为特征,发生的根本原因是患者

不治疗或治疗不当,感染、大手术、精神刺激、过度劳累等也是重要诱发因素,尤其是寒冷。

气温低时,机体需要更多热量,对甲状腺激素的需求量也相应增加,甲状腺的负担更重。老年甲减患者的甲状腺激素合成能力下降,自身产热不足,且体温调节能力较差,更易出现低体温,引发甲减危象。通常在发病数月内,患者已感觉异常的疲乏嗜睡、心动过缓、心律不齐、血压降低、体温降低、四肢肌肉松弛等,如果未能及时发现、及时用药,便可能出现甲减危象,表现为意识不清、昏迷,甚至休克。

临床中,5类老年患者较易出现甲减

危象,日常要注意保暖:1.甲减病情严重的;2.没有治疗或治疗不充分,比如随意减量或停药;3.出现感染或受到强烈精神刺激的;4.发生心脑血管意外或接受大手术的;5.使用镇定剂、麻醉药的。

由于甲减患者的末梢血液循环较差,尤其是手脚,除了及时添加厚衣服、把手颈等暴露部位保护好外,手套、棉袜也不可缺少,平时可多揉搓手脚,睡前用热水泡泡脚。保持适当运动,在阳光充足的中午外出锻炼,更有利气血通畅,增加防寒保暖的效果。此外,甲减老人要定期复查甲状腺功能,动态把握病情发展。(王玉 潘红艳)

## 【基层传真】

肥西县三河镇河口村——

### 夏季健康养生讲座开讲

本报讯 为了村民健康度过三伏天,7月31日,合肥市肥西县三河镇河口村科协、公共卫生委员会、新时代文明实践站组织开展“夏季健康养生知识”科普讲座。

活动中,科技志愿者为村民发放了夏季健康养生知识宣传单。讲座从夏季健康饮食、运动作息、预防中暑、正确使用空调等方面讲解了夏季健康养生知识。

此次活动进一步增强了村民夏季健康养生意识,有效预防了夏季疾病的发生。(杨旭)

濉溪县妇联——

### “童乐童趣”让暑假丰富多彩

本报讯 为充分发挥儿童之家“教、学、乐、助”的功能,关爱儿童暑期生活,乐享童年,引领少年儿童听党话、跟党走,淮北市濉溪县妇联在今年暑假期间,依托镇村“儿童之家”,继续开展“童乐童趣”暑期儿童之家活动。

“童乐童趣”暑期儿童之家活动已连续举办了四年,每年淮北市妇儿工委、濉溪县妇联分别给予镇村“儿童之家”一定的经费支持。今年第四季暑期儿童之家活动围绕喜迎二十大,紧扣“少年儿童心向党 用心用情伴成长”主题,引导少年儿童传承红色基因,赓续红色血脉,争做新时代好少年。目前,该县各镇村“儿童之家”已陆续开展了观看红色电影、讲述红色故事、亲子阅读、防溺水安全知识讲座、暑期作业辅导等活动,充分利用儿童之家进一步培养孩子们的爱国爱党爱社会主义情怀和暑期安全意识,通过开展丰富的活动引导孩子们度过一个平安、快乐、有意义的暑假。

(安徽科技报全媒体记者 范为民 通讯员 耿艳丽)