2021年11月10日 星期三 责编/苏韶华 美编/建隆 校对/惠琴





N海都记者 陈燕燕

康达人

养生狂热爱

好者(虚拟人物)

俗话说,一勺猪油胜过十副药。天冷了,康康喜欢熬点猪油,拌 饭、炒菜特别香,还能暖身子。但是,连吃一阵子,他的胃病又犯了。

福建医科大学附属福州中医院脾胃病科副主任医师严子兴 说,猪油有营养,也有药用价值,健康人群可适量食用,并和植物油 搭配食用,但不能天天用,患有严重胃病、心血管疾病、"三高"、孕 妇、老人不宜吃。

# 猪油炒菜 胃病又犯了

凡吃皆有度!



建隆/漫画

# 猪油是血管"杀手"? 还是血管"良药"?

康夫人常劝康康少吃猪油,说猪油是血管的健康杀 手。但康康认为,吃猪油能预防心血管疾病,因为在上个 世纪七八十年代,家家熬猪油吃,却很少有人得心血管疾 病。如今,大伙都吃植物油,得心血管疾病的人反而多了。

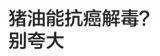
"近年,心脑血管疾病高发,不能全怪猪油或植物油。" 严医生说,心脑血管疾病是多种因素综合作用的结果,除 了遗传因素,高油高盐饮食、吸烟、过量饮酒等不良生活习 惯也可能是罪魁祸首。

他指出,猪油里的单不饱和脂肪酸大约占50%,这是 种健康脂肪,对心脑血管、皮肤和荷尔蒙分泌有好处。 但是,猪油里又有大约40%的饱和脂肪酸,经常过量摄入, 会使血脂升高,诱发心血管疾病。而且,猪油会给食物增 香、促进食欲,大伙不知不觉吃多了,可能造成肥胖,诱发 心血管问题,因此,猪油不能天天吃、顿顿吃,最好每次摄 入量不超10克。

"植物油不一定更健康!"他指出,植物油可能含有多 不饱和脂肪酸,摄入越多,在人体内被氧化的风险越高,会 产生有害物质,比如自由基,可能促进人体的细胞衰老和 肿瘤产生。植物油经高温加热,还容易产生致癌物质,而 猪油较稳定、耐高温、烟点高,炸东西时不易产生反式脂 肪,不易剧烈氧化,但也不能反复煎炸。

他建议大伙清淡饮食,不管是植物油还是猪油,都要 控制摄入量,且不要长期只吃一种油,如果正餐中肉菜比 较多,尽量用植物油,长期吃素的人可以适量用猪油。

福州市公安局交警支队台江大队 2021年11月10日



康康听说,猪油有药用 价值,常吃猪油能抗癌,甚至 能解河豚毒。

严医生说,中医认为,猪 油有药用价值。猪油含有 铁、镁、锌、锰、铜、磷、钾、钠 等微量元素,还有较多碳水 化合物、维生素A、维生素E、 胡萝卜素、胆固醇,猪油炒菜 味道醇香,健康人群适当吃 猪油,能滋养五脏,润肠通 便、健脾养胃、护眼明目、止 咳化痰、生发润肤、补气养 体,尤其是冬天,吃猪油炒的 菜能驱寒,快速补充能量。 但是,不应夸大猪油的作用, 猪油是否能抗癌,目前没有 临床依据。

此外,河豚毒素属于非 蛋白性神经毒素,结构稳定 且毒性非常强,目前尚无明 确的特效解毒剂。而猪油由 猪脂肪炼制而成,没有解毒 功效。

鼓楼大队

# 猪油这样吃 效果更好

福州中医院脾

胃病科副主任医师

严医生推荐了两 道药膳,可以发挥猪油 的妙用。

## 猪油炒苦瓜

【原料】苦瓜 250 克,猪油10克,葱、姜、 盐各少许。

【制法】苦瓜洗净, 去籽,切丝;猪油置锅 内烧八成热,下苦瓜丝 爆炒,下调料翻炒片刻

【功效】清热养肝、 明目补肾。

#### 老姜猪油饼

【原料】老姜 250 克,红枣250克,猪油 250克,面粉250克。

【制法】把老姜洗 净、沥干,和红枣一起 用猪油炸酥后,研为细 末,与面粉调匀,加水 适量做成小饼,蒸熟后 分两天食尽。

【功效】温中健脾、 解痉止痛,适合十二指 肠溃疡患者。

福州市公安局交通警察支队 2021年 11 月 10 日

### 关于逾期不接受处理被扣留车辆的公告

猪油炒菜

吃到胃病

康康:炒菜时加勺猪油,吃起来就是香!

