



# 践行全民行动 乐享健康中国

萧山区健康办、萧山区卫健局 宣



## 为什么要远离反式脂肪酸?

### 疾控微课堂

■通讯员 沈爱新

近年来,“反式脂肪酸”成为热门的健康和饮食话题,那么反式脂肪酸是什么?反式脂肪酸存在于哪里?吃了反式脂肪酸对人体有什么危害?今天就来了解一下。

#### 什么是反式脂肪酸?

反式脂肪酸是对植物油进行氢化改性过程中产生的一种不饱和脂肪酸。这种加工可防止油脂变质,风味改变,反式脂肪酸中至少含有一个反式构型双键的脂肪酸,即C=C结合的氢在两侧,而顺式结构的脂肪酸中C=C结合的氢只在同侧。

#### 反式脂肪酸的来源

- 1.天然来源。反式脂肪酸的天然来源主要是反刍动物如牛、羊等的脂肪组织及其乳品。其饲料中含有的不饱和脂肪酸,进入机体后通过生物氢化作用,转变为反式脂肪酸。
- 2.植物油的氢化加工。油脂工业为防止油脂变质以及增加食品口感,通常采用对植物油进行氢化改性以生产固体或半固体油。催化加氢后的植物油加工性能、口感和稳定性都得到大大改善。同时,这也是我们摄入的反式脂肪酸的最主要来源,例如奶精、人造黄油、植脂末、代可可脂等。人造奶油、蛋糕、饼干、奶酪产品以及花生酱等是反式脂肪酸的主要来源。
- 3.植物油的精炼。植物油传统的压榨法和浸出法中会产生游离脂肪酸、胶质、色素等杂质,需精炼去除。在精炼的脱臭过程中,因其高温环境也会产生反式脂肪酸。
- 4.食品加工过程中的反式脂肪酸。植

物油一般没有反式脂肪酸,但在食品的高温或长时间烹调煎炸过程中,顺式脂肪酸会异构化为反式脂肪酸。食用精炼植物油在160℃以上长时间加热,比如油炸、煎炸等,会产生较多反式脂肪酸。加热时间越长,产生的反式脂肪酸也就越多。

#### 反式脂肪酸对我们有何危害呢?

- 1.导致心脏病或血栓的形成。有研究发现反式脂肪酸可升高低密度脂蛋白胆固醇,降低高密度脂蛋白胆固醇水平,从而进一步导致血管粥样硬化,堵塞血管,形成远期的一些心血管疾病,反式脂肪酸比饱和脂肪酸更容易引起动脉粥样硬化。它还能增加人体血液的黏度和凝聚力,对血管壁脆弱的老年人影响更大。
- 2.影响婴幼儿的成长发育。反式脂肪酸可以经由胎盘传递给胎儿,通过母乳喂养的婴儿会因为母亲摄入黄油让婴儿摄

入一定的反式脂肪酸。反式脂肪酸对生产发育产生的影响主要为增加婴儿患脂肪缺乏症的概率,最终对婴儿的生长发育产生影响。此外,反式脂肪酸还会危害婴儿中枢神经系统的发育。

- 3.降低记忆力,易患老年痴呆症,影响大脑功能。反式脂肪酸与饱和脂肪酸摄入量越多的人,其血液当中的胆固醇含量不断增加,不仅会加快心脏动脉硬化,还会导致人的认知功能减退,在老年时更易患阿尔茨海默症(老年痴呆症)并促进病情发展。
- 4.容易发胖。近年来,越来越多的观察性研究结果验证了反式脂肪酸是导致肥胖的原因之一,饮食中大量摄入反式脂肪酸会增加患肥胖的风险,尤其是女性。
- 5.增加糖尿病的发病风险。2018年,美国一项具有全国代表性的研究发现,高反式脂肪酸摄入量会增加糖尿病发病风险。

#### 如何减少反式脂肪酸的摄入?

- 1.学会看营养标签。在我国,2013年1月1日实施的《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)规定,如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂,必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。
- 2.在购买包装食品时,多留意标签上的营养成分表,可以选择不含反式脂肪酸或反式脂肪酸含量较低的食品。
- 3.保持饮食均衡,多吃蔬菜水果,少吃油炸及高脂肪食品。使用低脂的烹调方法,避免使用氢化油脂或动物脂肪(如牛油和猪油)烹调食物。根据我国最新居民膳食指南建议:为保证健康,每人每天通过反式脂肪酸摄入的热量应不超过食物总热量的1%(约2克),具体可以通过减少食用含有较高反式脂肪酸含量的食物以及改进不良烹饪习惯来降低每日总摄入量。

## 不动产小课堂 第24期

问:无民事行为能力人、限制民事行为能力人,不动产登记如何办理?

