

# 天然维E可干预脂肪性肝炎

近日,由中联肝健康促进中心主办的“益路护肝奋楫扬帆”脂肪肝学术交流会在京举办,会上公布了“评价维生素E软胶囊治疗中国不伴糖尿病的非酒精性脂肪性肝炎有效性和安全性的多中心、随机、双盲、安慰剂平行对照的临床试验”(VENS)的研究成果。结果显示,口服中等剂量天然型维生素E是对

中国非酒精性脂肪性肝炎(NASH)患者安全有效的基础治疗手段,当患者从脂肪性肝病进展为脂肪性肝炎时,可采用天然维生素E进行治疗。

中华医学会肝病学会脂肪肝与酒精肝病学组委员、杭州师范大学附属医院副院长施军平教授介绍,治疗组、安慰剂对照组的肝

组织学改善有效率分别为43.59%、23.53%,两组具有显著性差异,实验全程未出现与药物显著相关的安全性报告,NASH患者治疗组的炎症显著改善,肝纤维化也获得一定程度改善。

据了解,目前,采用天然型维生素E治疗NASH患者是国际学术界认可的方法。我国

NASH患者诊疗依据大多引用国外研究,但国外相关给药方式和剂量是否适用中国人群,并未得到验证。该研究将药物组使用天然维生素E的日治疗剂量定为符合中国药典规定的日剂量上限300毫克,并验证了其作为NASH患者的基础治疗用药安全性佳,为诊疗中国NASH患者提供了科学依据。(吴倩)

## 节约用水 你我同行



8月28日,宿州市埇桥区汴河街道的志愿者正在向社区居民宣传节约用水知识。连日来,汴河街道结合文明创建、疫情防控等工作,深入开展节水宣传,引导社区居民积极践行《公民节约用水行为规范》,主动参与节水实践,增强爱水、惜水和节水意识,形成人人节水的良好风尚。 丁辉 摄

## 选购月饼要理性

月饼是中秋节的传统时令性食品,种类繁多、风味各异,消费者可根据个人喜好选择合适的月饼种类。

合肥市场监管部门提示,消费者在挑选月饼时,不要购买“三无”(无厂名、厂址、生产日期)食品;在购买线上或线下月饼及其它节令食品时,要查看其生产日期、保质期、储存条件,尤其是现做现卖的手工月饼;在选购食品时应注意食品的包装标识或者产品说明书,查看食品的品名、产地、厂名、生产日期、生产许可证号或生产许可标志等标识是否清楚、齐全,请勿选购过度包装的月饼;尽量在证照齐全、诚信规范的商场、超市和

农贸市场选购。

“不购买鱼翅等野生保护动物食材馅料的月饼,倡导不食用以燕窝等名贵珍稀食材作为馅料的月饼。”唐山市市场监管部门提醒,谨慎购买所谓的“养生”“保健”等月饼,对于花样翻新、巧立名目的另类月饼要慎重选择,要根据需要和实际情况购买;不要轻信“无糖、低脂、素馅、不添加香精、不使用色素、不含防腐剂”等广告宣传。

广州市市场监管部门提示,月饼存放过久容易发生变质,尽量要在保质期限内食用。食用前注意观察外观是否正常,有无异味、霉变等现象。另外,月饼

中糖和脂肪含量较高,一次食用月饼不宜过多,尤其患有糖尿病、“三高”、肝胆类疾病和肠胃功能较弱的消费者,更要合理掌握食用量,建议分次少量食用,切忌贪食。

湖北省市场监管部门还提示,不同类别月饼的糖分、油脂等含量不同,且大部分月饼糖分、油脂含量较高,建议不要过量食用,并保持均衡饮食。对于老人、儿童及肠胃不适者,建议根据自身身体状况适量食用。另外,坚果籽粒是月饼的常用原料,也是常见的过敏原,对坚果过敏的人群在食用前要仔细阅读配料表,以免误食引发过敏。(林伟)

## 电动汽车也会污染空气

经济合作与发展组织最近发布的一份报告,探讨了轮胎、刹车、离合器和道路磨损产生的可吸入颗粒物排放,及道路灰尘的重新悬浮问题。该报告预测,柴油和汽油动力汽车即使被电动汽车取代,消除尾气排放后,颗粒物排放将会继续存在甚至增加。

经合组织指出,相比可吸入颗粒物的其他来源,如烧煤炭,道路交通产生的可吸入颗粒物排放对健康的影响更大,因为它们集中在人口密度最大、交通流量大的地区。报告指出,可吸入颗粒物污染问题十分严重,在全球