康夫人:可你最近常吃猪油,胃病又犯了。

油,年过八旬也不见"三高"。

康康:难道猪油不能吃?

会加重脾胃负担。

少吃或不吃。

康夫人:吃猪油等于直接喝油,你小心"三高"!

康康:猪油是个宝! 小时我家穷,奶奶常吃猪

严子兴:天冷了,脾胃本就虚弱,吃太多猪油,

严子兴:健康人群可以吃一点,但不能吃太多;

患有严重胃病、心血管疾病、"三高"、孕妇、老人不

宜吃;身体有湿有痰、气滞食积、消化不良的人,要

福州市公安局交通警察支队仓山大队

仓	仓山大队										
序号	本柄号牌	车辆类型	颜色	本架号	发动机号		本柄号牌	本柄类型	颜色	本架号	
1	无	电动自行车				96	无	经便二轮摩托车		不清	
2	黄钾福州(8792	电动自行车 电动自行车	$\vdash$	595121332518238	_	97	光	轻便二轮摩托车 4.700mm	-	光 不適	
4	元 鄭神福州296CR	电动自行车	-	192821612973499	_	90	光	轻便二轮摩托车 轻便二轮摩托车		不清	
5	黄牌福州长1771	电动自行车	-	165021804561951		100	兜	轻便二轮摩托车		光	
-6	就提5695T	电动自行车	蓝色	876221699331646		101	光	经便二轮摩托车		不清	
7	黄钾福州51CE7	电动自行车				102	无	经便二轮摩托车		不清	
8	无	电动自行车				103	无	经便二轮摩托车	_	不清	
10	(6)A30267 (6)AD6928	普通二轮增托车	ÆT.	1BPPCJLA466346288	06079439	105	光	轻便二轮摩托车 轻便二轮摩托车	-	不清	
11	(6)352693	普通二轮增化车	92	LC6PCJC2060084948	149002605	106	光	を使二枚像形字		Ŧ.	
12	間延5718	普通二轮增长车	RT.	731059696	- 0	107	光	轻便二轮摩托车		光	
13	(f)A36954	普通二轮增托车	Æ	LC6PCJGE990005218	BN006644	108	无	经便二轮摩托车		不清	
14	続1.D6705	普通二轮摩托车	鬼	LC6PCJ2J4C0029566	DZ177649	109	无	经便二轮摩托车	_	3143	
15	(E)ACE892 (E) 39022.	普通二轮摩托车 普通二轮摩托车	灰黒	LYMTJAA2X2A051389 LMHPCJLE0G0X61171	02051407 GX161171	110	光	经便二轮摩托车 经便二轮摩托车	-	XXXXXXXXXXXXXXXXX	
17	(E)AVPOO	普通二轮摩托车	RT.	LP6PC[33670742669	70070571	112	- X	经便二轮摩托车	-	XXXXXXXXXXXXXXX	
18	(E)PAM653	苔通二轮摩托车	,30	1.C6PCJ6G078050482	Кј078587	113	无	经便二轮摩托车		4798	
19	无	普通二轮摩托车		25789		114	无	经便二轮摩托车		6721	
20	光	普通二轮摩托车		8047		115	无	轻便二轮摩托车		0022	
21	光光	普通二轮摩托车 普通二轮摩托车		0000	_	116	无无	经便二轮摩托车		1528 1649	
23	光	普通二轮摩托车	-	1883	_	118	光	经便二轮摩托车 经便二轮摩托车	-	2039	
24	光	普通二轮摩托车		WU		119	光	を使二轮撃だ <u>キ</u>		1701	
25	光	苔通二轮摩托车		29010		120	无	轻便二轮摩托车		8738	
26	无	普通二轮摩托车		0543		121	无	轻便二轮摩托车		8462	
27	无	普通二轮摩托车	-	3974	_	122	光	轻便二轮摩托车		XXXXXXXXXXXXXX	
28	光光	苔通二轮摩托车	-	无 4300	_	123	无	<b>轻便二轮摩托车</b>	-	0473	
30	来	普通二轮摩托车 普通二轮摩托车		4300 0035		124	- 光	任伊二轮摩托车 任伊二轮摩托车		0841 0271	
31	光	普通二轮摩托车		无		126	光	を使二轮撃だ <u>キ</u>		0066	
32	无	苔通二轮摩托车		无		127	无	经便二轮摩托车		2406	
33	无	普通二轮摩托车		无		128	无	经便二轮摩托车		5137	
34	光光	苔通二轮摩托车	-	无	_	129	无无	<b>発便二轮摩托车</b>	$\vdash$	8003	
36	光	普通二轮摩托车 普通二轮摩托车	-	无 不清	_	130	光光	经便二轮摩托车 经便二轮摩托车		XXXXXXXXXXXXXXXXX	
37	- 7-	普通二轮原托车	-	- TVB		132	- Z-	を使二轮像だ字	-	0543 不清	
38	光	普通二轮摩托车		无		133	无	经便二轮摩托车		5536695	
39	无	普通二轮摩托车		无		134	无	经便二轮摩托车		0217	
40	光	普通二轮摩托车		无		135	无	轻便二轮摩托车		光	
41	无	苔通二轮摩托车	-	无		136	无	轻便二轮摩托车	_	9003	
43	光光	普通二轮摩托车 普通二轮摩托车	90	1855 5293	_	137	光光	经便二轮摩托车 经便二轮摩托车		0374 0184	
44	无	普通二轮摩托车	-//	0068		139	无	轻便二轮摩托车		7235	
45	无	苔通二轮摩托车		6090275		140	无	经便二轮摩托车		模模	
