

仅用BMI衡量肥胖程度或不够科学全面

近日,《自然》杂志在线发表一篇文章称,长期被用来衡量肥胖的关键指标——身体质量指数(BMI)存在缺陷。BMI是世界卫生组织官方认可的肥胖筛查指标,BMI与身高体重相关,其数值在18.5至24之间为体重合理,低于18.5为体重过低,高于24为超重,高于28为肥胖。现有研究证实,BMI数值高与糖尿病、冠心病、脑卒中等慢性病的发生存在正相关性。

“但只用BMI来衡量肥胖,是不够科学全面的。因为BMI这一指标的计算方式没有纳

入人体肌肉含量和脂肪含量。”航空总医院总务部副主任营养师张田解释道,“比如,对肌肉发达的运动员来说,BMI可能过高地估计了其肥胖程度;对肌肉组织较少的老年人,BMI可能会低估其肥胖程度。”

有些人的BMI在正常范围内,但腰围不正常——脂肪异常堆积在腹部,属于腹型肥胖;还有些人BMI正常,腰围也正常,但体内脂肪含量超出正常水平,这时也要用其他方式评估肥胖程度。所以,临床上还引入了腰围及腰臀

比法、体脂率法这两种方法评估肥胖。

张田解释,腰围及腰臀比是衡量腹型肥胖的重要指标。体脂率是衡量肥胖更为客观准确的指标,需要用体脂率分析仪检测得出。与这两种方法相比,用BMI筛查肥胖更高效简便、成本更低,而且学者通过研究提出了适合中国人群的BMI参考标准,因此BMI在临床应用更广泛。“当然,质疑BMI是一件好事。大众要改变单纯靠体重衡量肥胖的旧观念,要认识到脂肪含量、肌肉含量等指标的重要性。”张田强调。

北京久运体育文化有限公司运动康复师高响也表示,BMI只能作为评估健康的指标之一,健康状况要根据体脂率、内分泌水平、运动能力、精神状态和生活作息等因素综合评估。据悉,北京市已将BMI纳入体育中考评测范围,高响认为该规定有警示意义。“由于体育活动明显不足加上摄取高热量食物,越来越多青少年罹患肥胖症。考察BMI有助于引导孩子合理饮食、科学运动,降低罹患肥胖症等慢性疾病的概率。”(代小佩)



10月28日,马鞍山市花山区桃源路街道江东社区新时代文明实践站邀请江东卫生服务站、康视眼科、牙百佳口腔的门诊医生走进伟星瑰凰台小区,开展“暖心驿站 爱心义诊”活动。活动中,医生给居民量血压、测血糖、检查眼睛,向居民普及卫生保健、康复知识和防治秋季常见病注意事项,增强群众的健康意识。 胡智慧 张文英 摄

霍邱县临水镇——

扎实推进改厕攻坚

本报讯 近日,从霍邱县临水镇传来消息,为进一步巩固农村改厕既有成果,全面推进乡村振兴,今年以来,该镇强力推进改厕攻坚行动。

提高政治站位。农村厕所改造工作是补齐人居环境短板,提升村容村貌,助力乡村振兴的重要内容。该镇专题制定改厕攻坚行动方案,成立工作专班,持续围绕改厕有问题但没有摸排出来、排查出来的问题厕所整改不到位、脱贫户应改未改的情况开展深入排查。

强化担当意识。该镇坚持问题导向、做到问题不解决不放过、整改不到位不放过、群众不满意不放过,对照排查问题台账,组织专业力量,加强施工调度,挂图作战、销号清零;对于前期排查整改情况组织“回头看”,对整改不合格的,进行督促,要求立行立改、动态清零。

全面推进摸排整改。以问题整改为切入点,临水镇组织各村对厕所进行“拉网式”排查,做到底数清、问题明;严格按照整改要求,逐户“过筛子”,严把质量关;把群众满意作为整改工作第一要求,确保“改一厕、成一户、用一户”。

