

食药安全

这 7 个饮食误区
却被很多人奉为“真理”

为了健康，你恪守着关于饮食的种种箴言，但是你知道吗？那些你一直深信不疑的饮食箴言，其实很多是人们“想象”出来的理论，这些常见的饮食误区可千万不要不要踏入！

●南方人吃米长得矮，北方人吃面长得高？
事实上，现在南北方主食差异已经没有那么明显了。

南北方人的身高差异也不是简单的主食差异造成的。遗传基因是决定不同地区人群生理、性格特征的决定因素；地理因素、气候因素等都会影响人的体质、体型。当然，饮食因素也要考虑，但大米和白面只是饮食的一部分，不能用这一点解释南北方人的身高差异。

米、面两者整体上没有质的差别，日常选择也不必过于纠结，可以轮换、搭配着吃。

提示：米、面不是越白越好。色泽过白，说明精加工程度高，营养丢失较多；而且过于精细的食物会影响血糖升成指数，不利于血糖调控。

●生吃鸡蛋更营养，只吃蛋白更好？

很多人都喜欢吃溏心蛋、生鸡蛋，认为这种鸡蛋更营养。但专家表示，吃生鸡蛋有细菌感染风险。

鸡蛋壳上有气孔，很可能受到细菌、寄生虫的感染，特别是存放时间较久时。食用生鸡蛋或是半熟蛋时可能引起细菌性中毒，没必要冒这个风险。

而且，生鸡蛋营养不如熟蛋。生鸡蛋中有一种抗胰蛋白酶的物质，它会阻碍鸡蛋中蛋白质的吸收；再者生鸡蛋中有阻碍维生素 B7 吸收的成分。所以全熟的鸡蛋营养价值更高，更安全。

蛋黄中的胆固醇含量高，因而一些减肥人士、高血脂、高血压的朋友都不敢吃。

但是蛋黄是鸡蛋的精髓，富含磷脂和胆碱，其脂肪以单不饱和和脂肪酸为主；还含有甜菜碱、叶黄素、叶酸等营养保健成分。

胆固醇是机体合成胆汁酸、类固醇激素和维生素 D 等重要生理活性物质的原料，体内缺乏必要的胆固醇，也会对人体造成伤害。

科学证据表明，适量食用蛋黄不会明显影响血清胆固醇水平，也不会成为引起心脑血管疾病的危险因素。



●豆浆不如牛奶好？

牛奶的蛋白质含量要比豆浆高一些，钙含量丰富，补钙效果更好；但豆浆中饱和脂肪酸和碳水化合物含量远低于牛奶，且不含胆固醇；另外，大豆中还有异黄酮、植物甾醇等有益健康的成分。

总之，豆浆和牛奶在营养上各有所长，可以互补，大家可以根据身体需要选择。

提示：豆浆在煮到 80℃ 时，因为泡沫上浮，会出现“假沸”现象，此时饮用，可能会导致皂素中毒，出现头晕、恶心、呕吐等症状。出现“假沸”后，还应继续加热到 100℃ 至没有泡沫，然后再用小火煮 10 分钟左右，这样即可安全食用。

●以形补形，吃啥补啥？

“以形补形”的说法自带一种神秘感，当追问为什么时，信奉者却只能搬出“老祖宗的经验”。

但科学证明“骨汤补钙”没什么效果；“核桃补脑”也是人们的一种误解。

一些“吃啥补啥”的说法有一定的合理性，但只是食物中的营养元素起了作用。

以“吃血补血”为例，猪血、鸭血确实可以补血、补铁，因为其中富含蛋白质、锌、维生素 B2、三价铁等成分，被人体吸收利用后，可以起到补血、补铁的效果。但“补”也要适量。

提示：如果人体确诊缺少某些元素，最好在医生的指导下进行补充，而不是盲目地信奉“吃啥补啥”。

●所有零食都是垃圾食品？

太多不健康的零食和不正确的吃法，致使大家对零食产生偏见，但其实零食不全是垃圾食品，好的零食可以作为营养的补充，因此选对零食和吃对零食很重要。

优选级零食：新鲜低糖水果、部分蔬菜、坚果、奶制品等，应作为首选的、经常食用的零食。

这类食物少加工、少添加、低糖、低脂、低盐。

条件级零食：黑巧克力、全麦食品、海苔、葡萄干等。这类零食营养素含量虽然丰富，但与优选级零食相比，含有较多的油、盐、糖。血脂、血糖、血压异常的人不宜过多食用。

限制级零食：果糖、膨化食品、果冻、油炸食品、奶油食品、饼干、碳酸饮料等。这类零食的特点是高糖、高盐、高脂肪，吃多了会引起发胖、高血脂等代谢性疾病，尽量少吃甚至不吃。