46	无	普通二轮摩托车	,30	找不到		141	无	轻便二轮摩托车		7853	
47	光	苔通二轮摩托车	-	0000		142	无	经便二轮摩托车	_	0214	
48	无	苔通二轮摩托车	-	0000		143	无	经便二轮摩托车 经便二轮摩托车	-	模模 4045	
50	光	普通二轮摩托车 普通二轮摩托车		0000		145	- A	を使二轮像托车		模欄	
51	老	普通二轮摩托车		0000		146	五	好便二轮磨托车:		0030	
52	光	普通二轮摩托车		00000		147	光	经便二轮摩托车		模相	
53	无	普通二轮摩托车		0139		146	无	经便二轮摩托车		模糊	
54	无	苔通二轮摩托车	-	11166		149	无	经便二轮摩托车	-	1817	
56	光	普通二轮摩托车 普通二轮摩托车	-	0000 5871		151	光	经便二轮摩托车 经便二轮摩托车	-	1768	
57	无	普通二轮摩托车		0000		152	无	を使二枚摩托本		模欄	
58	无	苔通二轮摩托车		0000		153	无	经便二轮摩托车		3698	
59	无	普通二轮摩托车		0000		154	无	轻便二轮摩托车		0000	
60	无	苔通二轮摩托车	-	0000	_	155	无	经便二轮摩托车	-	97275	
62	无	菩通二轮摩托车	-	0000		156 157	无	经便二轮摩托车 经便二轮摩托车	-	模模	
63	光	普通二轮摩托车 普通二轮摩托车	92	1927		157	光	验使二轮摩托车 经便正三轮摩托车		82% #	
64	无	普通二轮摩托车		2762		159	无	<b>公伊正二松摩托</b> 年		3301	
65	光	普通二轮摩托车		0000		160	无	经便正三轮摩托车		0016	
66	无	普通二轮摩托车	-	0000	_	161	无	经便正三轮摩托车		XXXXXXXXXXXXXXX	
67	光	苔通二轮摩托车	-	5951 3090	_	162	无	<b>公便正三轮摩托车</b>		9406	
68	光	普通二轮摩托车 普通二轮摩托车		3690 0251		163	光	正三和教资學托车 正三和教资學托车		5645 1605	
70	无	普通二轮摩托车		11350		165	(#JAK6581	が ・	灰	LZWACAGA7CA009614	
71	翻(1A012	普通正三轮摩托车	推	1ZSHC1ZC998029034	89 A00102	166	(数PEJ276	经型普通货车	灰	LZWCBAGA6XE629664	
72	无	咨询正一轮摩托车		3102		167	(E)A59CEQ	轻型附式货车	灰	LVBV3JBB3KY067698	
73 74	光光	普通正-轮摩托车	-	WU	_	168	(E)AY7761	经到额式货车	蕊	LEPYECG27KHN53623	
75	光	普通正一轮摩托车 普通正一轮摩托车	-	77月	_	109	[6]AZ7P86 [6]AC1W12	轻型物式货车 轻型物式货车	8	LVBV3ABB1EE477776 LVAV2ABB1CE023998	
76	无	各班正一約章代本		0007	_	171	BIASDE08	報知和5.55年 報報和式货车	B	LFNA4LCA3KAX34815	
77	(#]A1395B	经便二轮摩托车	灰	LALN[B3   XD3222443	D3002881	172	⊞C6SU57	小型新年	ū	LVZZU3P90MC214500	
78	无	经便二轮摩托车		0249		173	[6]KC1607	小型轿车	Ж	WDDUG6FB7EA051480	
79	无	经便二轮摩托车		6812		174	倒A19G1A	小型新年	G	LBVKY5109JSJ89344	
80 81	无	经便二轮摩托车		0000		175	é <sup>c</sup> cizzo9	小型資本	荔	LSG/U82P77H067566	
81	光	・経便二轮摩托车	-	光	_	176	(ELETOAT)	小型轿车	B	LSVAA2BR3EN045286	
83	光	经便二轮摩托车 经便二轮摩托车	_	70 625		178	倒A250AR 倒A822AP	小型新车 小型新车	G G	LVGBP87E6XG269244 LFV2A21X4E4124752	
84	光	经便二轮摩托车		技不到		179	·····································	小型粉字	-	039060	
85	无	经便二轮摩托车		0308		180	(E)AWJ765	小型調白车	灰	LS4BDB3D4DR08461	
86	无	经便二轮摩托车		(\$16)		181	(fi)AXSM12	小型普通客车	Ė	LVCP2FBA1JS050962	
87	光	轻便二轮摩托车	_	08091		182	EEA5280FT	小型普通客车	É	LGBM4AE43FD014931	
88	光	经便二轮增托车 经便二轮增托车	-	1988	_	183	(#]AD31522	<b>经型时间货车</b>	-		
50	光光	轻便二轮摩托车 轻便二轮摩托车		技不到 死	_	184	(E)AD28019 (E)AQ6787	小型轿车 重型排政货车项作业车	cı	LZFF34R.46(D034297	
91	光	经便二轮摩托车		不清		186	(8)A0866(2D	大型普通客车	HEC	LL3AEC[31]A016406	
92	无	经便二轮摩托车		不清		187	无	其他非机动车		6031	
93	无	经便二轮增托车		不清		188	光	三轮车			