加强宣传引导。卫生厕所更需要写好的是“后半篇文章”,临水镇各村充分利用宣传栏、村级大喇叭、网格微信群等渠道,宣传长效管护相关知识。在开展摸排整改的同时,该镇向村民介绍镇管护站维修、收运、粪渣资源化利用等多项服务内容;推进卫生厕所“建、管、用”并重,确保将好事办好、办实事。(何书影 全媒体记者 付梦林)

保温杯泡茶是否有毒还致癌



很多人都有用保温杯泡茶的习惯,然而,也常有人说“保温杯泡茶有害健康”“保温杯泡茶会破坏茶叶的营养价值”,更有言论说“长期使用保温杯泡茶,可能致癌”。那么,保温杯泡茶有害说到底是危言耸听还是确有其事?

食品接触材料的安全风险主要来源于其中可能“迁移”到食品中并造成健康危害的物质,如金属材料中的重金属元素、塑料材质中的某些单体和添加剂等。我国食品接触材料食品安全国家标准体系针对各类材质分别规定了一系列的限制性要求,包

括有害物质的限量、不同材质的使用范围以及限制使用条件等,以保证食品接触材料在正常使用时不会对人体健康造成危害。而对于标准中规定的限制使用条件或食品接触材料本身的使用注意事项,均应在产品标签或说明书中进行标示。

对于保温杯来说,其常见的使用情形主要是在较长时间内盛装各类冷热食品,也包括泡茶。因此,只要选购合格的产品,根据产品标签或说明书合理地使用保温杯泡茶并不会对人体健康造成危害。

(张泓)

健康用油指南

反复用油有什么危害?反复用油破坏了油本身的营养价值和食物的风味。并且会产生大量的丙烯酰胺、多环芳烃、杂环胺等有害物质,增加致癌风险。那如何正确使用烹炸用油?

首先,应该选择正规来源的植物油,且开封尽快使用。

其次,不要反复使用,烹炸次数越多,产生的有害物质越多,更不要长时间存放。

日常生活中饮食用油应该注意哪些方面?

1、家庭用油优先选择植物油,动物油脂(如猪油、牛油等)中饱和脂肪酸含量相对较高,摄入过多可能增加心血管疾病的发生风险。

2、植物油中大豆油、玉米油、葵花籽油含多不饱和脂肪酸较多,亚油酸含量

丰富,性价比高;可根据烹调方式选择不同种类的食用油。如凉拌、蒸煮等低温烹调,可选择橄榄油、亚麻籽油等;普通炒菜可选择菜籽油、花生油等。

3、建议各类食用油搭配或交替使用,避免长期单一使用一种。因为不同种类的食用油各有优势,不存在最健康、最完美的食用油。

4、选择正规的渠道和商家购买食用油,不购买自榨油或土榨油。

(罗昕)

【食品安全 360 12】

人们感到高兴的时候,看起来容光焕发、神采奕奕;忧愁苦闷、情绪差的时候,往往会面容憔悴,皮肤变得灰暗无光,甚至形成黄褐斑。天津市中研院心身疾病科主任医师顾石松提醒,以下三种皮肤病专找“坏脾气”。

痤疮

神压力会促进肾上腺皮质激素、雄性激素的分泌,诱发痤疮,还会增加皮损部位的神经肽类物质分泌,加重炎症反应。心火上炎,血中热毒郁结,面部易生痤疮。

斑秃

焦虑、急躁或悲观、情绪敏感的人易发生斑秃。斑秃患者本身的心理状态是发病基础,随着心态的改善,大多数患者的症状也会好转。

湿疹

研究表明,很多患者在发病前及病程中,应激性生活事件较多。压力、失眠、过度疲劳、情绪变化等因素,均可诱发或加重湿疹。因此,除了遵医嘱外,患者也要重视心理健康,避免过度紧张。

中医专家支招,要善于利用情绪调节治疗皮肤病。七情引起的皮肤病变,在治疗上务须身心同治。所谓“治心”者,着重精神因素和心理治疗,通过语言开导,使其移情易性,消除精神心理障碍;或采用舒肝、宁心、安神、镇静等药物治疗。(狄慧)

三种皮肤病 专找坏脾气