生吃茄子刮油减肥 他差点中毒

医生提醒，生吃茄子不能吸油，而且会给胃肠道和中枢神经带来不良反应

康康知道了 靠谱的健康小知识

神操作

生吃茄子 两口子呕吐不止还眩晕

康康：最近在某视频平台看到“生吃茄子可以减肥”，我看我们肚子都挺大，可以试一下。

康康夫人：好像有道理，我们平时烧茄子都能吸很多的油，如果生吃在胃里，说不定能刮不少的油，总比减肥药好。

康康：这口感也太涩了，而且吃下去没瘦不说，怎么我还开始上吐下泻？

林医师：茄子在高温下才可吸油，人体胃肠温度约为37℃，根本达不到高温环境，所以生吃茄子不但无法吸油，而且会引起肠胃不适。

康康夫人：我怎么还感觉十分头痛，看东西也很晕。

林医师：小心你中毒了！生茄子含有茄碱，是毒素，对中枢神经具有抑制作用。

N海都记者 林宝珍 胡婷婷

康康两口子，最近爱吃夜宵，胖了不少。康康刷到“生吃茄子能减肥”的视频，便和康太一起尝试，结果康康上吐下泻，康太头痛、眩晕。

福建省级机关医院心脏康复中心副主任医师林建珍表示，茄子在高温环境下才可吸油，生吃茄子不但不能吸油减肥，还可能中毒，是不可取的减肥方法。

康达人 养生狂热爱好者（虚拟人物）

唐昊/漫画

林建珍 福建省级机关医院心脏康复中心副主任医师

医点通 生茄子不可吸油减肥 还含有毒素

“茄子处于高温环境下才可吸油。”林医师说，平时用手捏茄子，可感觉到茄子很松软，就像海绵一样，其实是因为它含有丰富且松散的纤维，烹饪时，锅内温度近200℃，茄子处于高温环境，纤维里面水分蒸发，茄子空余的缝隙就可以吸收大量的油。所以，在常温下，即使把茄子泡在油里，也根本吸不了多少油。

林医师介绍，人之所以发胖，并不是因为胃肠道内有大量油脂，而是因为人体消耗的热量长期低于摄入的热量，导致能量过剩转变成脂肪储存在体内，从而造成肥胖。所以，他认为“生吃茄子就能吸掉胃肠道中的油脂，从而达到减肥目的”的说法缺乏科学依据。

“此外，茄子含有茄碱，也称龙葵碱，会产生和未熟西红柿、发芽土豆相似的毒素，在高温下可以被分解。但人体胃肠温度约为37℃，根本没有烧锅的高温环境，生吃茄子不但无法吸油，而且可能会中毒，是不可取的方法。”林医师介绍，生吃茄子可能会带来不良反应，一是胃肠道反应：食用口感差，口腔会产生涩感，而且容易引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适；二是毒素对中枢神经具有抑制作用，大量摄入可能引起眩晕、头痛、呼吸困难、意识模糊等中毒症状。

当然，茄子的一些做法，比如红烧茄子等，加入比较多的油，很美味，但是热量高，也要适当控制摄入量。

□小知识

“管住嘴 迈开腿”是最安全的减肥方法

林医师介绍，安全的减肥方法，是通过长期限制热量摄入及增加热量消耗，也就是常说的坚持“管住嘴、迈开腿”。

管住嘴：减少摄入总热量

林医师介绍，日常饮食应增加新鲜瓜果蔬菜比重，避免油炸食物、加餐、含糖饮料，保证丰富的维生素、矿物质和膳食纤维摄入，肥胖人群热量摄入建议男性为1500~1800大卡/日，女性为1200~1500大卡/日，或者在原基础上减少500~700大卡/日。但要注意避免用极低能量膳食模式（每日能量摄入<600大卡）。

迈开腿：坚持运动锻炼

林医师建议，想要安全减肥，可以每天坚持30~60分钟的中等强度有氧运动（如快走、慢跑、游泳、骑车、球类等），结合隔天一次的抗组运动（如弹力带、哑铃、平板支撑、单杆等），可以达到有效的燃脂减重作用。中等强度的运动，大约是人体预计最大心率（220−年龄）的60%~70%范围，运动疲劳程度达到“有点用力，稍微出汗、呼吸加快但不急促”的水平即可，同时增加日常身体活动，减少静坐时间，将锻炼运动融入到日常生活中。