# 关于查扣机动车限期接受处理的通告 关于查扣机动车限期接受处理的通告

和车时间

发动机号

#### 福州市公安局交通警察支队仓山大队关于对逾期不接受处理交通违法行为人的公告

序号	进场单编号	智和时间	车辆号码	车辆类型	颜色	车架号	发动机刊
1	35010220350264244			小型轿车	展	LNPA7PBD37G020279	7003214
2	35010220350278631	2021-09-26 15:27:12		小型轿车	38	LVSPCFAE65F000770	5A00300
3	35010220350278620	2021-09-16 16:41:18	(9)A18C5L	小型面包车	灰	LVZX42KB9DA531036	13307590
4	35010220350281346	2021-09-15 08:22:42	[6]A2805F	小型轿车	灰	LVSFDFAB09F106530	3179009
-5	35010220350276564	2021-09-14 17:53:31	(4)H6780R	小型轿车	Ė	LFV3A23C4C3827975	162850
6	35010220350266926	2021-09-10 16:09:09	@AV196Q	小型普通客车	黄	LZWADAGA9GE401991	UG901201
7	35010220350281265	2021-09-07 16:19:27	(f(AV885W	小型轿车	無	LSGEZ54T77S093065	07116024
8	35010220350266915	2021-09-06 07:48:24	個A987LN	小型製车	从	LVSHBFAF1BF180238	3272070
9	35010220350268363	2021-09-05 14:41:44	(6)A23M7U	小型轿车	383	LSVCZ6A45FN042924	Y61053
10	35010220350263253	2021-09-02 10:01:28	@AD1L89	轻型普通货车	8%	LF0HFCS28G0039350	3110108
11	35010220350266904	2021-09-02 08:23:20	(6) AY7961	小型轿车	30	WBA7E2104HG410410	11499784B58
12	35010220350283660	2021-10-15 10:21:01	40	经便二轮磨托车	-05	標相	114777.04030
13	35010220350283656	2021-10-13 18:25:39	(9)A0876U	普通二轮摩托车	-	120101	
14		2021-10-14 09:15:27	[6] A20307	普通二轮摩托车	101.		
	35010220350251692				灰	TALTCINIA CTUALCO	7111111
15	35010220350283785	2021-10-12 18:11:21	而A5D844	普通二轮摩托车		LALTCJNA873367977	7311460
16	35010220350280311	2021-10-12 17:16:49	倒AJL182	普通二轮摩托车	灰	LWBTCG1HI51A48361	05M0320
17	35010220350281350	2021-10-13 09:38:35	光	普通二轮摩托车		開批	
18	35010220350283774	2021-10-12 08:36:44	(列C816SK	普通二轮摩托车	黒	LC6PCJ5N2F0004605	HZ01847
19	35010220350280300	2021-10-11 14:26:58	国A24606	经便二轮摩托车	红	LALNCBL1743315530	4101432
20	35010220350278351	2021-10-09 18:17:42	光	普通二轮摩托车		WU	
21	35010220350278362	2021-10-09 18:20:30	无	普通二轮摩托车		WU	
22	35010220350278535	2021-10-10 10:19:20	(9)JFK226	普通二轮摩托车	黒	LC6PCJ2J5C0053066	DZ19538
23	35010220350278546	2021-10-10 10:25:38	无	普通二轮摩托车		车架号摩损	
24	35010220350278060	2021-10-09.09:12:31	无	经便二轮摩托车		LB2TCA207B2008802	
25	35010220350259576	2021-10-05 23:52:21	(G)E68R.68	普通二於摩托车	191	LWBTCH707K1021715	19M0521
