



靠谱的 健康小知识

■海都记者 陈燕燕

俗话说，一勺猪油胜过十副药。天冷了，康康喜欢热点猪油，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。

凡吃皆有度！



严子兴

福州中医院脾胃病科副主任医师

猪油炒菜 胃病又犯了

康达人

养生狂热爱好者(虚拟人物)



建隆/漫画

神操作 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：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，奶奶常吃猪油，年过八旬也不见“三高”。
康夫人：你可最近常吃猪油，胃病又犯了。
严子兴：天冷了，脾胃本就虚弱，吃太多猪油，会加重脾胃负担。
康康：难道猪油不能吃？
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，要少吃或不吃。

医点通

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%，这是一种健康脂肪，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。

猪油能抗癌解毒？别夸大

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。

猪油这样吃 效果更好

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，下调料翻炒片刻即成。

【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。

关于逾期不接受处理被扣留车辆的公告

2021年9月16日至2021年10月15日，仓山交警大队在交通管理中扣留的车辆，共有190辆逾期不来接受处理，其中：摩托车156辆、电动车8辆、汽车22辆、其他4辆车。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百二十二条及《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条规定，驾号或所有人、管理人提供车辆合法证明和相关资料，到仓山交警大队接受处理。本公告发布之日起，三个月仍不来处理的，对扣留的车辆依法处理。

