

吃得香和吃得健康能兼顾

记者探秘藏在油里的“心脑血管守护者”



轻云减负油制造工厂内场景。包勇 摄

本报讯(记者 包勇)近年来备受关注的“减负油”正掀起一场餐桌革命。这瓶看似普通的油,真的能在享受美味的同时给身体“减负”吗?近日,记者探访了位于杭州市钱塘区的脂代生物科技(杭州)有限公司,在轻云减负油生物制造工厂内,巨大的反应罐与精密管道构成高科技生产线,减负二酯油就在这里诞生。

“这套装置能把油里的减负甘油二酯含量,从天然的

2%提升到85%以上。”公司首席科研人员贺林博士指着监测仪器说,“这些‘眼睛’能确保每瓶油的纯度和品质。”

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民平均每人每天摄入的烹调油有43.2克,远超推荐量。日积月累,血脂、血管等就可能出现异常。

贺林表示,甘油三酯像“存钱罐”,在体内重新合成并储存成脂肪;甘油二酯则像

“活期账户”,更倾向于被肝脏转化为能量快速消耗。一个爱存,一个爱花,哪个更容易给身体“添堵”?一目了然。

为了让记者眼见为实,贺林做了个挂油小实验,将普通油和“减负油”分别倒入盘子和模拟消化道的螺旋管。肉眼可见,减负油更清澈透亮,流动性更好,几乎不挂壁。

“减负油这种创新油品采用轻云自研的低温酶解工艺,以植物油为原料,通过脂肪酶提纯转化而成,能保留传统油煎炒烹炸的浓香与锅气,煎炒烹炸拌各个场景都行。”贺林说,脂代生物轻云减负油已打破国际垄断,掌握制备高纯度减负二酯油的核心技术。

如果说过去人们要在“吃得香”和“吃得健康”间纠结,现在,减负二酯油让这个选择变得简单,这是新技术带来的真正改变。

为周边50万居民健康保驾护航

这家医院众多学科专家近日惠民义诊

本报记者 徐小翔
通讯员 陈雨虹 吴婧

正值浙江医院三墩院区启用7周年之际,浙江医院在三墩、灵隐两院区同时举行惠民义诊活动。知名泌尿外科专家、浙江医院党委书记陈军携医院各学科专家向市民送出免费义诊号。

72岁的吴阿姨,最近经常头晕,趁着这次义诊特地赶到三墩院区挂了心血管内科副主任杜常青主任医师的义诊号。测量血压后发现,吴阿姨上下血压分别为152毫米汞柱和88毫米汞柱。杜常青嘱咐要遵医嘱用药,还要定期测量血压。

饮食和生活习惯上也要注意,平时尽量吃得清淡一些。

因为气压及气温的波动,高血压患者在这一季节多有血压控制差,血压波动大的特点。夏季天气闷热,特别是老年人不喜欢开空调,高温环境会引起血压波动,增加心脑血管疾病发生的风险。杜常青介绍,血压波动时,一定要及时就诊,遵医嘱服用降压药。

“我刚拔完牙,医生开了点消炎药,能不能和止痛药一起吃?”73岁的蒋阿姨在用药咨询处坐了下来,她有多年的膝关节炎,之前在吃止痛药。“阿姨您放心,这两种药一起用不影响的。”得到准确回

答的蒋阿姨很满意。

浙江医院党委书记陈军表示,2018年浙江医院三墩院区正式投入使用,挂牌“浙江省老年医疗中心”;2020年晋升为浙江大学医学院非直属附属医院;2024年成功挂牌“中科院杭州医学研究所浙江医院”。7年来,医院为周边近50万居民提供了优质服务。专科建设成效显著,心血管内科、老年病综合诊疗、重症医学科、神经内科获评国家临床重点专科。未来5年,三墩院区将持续提升医疗服务质量,着力建设成为以老年医学为特色的省级三级甲等综合性医院。

AI会让人失去思考能力吗

美国《华尔街日报》近日发文称,亚马逊CEO安迪·贾西最近警告员工,人工智能可能取代他们的岗位。这番言论引起轩然大波,但其实毫无惊人之处。从印刷术问世以来,科技进步总是在消灭某些职业的同时催生更多新岗位。真正的危险在于,过度依赖人工智能(AI)可能会造就一代不会思考的年轻人。

人类大脑发育会持续到25岁左右,就像肌肉需要锻炼才能强壮,思维也需要不断激发和挑战。但科技尤其是AI的“认知外包”现象,正在阻碍这个发展过程。 据《环球时报》

只睡六小时就能恢复活力?

西班牙《机密报》网站刊登一篇《罕见基因可解释为什么有些人睡眠时间少也能正常工作》。文章称,少数人天生有一种极其罕见的基因突变,可能是每天需要较少睡眠的关键原因。所谓“短睡者”体内的基因突变让这一切能在3到6小时内就成为可能。

科学家怀疑,蛋白激酶功能的变化可能会影响身体控制睡眠时间的能力。无论如何,科学家警告说,这些发现并不能为大幅减少夜间休息提供理由。世界卫生组织建议成年人每天保证7到8小时睡眠,这一指导原则不应改变。

据参考消息网