26	35010220350259580	2021-10-06 00:05:13	无	普通二轮摩托车	灰	5398	
27	35010220350280296	2021-10-01 15:34:06	(和A19E28	普通二轮摩托车	从	LYFTCIPD3L8605567	L860556
28	35010220350281921	2021-10-02 08-07-19	无	普通二轮摩托车		lehi	
29	35010220350258961	2021-10-01 09:38:20	70	普通二轮摩托车	-	LMHPDN2F7L0H00256	
30	35010220350280285	2021-09-30 11:48:32	国A25305	普通二轮摩托车	Ж.	LZL12P9008HI21130	60000111
31	35010220350280274	2021-09-29 19:14:39	(6)AP5174	普通二轮摩托车	-/m.	LZSTCIPG9X2001402	0809211
32	35010220350280274	2021-09-29 19:14:39	E AP51/4		PK.	DD 00	ZS1P52QMI99
			70		灰		0.0000
33	35010220350275514	2021-09-28 09:20:35	頁AU8993	普通二轮摩托车		LWBTCJ20261022677	06G0228
34	35010220350275503	2021-09-28 08:55:21	国A06885	普通二轮摩托车	38	LWBTCG1H751029133	05D0122
35	35010220350266193	2021-09-27 18:11:32	倒A11151	经便二轮摩托车	灰	LD5TCBPA471003845	2712000
36	35010220350251681	2021-09-26 18:15:06	(東A9D530	普通二轮摩托车			
37	35010220350281906	2021-09-24 17:53:34	无	普通二轮摩托车		横桁	
38	35010220350281910	2021-09-24 18:41:53	无	普通二轮摩托车		横桁	
39	35010220350278056	2021-09-24 17:58:17	无	经便二轮摩托车	灰	模糊不清	
40	35010220350266182	2021-09-24 18:38:24		普通二轮摩托车	黒	LLPP253A79C000347	0902004
41	35010220350231134	2021-09-23 10:32:37	无	普通二轮摩托车		410183	
42	35010220350277942	2021-09-23 16:34:22	无	轻便二轮摩托率		WU	
43	35010220350275153	2021-09-18 18:36:11	无	普通二轮摩托车		LFUE4NLK49A000205	
44	35010220350231123	2021-09-18 15:33:48	无	普通二轮摩托车		002489	
45	35010220350284172	2021-09-17 09:27:48	无	经便二轮摩托车		XTCJGJP02HA004326	
46	35010220350284183	2021-09-17 09:35:07	无	经便二轮摩托车		LYFTCJP60J8P36302	
47	35010220350284194	2021-09-17 09:39:58	无	经便二轮摩托车		000	
48	35010220350231112	2021-09-17 08:45:23	无	普通二轮摩托车			
49	35010220350284161	2021-09-17 09:20:38	无	普通二轮摩托车	-	LWBPCK300F1013479	
50	35010220350281884	2021-09-17 11:43:24	无	普通二轮摩托车	-	標榜	
51	35010220350277834	2021-09-17 09:34:34	无	普通二轮摩托车	-	WU	
52	23010220330217231	2021-09-17 09:54:34	无	音通二轮摩托车	-	11	
	35010220350276575				-		
53	35010220350277920	2021-09-17 09:23:33	无	轻便二轮摩托车	-	LYMTGAC94HA005123	
54	35010220350242400	2021-7-23		经便二轮摩托车	_	H2009840	
55	35010220350283671	2021-10-15 16:07:11	无	普通正三轮摩托车		2021046628	