『一齐全家福』家庭运动会竞技赛

『珠行万里』家庭运动会竞技赛

福州市洪山镇锦江社区

“家庭运动会”进社区

参加自行车趣味赛的儿童

海都讯（记者 毛朝青 文/图） 27日上午，福州市洪山镇锦江社区第十七届邻里节“家庭运动会”暨社区老年协会2022年第三季度联谊会在融侨锦江小区举行。

“加油！加油！加油……”随着一声哨响，锦江社区篮球场内助威声、呐喊声、笑声不断，两大项四小项的“竞技赛”项目正紧张激烈地进行着。活动现场气氛热烈、妙趣横生。参赛家庭一家三口齐上阵，团结协作，奋勇争先，看台上由亲友们组成的啦啦队，也为自己的家庭成员们加油打气！场外，由青少年儿童组成的骑行队伍正参与“儿童自行车趣味赛”，而这条赛道的设计正是由社区“锦秀少年团”的青少年志愿者共同完成，是他们的努力使得这条赛道既有趣又安全。

邻里节以“家庭运动会”的形式呈现，这是锦江社区的一次全新尝试，目的是为了让更多年龄层次的居民一同参与“邻里节”这一社区文化活动。通过依托成熟的社区社会组织“锦江社区老体协”以及线上社群等方式，开展广泛动员、报名和招募工作，共有来自锦江社区的22组家庭共66位“运动员”以及20位青少年儿童骑手，参加了此次活动。

此次邻里节活动为社区居民打造了一个交流互动平台，参赛家庭成员在比赛中充分体验趣味运动会项目所带来的拼搏协作、积极进取精神，既锻炼了身体，又增进了亲子交流和情感互动，促进了家庭和谐、邻里和谐，增强了居民的幸福感和获得感。

活动尾声，运动员、裁判员、志愿者伴着《运动员进行曲》再次入场，锦江社区党委书记鄢继恩等负责人，为他们举行了颁奖仪式。

海峡都市报 分类广告 2022年8月28日
☎ 0591-87811583

防水堵漏
福州公司专业疑难渗漏修补13665030873

收购邮票
诚信收购邮票，纪念钞等13400577737

声明公告
福建梦延律师事务所专职律师黄敏所持律师执业证不慎遗失，(执业证类别：专职律师；持证人：黄敏；流水号：10811108；执业证号13503201710330680)，声明挂失作废。

交房公告
尊敬的蓝光金鸡新苑（五期）业主：
非常荣幸地通知您，您所购买的“玖榕台”（合同名称“蓝光金鸡新苑（五期）”）项目于2022年8月2日已取得竣工验收备案表。我司根据（商品房买卖合同）及其附件相关约定将于2022年8月29日至30日期间办理商品房的物业移交手续。自8月30日起，办理完相关拆迁手续的安商房业主，可预约办理交房手续。敬请广大业主携带相关材料至玖榕台小区（福州市晋安区三八路西侧）办理房屋接收手续。
特此公告，恭候各位业主回家。
福州蓝庆置业有限公司 2022年8月28日

本人黄书清，遗失医疗住院发票原件壹张，发票号码：03375645，金额为20617.33元，遗失医疗门诊发票原件壹张，发票号码：17439608，金额为191.22元，特此声明。
声明人：黄书清

声 明
现有产品名称：汽车清碳剂，商标：《友帮应急™》。出品方：福建友帮应急救援集团有限公司。
该产品仅供友帮内部使用，因产品存在质量问题，我司现已将所有产品退回厂家，并要求不得将该产品投入任何市场销售及使用。若市场有该产品流入，一切责任与本司无关！
特此声明！
福建友帮应急救援集团有限公司
2022年8月26日
白蚁防治
白蚁专线★87601116