提示：买食品时，要养成看营养标签的好习惯，这样能够帮助大家学会趋利避害，做出正确的选购。

（区食药安办）

高温来临,30 字防暑口诀请记好

出梅后，上海气温一路走高升高，进入持续高温炙烤模式。老年人如何做好防暑降温工作？“30 字防暑口诀”或许能帮到您。

1.暴晒别出门：老年人应避免在 10:00 至 15:00 出门，户外活动尽量选在阴凉通风处进行。

2.外出要打伞：老年人外出最好有家人陪伴，提前备好遮阳伞、帽子、毛巾等，如果是出远门要带上十滴水、仁丹等防暑药，以备不时之需。

3.不渴也喝水：高温环境中，老人一定要遵循少量、多次、慢饮的原则主动补水，一日三餐配点稀粥或蔬菜汤。

4.空调要适度：空调温度不要调得太低，出门前提前 10 分钟关掉空调，等身体适应了外界温度后再出门，避免一冷一热使心脑血管反复收缩发生意外。

5.饮食加点苦：夏季饮食要清淡，除了多吃芹菜、黄瓜、西红柿等富含维生素 C 的蔬菜，还要适量吃些苦瓜、苦菊等苦味食物，有助于利尿祛湿、消炎退热。

6.疾病早发现：有冠心病、脑卒中病史



者，家属要时刻观察其表现：一旦出现头晕、心慌、全身无力、大汗后抽搐等症，要警惕是中暑；如患者头痛、胸痛、半侧肢体发

麻、全身疲乏无力，则可能是心脑血管病的前兆，要及时送医诊治。

（上海民政）

全国人口普查工作开始
8个热点问题解答在此

市公安局决定自即日起至 9 月 30 日，在全市范围内开展第七次全国人口普查户口整顿工作。那么，为什么要开展户口整顿？对象范围包括哪些？热点问题的解答在此。

Q:为什么要开展户口整顿工作？

A:今年将开展第七次全国人口普查，第七次全国人口普查是在中国特色社会主义进入新时代开展的重大国情国力调查，是各项经济社会普查中最具基础性的普查。历次人口普查的经验表明，在普查前全面进行户口整顿，是确保人口普查数据信息质量的重要基础性工作。

Q:开展户口整顿工作目标是什么？

A:通过开展户口整顿工作，全面采集、核对标准地址、实有人口、实有房屋、实有单位信息，及时清理解决发现的问题，使户口登记项目完整准确，“一标三实”信息底数清、要素全、动态准，为准确界定和精准定位“普查”对象，顺利完成“普查”工作奠定坚实的基础。

Q:户口整顿工作的对象范围？

A:此次户口整顿工作主要针对本市的实有人口，包括本市户籍人员、境内来沪人员以及境外人员。户口整顿期间，全市公安民警及相关工作人员将采取上门见面或电话、微信等不见面方式逐户、逐人开展调查核对，确保不遗漏、无差错。

Q:户口整顿工作的主要任务？

A:一是全面排查辖区内无户口人员；二是全面排查辖区内应销未销户口；三是全面清查“错、重、假”户口；四是全面排查辖区内实际居住人员及其落脚点，并进行信息采集、核对。

Q:如发现本人户口登记项目内容有误怎么办？

A:本市户籍人员发现本人户口登记项目内容与本人实际情况不符或者存在差错的，请携带好本人《户口簿》、身份证件及变更项目对应的相关证据，及时到本人户口所在地派出所申请变更、更正。

Q:本市居民如何进行实有人口信息申报？

A:根据《上海市实有人口服务和管理若干条例》规定，实有人口信息采集工作，采用社区综合协管员上门询问、当场填报的方式进行。居民也可以自行前往居住地所在居村委实有人口信息采集室进行申报。

Q:居住房屋出租人的义务是什么？

A:根据《上海市实有人口服务和管理若干规定》，居住房屋出租人在订立租赁合同时，应当查验承租人及同住人的身份证件，并登记承租人的姓名、身份证件的种类和号码。居住房屋出租人不得将房屋出租给无身份证件的人居住。违反上述规定的，由公安部门按照《中华人民共和国治安管理处罚法》第五十七条第一款规定予以处罚。

Q:居民是否有义务提供个人相关信息？

A:根据《上海市实有人口服务和管理若干规定》，本市相关单位和个人应当配合社区综合协管员执行信息采集任务，如实提供相关信息。对未经公示、未按规定佩戴工作证件的人员，相关单位和个人有权拒绝提供信息。

（上海发布）

纠错有奖
欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为9月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年7月优秀“啄木鸟”：吴景阳、万曼树、张德胜、曹曹虹、严志明、陆雪芳、徐成林、丁文祥、庄秀福、路永敏
2020年7月最佳“啄木鸟”：戎礼平



扫描二维码关注“上海社区发布”