答:根据目前的不动产登记制度,无民事行为能力、限制民事行为能力人申请不动产登记的,需由申请人的监护人代其申请办理。一般而言,监护人是申请人的配偶、父母、兄弟姐妹,或成年子女。

监护人在代为申请期间,首先需要向不动产登记机构提交由人民法院出具的被监护人为无民事行为能力人、限制民事行为能力人的判决材料,以及监护关系证明、被监护人身份证明。

监护关系证明材料可以是人民法院的法律文书、户口簿、监护关系公证书、出生医学证明,或所在单位、居民委员会、村民委员会指定监护人的证明材料。

由于不动产登记涉及权利人切身利益,特别是对于弱势群体,更设有保护机制。因此在做上述准备工作后,不动产登记机关会根据实际情况,对提交的材料有不同的要求。

比如,监护人想要出售、抵押等处被监护人不动产登记,应当提供监护人为了被监护人利益处分该不动产的书面保证和受让方知晓该不动产系无完全民事行为能力人所有,愿意承担一切法律责任的书面具结。

如有其他问题,详情可以通过电话或前往窗口进行咨询。

#### 萧山区办理窗口&地点:

- 1.萧山区政务服务中心(市心中路1069号)二楼不动产登记窗口,咨询电话:0571-83587670、82715713;
- 2.临浦政务服务中心(临浦镇元宝山路1号)一楼不动产登记窗口,咨询电话:0571-82287023;
- 3.瓜沥政务服务中心(瓜沥镇政通路100号)二楼不动产登记窗口,咨询电话:0571-57152650。税务咨询电话:0571-83587663。

**迁坟公告**  
因衙前镇山南富村林道建设需要,经区有关部门审批同意,实施山南富村防火林道建设项目,涉及航坞山(洛思山、大平山、王婆山)实施区域内未搬迁的墓地,请上述实施范围内的坟主亲属在2023年3月20日前到山南富村民委员会指定办公室凭身份证登记,2023年4月

5日前做好迁移工作。逾期不登记、不迁移的,视作无主坟处理,由此引起的一切后果自行承担。  
山南富村联系人:施晨82799746 施菊红82798149  
特此通知。  
杭州市萧山区衙前镇人民政府 2023年2月14日

### 萧山区潮汐预报

位置	2月16日晚潮时间	高潮位(米)	2月17日早潮时间	高潮位(米)
萧山观潮城	11:30	3.80	00:00	3.80
下沙大桥	11:51	3.80	00:10	3.80
城市阳台	13:03	4.00	00:58	4.00
潮水涌高等级		危险		

备注:受多因素影响,该预报仅供参考。

## 健康知识普及行动

不在公共场所吸烟、吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

世界卫生组织《烟草控制框架公约》指出,接触二手烟雾会造成疾病、功能丧失或死亡。室内工作场所、公共场所和公共交通工具内完全禁烟是保护人们免受二手烟危害的最有效措施。二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平,在同一建筑物或室内,划分吸烟区和非吸烟区将吸烟者和不吸烟者分开、安装净化空气或通风设备等,都不能够消除二手烟对不吸烟者的危害。吸烟者应当尊重他人的健康权益,不当着他人的面吸烟,不在禁止吸烟的场所吸烟。

肺结核病、流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹等常见呼吸道传染病的病原体可随患者咳嗽、打喷嚏、大声说话、随地吐痰时产生的飞沫进入空气,传播给他人。所以不要随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用纸巾、手绢、肘等遮掩口鼻。这是社会进步、文明的表现。

合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,在医生指导下使用抗生素。

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。用药要遵循能不用就不用,能少用就不多用;能口服不肌注,能肌注不输液的原则。必须注射或输液时,应做到“一人一针一管”。任何药物都有不良反应,用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

购买药品要到合法的医疗机构和药店,处方药必须凭执业医师处方购买。服药前要检查药品有效期,禁止使用过期药品;要妥善存放药品,防止药物变质或失效,防止儿童及精神异常者接触。一旦误服、误用药物,要及时携带药品及包装就医。

抗生素是处方药。所有抗生素在抗感染的同时都有不同程度的不良反应甚至毒性反应。一般针对细菌感染的抗生素对病毒引起的感冒、伤风和其它上呼吸道感染无效。因此,为有效进行抗感染治疗、避免发生耐药,减少不良反应,预防滥用,必须在医生的指导下规范、合理使用抗生素。

### 便民热线

**金点子婚介**  
13735826379 82655749  
万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。

**萧山供电公司检修计划预告**  
2月17日 7:30-17:30检修  
修河-C481线虎牛机械令克、凯亿机械开关;萧山区河上镇虎牛机械、凯亿机械等一带。

●遗失杭州由企画门业有限公司  
建设工程规划许可证(证件号:330109201500234)1本,特此登报挂失。

### 注销清算公告

杭州市萧山区佳磊教育培训学校经董事会(或理事会)表决通过决定注销办学许可证,清算组已成立。请债权人自接到本公司书面通知之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权登记,逾期未申报债权的视为放弃债权。清算组电话:0571-82608989。

# 倡导全民健身 提高国民体质

生命不息 运动不止