仓山大队

福州市公安局交通警察大队仓山大队

2021年11月10日

序号	车辆号牌	车辆类型	颜色	车架号	发动机号	序号	车辆号牌	车辆类型	颜色	车架号
1	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	97	无	普通二轮摩托车	无	无	无
2	无	普通二轮摩托车	无	无	98	无	普通二轮摩托车	无	无	无
3	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	99	无	普通二轮摩托车	无	无	无
4	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	100	无	普通二轮摩托车	无	无	无
5	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	101	无	普通二轮摩托车	无	无	无
6	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	102	无	普通二轮摩托车	无	无	无
7	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	103	无	普通二轮摩托车	无	无	无
8	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	104	无	普通二轮摩托车	无	无	无
9	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	105	无	普通二轮摩托车	无	无	无
10	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	106	无	普通二轮摩托车	无	无	无
11	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	107	无	普通二轮摩托车	无	无	无
12	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	108	无	普通二轮摩托车	无	无	无
13	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	109	无	普通二轮摩托车	无	无	无
14	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	110	无	普通二轮摩托车	无	无	无
15	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	111	无	普通二轮摩托车	无	无	无
16	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	112	无	普通二轮摩托车	无	无	无
17	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	113	无	普通二轮摩托车	无	无	无
18	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	114	无	普通二轮摩托车	无	无	无
19	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	115	无	普通二轮摩托车	无	无	无
20	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	116	无	普通二轮摩托车	无	无	无
21	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	117	无	普通二轮摩托车	无	无	无
22	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	118	无	普通二轮摩托车	无	无	无
23	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	119	无	普通二轮摩托车	无	无	无
24	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	120	无	普通二轮摩托车	无	无	无
25	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	121	无	普通二轮摩托车	无	无	无
26	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	122	无	普通二轮摩托车	无	无	无
27	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	123	无	普通二轮摩托车	无	无	无
28	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	124	无	普通二轮摩托车	无	无	无
29	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	125	无	普通二轮摩托车	无	无	无
30	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	126	无	普通二轮摩托车	无	无	无
31	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	127	无	普通二轮摩托车	无	无	无
32	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	128	无	普通二轮摩托车	无	无	无
33	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	129	无	普通二轮摩托车	无	无	无
34	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	130	无	普通二轮摩托车	无	无	无
35	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	131	无	普通二轮摩托车	无	无	无
36	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	132	无	普通二轮摩托车	无	无	无
37	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	133	无	普通二轮摩托车	无	无	无
38	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	134	无	普通二轮摩托车	无	无	无
39	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	135	无	普通二轮摩托车	无	无	无
40	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	136	无	普通二轮摩托车	无	无	无
41	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	137	无	普通二轮摩托车	无	无	无
42	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	138	无	普通二轮摩托车	无	无	无
43	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	139	无	普通二轮摩托车	无	无	无
44	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	140	无	普通二轮摩托车	无	无	无
45	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	141	无	普通二轮摩托车	无	无	无
46	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	142	无	普通二轮摩托车	无	无	无
47	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	143	无	普通二轮摩托车	无	无	无
48	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	144	无	普通二轮摩托车	无	无	无
49	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	145	无	普通二轮摩托车	无	无	无
50	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	146	无	普通二轮摩托车	无	无	无
51	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	147	无	普通二轮摩托车	无	无	无
52	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	148	无	普通二轮摩托车	无	无	无
53	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	149	无	普通二轮摩托车	无	无	无
54	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	150	无	普通二轮摩托车	无	无	无
55	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	151	无	普通二轮摩托车	无	无	无
56	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	152	无	普通二轮摩托车	无	无	无
57	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	153	无	普通二轮摩托车	无	无	无
58	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	154	无	普通二轮摩托车	无	无	无
59	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	155	无	普通二轮摩托车	无	无	无
60	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	156	无	普通二轮摩托车	无	无	无
61	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	157	无	普通二轮摩托车	无	无	无
62	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	158	无	普通二轮摩托车	无	无	无
63	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	159	无	普通二轮摩托车	无	无	无
64	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	160	无	普通二轮摩托车	无	无	无
65	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	161	无	普通二轮摩托车	无	无	无
66	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	162	无	普通二轮摩托车	无	无	无
67	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	163	无	普通二轮摩托车	无	无	无
68	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	164	无	普通二轮摩托车	无	无	无
69	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	165	无	普通二轮摩托车	无	无	无
70	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	166	无	普通二轮摩托车	无	无	无
71	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	167	无	普通二轮摩托车	无	无	无
72	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	168	无	普通二轮摩托车	无	无	无
73	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	169	无	普通二轮摩托车	无	无	无
74	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	170	无	普通二轮摩托车	无	无	无
75	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	171	无	普通二轮摩托车	无	无	无
76	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	172	无	普通二轮摩托车	无	无	无
77	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	173	无	普通二轮摩托车	无	无	无
78	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	174	无	普通二轮摩托车	无	无	无
79	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	175	无	普通二轮摩托车	无	无	无
80	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	176	无	普通二轮摩托车	无	无	无
81	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	177	无	普通二轮摩托车	无	无	无
82	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	178	无	普通二轮摩托车	无	无	无
83	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	179	无	普通二轮摩托车	无	无	无
84	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	180	无	普通二轮摩托车	无	无	无
85	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	181	无	普通二轮摩托车	无	无	无
86	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	182	无	普通二轮摩托车	无	无	无
87	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	183	无	普通二轮摩托车	无	无	无
88	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	184	无	普通二轮摩托车	无	无	无
89	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	185	无	普通二轮摩托车	无	无	无
90	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	186	无	普通二轮摩托车	无	无	无
91	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	187	无	普通二轮摩托车	无	无	无
92	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	188	无	普通二轮摩托车	无	无	无
93	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	189	无	普通二轮摩托车	无	无	无
94	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	190	无	普通二轮摩托车	无	无	无
95	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	191	无	普通二轮摩托车	无	无	无
96	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	192	无	普通二轮摩托车	无	无	无
97	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	193	无	普通二轮摩托车	无	无	无
98	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	194	无	普通二轮摩托车	无	无	无
99	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	195	无	普通二轮摩托车	无	无	无
100	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	196	无	普通二轮摩托车	无	无	无
101	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	197	无	普通二轮摩托车	无	无	无
102	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	198	无	普通二轮摩托车	无	无	无
103	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	199	无	普通二轮摩托车	无	无	无
104	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	200	无	普通二轮摩托车	无	无	无
105	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	201	无	普通二轮摩托车	无	无	无
106	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	202	无	普通二轮摩托车	无	无	无
107	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	203	无	普通二轮摩托车	无	无	无
108	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	204	无	普通二轮摩托车	无	无	无
109	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	205	无	普通二轮摩托车	无	无	无
110	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	206	无	普通二轮摩托车	无	无	无
111	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	207	无	普通二轮摩托车	无	无	无
112	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	208	无	普通二轮摩托车	无	无	无
113	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	209	无	普通二轮摩托车	无	无	无
114	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	210	无	普通二轮摩托车	无	无	无
115	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	211	无	普通二轮摩托车	无	无	无
116	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	212	无	普通二轮摩托车	无	无	无
117	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	213	无	普通二轮摩托车	无	无	无
118	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	214	无	普通二轮摩托车	无	无	无
119	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	215	无	普通二轮摩托车	无	无	无
120	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	216	无	普通二轮摩托车	无	无	无
121	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	217	无	普通二轮摩托车	无	无	无
122	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	218	无	普通二轮摩托车	无	无	无
123	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	219	无	普通二轮摩托车	无	无	无
124	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	220	无	普通二轮摩托车	无	无	无
125	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	221	无	普通二轮摩托车	无	无	无
126	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	222	无	普通二轮摩托车	无	无	无
127	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	223	无	普通二轮摩托车	无	无	无
128	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	224	无	普通二轮摩托车	无	无	无
129	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	225	无	普通二轮摩托车	无	无	无
130	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518328	226	无	普通二轮摩托车	无	无	无
131	闽A9803	普通二轮摩托车	黑	9501313518						