范围内,可吸入颗粒物环境暴露被列为第七个最重要的死亡风险因素,据统计,在2015年,这一因素造成了约420万人早亡。

从内燃机汽车升级到电动汽车,汽车本身变得更清洁,会使废气排放量大幅减少,但并不表示完全没有。即使在煤电比例极低的日本,发电排放的二氧化碳,也比内燃机汽车的排放严重得多。在依赖煤炭火力发电的国家,如果开电动车跑了15公里,用了3度电,其废气排放量就相当于燃烧1千克煤产生的废气。(萧忠彦)

数据还显示,随着汽车数量和重量的增加,可吸入颗粒物的总体水平还在不断上升,且非排气源的可吸入颗粒物排放量所占比例有所增加。这些颗粒物除了碳颗粒,还包括有毒金属和其他材料,如铁、铜、锌和硫的颗粒。研究分析,电动汽车实际上会散发出更多的可吸入颗粒物——道路和轮胎磨损与车辆的重量成正比,而电动汽车往往更重。因此,研究者总结,电动汽车仍会对环境造成一定污染,只不过没有燃油汽车严重而已。

(萧忠彦)

## 开设特殊群体爱心专窗 为特殊人群提供暖心服务

“你好,我的土菜馆不干了,但找不到营业执照,能注销吗?”近日,六安市叶集区市场监管局“特殊群体爱心专窗”接待了肢体残疾的刘先生。在了解情况后,窗口工作人员全程陪同,帮助刘先生补齐“证照并销”申请材料,并及时对接税务窗口为其办理清税,不到二十分钟,便将《准予注销通知书》递到刘先生手中。“你们这个窗口服务太好了,不用排队,速度还这么快。真的太感谢了。”

六安市叶集区政务服务中心市场监督管理局行政审批窗口始终坚持以群众需求为导向,不断创新服务模式,特别开设了“特殊群体爱心专窗”,为老弱病残孕及军人等特殊群体提供更加便捷高效、普惠均等的市场主体登记服务。(鲁皖)

绿叶菜的健康好处早已得到各国营养专家的认可,其不但富含叶酸、维生素K、维生素B2、维生素C、镁、钾等营养成分,还含有叶绿素、叶黄素、类黄酮等植物化学物质。但绿叶菜也有缺点——其中的硝酸盐在存放过程中会被自身的“硝酸还原酶”转变成亚硝酸盐。并且,室温下存放转变速度比冷藏条件下更快。

硝酸盐和亚硝酸盐,虽然只有一字之差,但对健康的影响大不相同。前者无毒,并且研究发现,从饮食中摄入一定量的硝酸盐,有助降低心血管疾病死亡率。原因在于,从绿叶菜等食物中摄入的一部分硝酸盐能够在体内缓慢地转变成微量的亚硝酸盐,然后转变成一氧化氮,有利于扩张血管,降低血压,改善血液循环。这个作用已经被国外的运动医学界利用,给运动员服用富含硝酸盐的蔬菜汁,以便提升运动能力。最近,一项来自澳大利亚的研究也证实,食用富含硝酸盐食物(主要来自蔬菜)的人,其下肢肌肉功能明显改善。亚硝酸盐却是危险的,既会促进胃中亚硝胺类致癌物的合成,数量大时甚至可能造成血红蛋白无法携氧,发生急性中毒。一次吃几百毫克硝酸盐没有问题,但一次吃200毫克的亚硝酸盐就有很大的中毒风险。

不过,新鲜绿叶菜中的亚硝酸盐含量微乎其微。一般来说,室温下储藏1~3天时,亚硝酸盐含量达到高峰;冷藏条件下,3~5天达到高峰。因此,买回家的绿叶菜一定要放冰箱保存,并且尽量在3天内吃完。那些看起来明显不新鲜、水渍化、容易掉叶子或者状态枯萎的绿叶菜最好扔掉,腐烂的菜叶子更不能吃,其中亚硝酸盐含量很高,有急性中毒风险。

需要提醒的是,绿叶菜中的硝酸盐也可能在煮熟之后被细菌的“硝酸还原酶”转变成亚硝酸盐。因此,绿叶菜最好现做现吃,不要过夜。如果炒完发现一顿吃不完,应该在刚出锅时,就盛出一部分装到干净保鲜盒中,盖上盖子放在冰箱里冷藏。这样做,初始菌数较小,细菌的繁殖也会因冷藏而受到抑制,硝酸盐转变成亚硝酸盐的数量也就很少,不足以造成健康威胁。(赵亮)



关注生态环境 倡导文明生活