体彩开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第22098期开奖公告

开奖日期：2022年8月27日

本期出球顺序：11+03+01+06+13 11 03

本期开奖号码：01+03+06+11+13 03 11

本期全国销售金额：290597334元。

本期使用第1套摇奖球。

本期一等奖出自：北京（基本1注），天津（基本1注），河北（基本1注），江苏（基本1注），浙江（基本1注），四川（基本1注），宁夏（基本1注）。

808652607.22元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年10月26日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：http://www.lottery.gov.cn

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	7注	10,000,000元	70,000,000元
	追加	0注	---	0元
二等奖	基本	91注	159,365元	14,502,215元
	追加	33注	127,492元	4,207,236元
三等奖		175注	10,000元	1,750,000元
四等奖		764注	3,000元	2,292,000元
五等奖		14,184注	300元	4,255,200元
六等奖		19,449注	200元	3,889,800元
七等奖		29,972注	100元	2,997,200元
八等奖		612,688注	15元	9,190,320元
九等奖		6,594,978注	5元	32,974,890元
合计		---	---	146,058,861元

中国体育彩票福建36选7第22099期开奖公告

开奖日期：2022年8月27日

本期开奖号码：01+02+10+14+21+24+34 07

本期出球顺序：14+21+02+01+10+24+34 07

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	1注	32050元
三等奖	9注	500元
四等奖	221注	50元
五等奖	498注	20元
六等奖	8442注	6元
幸运奖	0注	0元
对奖号码奖	8442注	6元

本期销售金额：789332元。

52305529.30元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年10月26日，逾期作弃奖处理。

第22100期开售时间：2022年8月27日20:10:00。止售时间：2022年8月30日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7附加第22229期开奖公告

开奖日期：2022年8月27日

本期开奖号码：05+06+10+12+15+21+26 28

本期出球顺序：06+05+21+10+15+12+26 28

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	136注	31元
任选二	630注	22元
任选三	1064注	128元
任选四	212注	900元
任选五	3注	8000元
任选六中六	1注	84000元
任选六中五	39注	100元
任选六中四	829注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	5注	4.5元
猜单双四单	0注	3元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	0注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双全单	0注	610元
猜单双全双	0注	1225元

本期销售金额：762230元。

本期任选六中六出自：三明3504080629门店（1注）。

1915834.50元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年10月26日，逾期作弃奖处理。

第22230期开售时间：2022年8月27日20:10:00。止售时间：2022年8月28日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7第22229期开奖公告

开奖日期：2022年8月27日

本期开奖号码：05+06+10+12+15+21+26 28

本期出球顺序：06+05+21+10+15+12+26 28

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	0注	0元
三等奖	42注	1200元
四等奖	81注	200元
五等奖	2778注	20元
六等奖	23860注	6元

本期销售金额：969574元。

922700.88元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年10月26日，逾期作弃奖处理。

第22230期开售时间：2022年8月27日20:10:00。止售时间：2022年8月28日20:00:00。

中国体育彩票福建22选5第22229期开奖公告

开奖日期：2022年8月27日

本期开奖号码：01+08+11+17+21

本期出球顺序：17+01+08+21+11

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	1注	30844元
一等奖	116注	50元
二等奖	2253注	6元

本期销售金额：102372元。

本期特等奖出自：福州35010231 69门店（1注）。

0元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年10月26日，逾期作弃奖处理。

第22230期开售时间：2022年8月27日20:10:00。止售时间：2022年8月28日20:00:00。

中国体育彩票排列3（福建省）第22229期开奖公告

开奖日期：2022年8月27日 本期开奖号码：7 6 6

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	1336.2注	143注	1040元
组选3	17504注	166注	346元
组选6	0注	0注	173元

本期全国销售金额：40108392元，本省（区、市）销售金额：50542元。

7984021615元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年10月26日，逾期作弃奖处理。

第22230期开售时间：2022年8月27日20:10:00。止售时间：2022年8月28日20:00:00。

中国体育彩票排列5第22229期开奖公告

开奖日期：2022年8月27日

本期开奖号码：7 6 6 0 9

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	35注	100000元	3500000元
合计	35注	-	3500000元

本期全国销售金额：15304400元。

3901944366.94元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年10月26日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：http://www.lottery.gov.cn

福建省体育彩票管理中心