

# 生吃茄子能“刮油”减肥?



00后说真相

本报讯(记者 张文利)“生吃茄子可以刮肠道油脂,能减肥!”最近,这样一条说法在网络上不断传播。

茄子在烹饪时确实容易吸油,这主要与其疏松多孔的细胞结构有关。但这种“吸油”现象只发生在锅铲之间,没有任何一种食物能够直接“刮”走或“吸”掉体内已经存在的脂肪。

“从营养学角度来看,生吃茄子并不比熟吃更健康,甚

至还可能带来风险。”浙大邵逸夫医院营养科主任助理汪丽表示,茄子含有一种叫“茄碱”(又称龙葵素)的生物碱。这种成分本质上是一种植物毒素,虽然熟食时含量大幅下降,但若生吃、特别是连续大量生吃,可能引发中毒反应,包括恶心、呕吐、头晕、腹泻等症状,对儿童、肠胃敏感者、孕妇等人群尤其不友好。

本栏目现面向广大读者征集您听到或遇到的各类“谣言”线索。您可以通过以下方式联系我们:扫码进入评论区留言或拨打电话0571-85312173。



图据AI生成



视频号



抖音号

## 致敬公益一线的“银发力量”

### 吴兴区举办观影答谢会

本报讯(缪悦)近日,湖州市吴兴区银都影院内,90余名银龄志愿者手捧电影票,开启专属于他们的温情答谢之旅。由吴兴区民政局主办、吴兴区老年电视大学承办的“银龄志愿 感谢有你”观影答谢会,以一场别开生面的集体观影,向长期活跃在公益一线的“银发力量”致以崇高敬意。

“退休后能发挥专长,既能帮助别人,又能结识新朋友,这样的生活特别有意

义。”现场,参与志愿服务多年的志愿者陈美丽笑容满面地分享道。

近年来,依托吴兴区老年电视大学全力推动“行走的课堂”银龄互助品牌建设,通过构建“7个1”银龄志愿服务体系,打造“党建引领、城乡联动、数字赋能”的银龄志愿新模式。

据了解,“7个1”体系涵盖专业队伍建设、标杆骨干培育、实践基地打造、品牌活动开展、长效机制建立、年度

表彰激励及区域品牌塑造七大维度。目前,以吴兴区老年电视大学为主要活动孵化地,组建近300人的银龄专业服务队伍,按文艺、技能、健康等领域分类服务;在高新区、八里店镇等地建立3个乡村实践基地,常态化开展“城乡乐学季”等特色活动;同步搭建数字化人才库与积分兑换系统,实现服务需求与志愿力量的精准匹配,让“课堂学习-乡村实践-社区服务”的闭环生态逐步落地。

## 省级银发专家助力庆元产业发展

本报讯(通讯员 张荣花)近日,一场旨在助力地方产业发展的省级银发人才助力共富项目座谈会在丽水市庆元县举行。省农业农村厅乡村振兴银发人才专家团团长林健东、浙江大学茶叶研究所所长王岳飞等一行与庆元县相关部门负责人、企业代表座谈交流,聚焦荒野茶、中药材两大特色产业发展难题建

言献策,为当地产业高质量发展注入“银龄智慧”。

座谈会上,庆元县银发人才代表积极与省级银发人才交流,7家企业代表结合生产经营实际提出困惑。省级银发专家团认真倾听、逐项记录,结合调研情况逐一回应。

今年,省委老干部局开展“我为共富强省赋能添彩”活动,组织省级银发人才助力共

富项目对接,省农业农村厅乡村振兴银发人才专家团对接助力庆元荒野茶和中药材两个产业项目,这是该团队首次来庆元开展调研。

省级银发专家服务团相关负责人表示,助力庆元县共富项目是长期帮扶项目,他们将持续关注庆元产业发展,让“银发力量”为基层产业振兴提供强有力支撑。

### 新昌县

#### 丹青铭史 光影铸魂

本报讯(通讯员 袁洪波)8月28日,由绍兴市新昌县关工委、新昌老年大学等联合举办的“丹青铭史·光影铸魂”——纪念中国人民抗日战争胜利80周年老少艺术联展在新昌县长者中心开幕。展览精选了来自老年大学学员与青少年书画爱好者的200余件作品,涵盖书法、绘画、剪纸、手工和摄影等多个门类。

### 三门县

#### 银发智慧激发幸福活力

本报讯(通讯员 罗雨馨)8月28日,在台州市三门县新时代文明实践中心举办的活动中,国家一级婚姻家庭咨询师、县慈善总会副会长、退休干部郭晓明应邀为现场青年带来一场有关健康婚恋观的讲座。今年以来,该调解团60名银龄成员累计提供婚前辅导、婚后沟通指导、离婚调解等全生命周期服务300余场,以银龄智慧激发了三门县婚姻家庭建设的“幸福活力”。

### 嵊泗县

#### 集成服务让群众少跑腿

本报讯(记者 沈晏 共享联盟·嵊泗 杨淑媛)“买完菜,顺道上楼拿免费体检单,太方便了。”近日,家住舟山市嵊泗县菜园镇的江杏老人到县中心农贸市场买完菜,顺手坐上电梯来到4楼的县为民服务中心领取体检单。近年来,嵊泗以实施新时代“小岛迁、大岛建”工程为抓手4300余名小岛群众迁往泗礁本岛。为此,嵊泗县为民服务中心应运而生,并于今年6月初启用。嵊泗利用数字化平台打破海岛壁垒,让干部“多跑腿”、服务“多跑路”,形成跨域服务闭环。