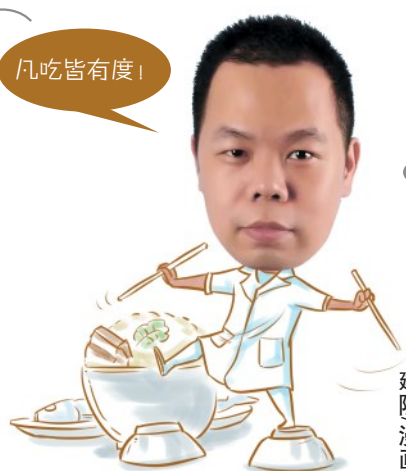




俗话说，一勺猪油胜过十副药。天冷了，康康喜欢熬点猪油，拌饭、炒菜特别香，还能暖身子。但是，连吃一阵子，他的胃病又犯了。

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。



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



神操作

猪油炒菜
吃到胃病

医点通

猪油是血管“杀手”？
还是血管“良药”？

猪油能抗癌解毒？
别夸大

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。

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。

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。

分类信息

厦漳热线:13799377276

广告热线:泉州 0595-22567990
13850753316

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

公告栏

朱情妮不慎遗失三明万达广场商业管理有限公司开出的收据(POS押金)商户联一份,填制日期:2019年9月18日,编号:SMSG-0006127,开票金额:5000.00元,声明作废。

朱情妮不慎遗失三明万达广场商业管理有限公司开出的收据(质量保证金)商户联一份,填制日期:2019年9月18日,编号:SMSG-0006128,开票金额:10000.00元,声明作废。

朱情妮不慎遗失三明万达广场商业管理有限公司开出的收据(商户管-物管费保证金)商户联一份,填制日期:2019年9月18日,编号:SMSG-0006214,开票金额:4200.00元,声明作废。

朱情妮不慎遗失三明万达广场商业管理有限公司开出的收据(物管费保证金)商户联一份,填制日期:2019年9月18日,编号:SMSG-0006126,开票金额:33000.00元,声明作废。

朱情妮不慎遗失三明万达广场投资有限公司开出的收据(租金户-租赁保证金)商户联一份,填制日期:2019年9月18日,编号:SMSG-0003054,开票金额:24000.00元,声明作废。

朱情妮不慎遗失三明万达广场投资有限公司开出的收据(租金户-租赁保证金)商户联一份,填制日期:2019年8月20日,编号:SMSG-0003066,开票金额60000.00元,声明作废。

公告栏

台江区辛香汇餐饮店遗失苏宁置业有限公司台江分公司开具的租赁及装修保证金收据,收据号和金额分别为:0008128,76631.75元;0008184,10000元。本店声明作废。

周建遗失铁路工作证,证号2116224004961,声明作废。

钟道益遗失南昌铁路局铁路职工工作证,证号2116221020551,声明作废。

林香花与漳州金碧置业有限公司签订漳州东山·恒大御景半岛5号楼207,收款收据,编号1132102,声明作废。

福州市五一公园管理处遗失中国工商银行吉祥支行开户许可证,核准号:Z3910000260402声明作废。

遗失声明

坐落于漳州市芗城区江滨花园小区12号楼3幢701室业主郑山海、郑国华、郑国华。

厦门翔林达物流有限公司遗失厦门市翔安区工商行政管理局2009-05-22核发的营业执照正本,注册号350213200009932,声明作废。

公告栏

厦门忠毅德人力资源有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门地中建筑工程有限公司不慎遗失公章,财务章,发票章,法人章各一枚,声明作废。

三明市万商网络科技有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

莆田市德信机械设备有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门嘉湘永宏运输有限公司不慎遗失道路运输许可证正、副本,证号350201004999,声明作废。

厦门中顺通物流有限公司遗失道路运输经营许可证正、副本,闽交运管许可厦字350201001194号,声明作废。

厦门市城市蜗居酒店管理有限公司不慎遗失特种行业许可证副本,厦公特思字第E814号,声明作废。

厦门市思明区鼓浪屿泉民俗用品展示馆遗失发票专用章一枚,声明作废。

厦门市翔安区云玉阁珠宝店不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门枫宸贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门恒聚嘉机械设备租赁有限公司遗失公章,财务章各一枚,声明作废。

减资公告

经公司股东决定,海峡国家版权交易中心有限公司(统一社会信用代码:91350200MA347MA83Y;法定代表人:冷晓兰)决定将公司注册资本由5000万元人民币减至4500万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:6308352,联系地址:厦门市思明区望海路6号之二203室

海峡国家版权交易中心有限公司

减资公告

经公司股东会决议,厦门小码达工贸有限公司(统一社会信用代码:91350200MA31HKHB9K;法定代表人:吴早江),决定将公司注册资本由500万元人民币减至50万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504,地址:中国(福建)自由贸易试验区厦门片区长虹路33号跨境电商产业园夹层AJO4单元之一

厦门美贸达工贸有限公司

清算公告

厦门翔林达物流有限公司(注册号:350213200009932)因被吊销未办理注销手续,现已成立清算组,请各债权人自公告之日起45日内,向本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。清算组负责人:林友铁,电话:5288504,地址:厦门市翔安区马巷镇城场村5组

厦门翔林达物流有限公司

公告栏

减资公告

经公司股东会决议,厦门小码达科技有限公司(统一社会信用代码:91350203MA31KW6916;法定代表人:郑晓花)决定将公司注册资本由500万元人民币减至50万元人民币,自公告之日起45日内,债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:6218469,地址:中国(福建)自由贸易试验区厦门片区兴港七里26号403室

厦门小码达科技有限公司

遗失声明

泉州丰泽淘啥子嘛电子商务有限公司不慎遗失圆形铜质公章一枚,现声明作废。

泉州京纳建设有限公司不慎遗失铜质圆形的公章一枚,印章编号:35052110006277,现声明作废。

泉州典泰运输有限公司遗失闽C76186号车的道路运输证列350583023997号,声明作废。

防水补漏

雨虹防水堵漏公司 13044545588

利郎国际酒业与你相约

北京利郎国际酒业长期经营“利郎”牌系列葡萄酒和高端白酒,包括“利郎商务酒”和“利郎王子酒”!欢迎人来电选购。同时诚招各地经销商、合作商、市场营销商。泉州分公司地址:丰泽区东海大街东海湾雅园临街商铺第四幢44-45号-层

电话:0595-22301919 手机:15959520349 彭先生

香港地区经销商:吴先生 电话:00852-95123569

租厂房,找中熙产业园

60万m²全新精装标准厂房出租,中熙产业园五期全面启动。

招租热线:0595-27551111

地址:泉州台商投资区杏秀路紫阳788号(离高速出口约2公里)