序号	车辆号码	和车时间	车辆类型明组	发动机号	车架号	车多额色	进场单号
1	倒DP3D30	2021-09-30 15:11:06	小型面包车	UE52220689	LZWACAGA6E6063816	灰	35011120350423494
2	图AR622G	2021-09-29 16:43:18	小型轿车	55001005-A	LH16CHAL3FH137243	18:	35011120350411561
3	(#[HNP500	2021-09-29 10:52:34	小型面包车	107001339	LJ8H2A5N8BB001406	ė	35011120350424146
4	倒AQ393V	2021-09-27 10:44:00	小型普通客车	E12150602	LHSP12S1F5010194	灰	35011120350414932
5	图A0507B	2021-09-22 09:10:38	小型轿车	A78F04254	LVVDC11B08D200434	灰	35011120350423752
6	[#]AZ6M31	2021-09-08 09:37:03	小型轿车	GB147435	LBER CADBSGX058310	ė	35011120350416925
7	(ED2VC29	2021-09-04 02:25:48	小型轿车	N79813	LPV2A2153L3528686	自	35011120350419541
8	(E)AD3E67	2021-09-0209:24:32	小型轿车	171305239	LSGZJ5AL3HB1172454	18:	35011120350369060
9	[6]A7FK26	2021-09-01 15:10:43	小型普通客车	F5061036	LJXCMCCB3FT050156	ė	35011120350409343
10	(£)AD(0125	2021-09-01 15:30:09	经型用式货车	SLPTYH17110203	LD9GABAC1HB110775	白	35011120350416903
11	(E)AFF350	2021-09-01 10:53:56	经型管通货车	1184145	LJ11PABC3BC080274	灰	35011120350422956
12	光	2021-09-26 10:18:18	普通二轮摩托车		IK2X70096865		35011120350352676
13	无	2021-09-26 10:11:01	普通二轮摩托车		JK26A0045001		35011120350352665
14	光	2021-09-24 10:35:53	普通二轮摩托车		15534		35011120550421092
15	光	2021-09-18 22:08:47	普通二轮摩托车		0054		35011120550422923
16	无	2021-09-18 23:26:53	普通二轮摩托车				35011120350423730
17	光	2021-09-17 06:32:52	普通二轮摩托车		1386		35011120550421512
18	无	2021-09-03-20:56:27	普通二轮摩托车		B008	灰	35011120350412983
19	无	2021-09-22 20:53:52	普通正三轮摩托车		19080048		35011120350421081
20	光	2021-09-19 00:07:15	普通正三轮摩托车		糖粉		35011120350423741
21	无	2021-09-09 18:45:06	普通正三轮摩托车		3444		35011120350419434