

# 炸过食物的油,怎么吃才健康?

喜欢吃小吃的人,应该是见过油炸小吃摊,他们用的油都是多次使用的,而且油脂都发黑了。人们都知道食用油是不能二次使用的,再加上外面的商家用的油都是多次使用。这样的油炸出来的食物能吃吗,对身体有什么伤害,是人们都在想的一个问题。但是,要是把这些油都倒掉了,心里又很心疼,还觉得很可惜。那么,炸过食物的油怎么吃才健康?

健康。尤其是人们长期吃这样的油,还会导致身材发胖,降低人体免疫力,变得容易生病。

要知道食用油在高温环境下,营养价值流失的比较多,这样的油脂也不容易被身体吸收,还会影响其他物质被人体吸收,导致身体越来越差。所以,炸过很多次食物的油脂,最好是别吃了,对身体伤害很大,再舍不得也要倒掉。

不过,这也不是说所有炸过食物的油都不能吃,要是你吃的方法正确,不用浪费油钱,而且吃的还很健康。

## 炸过食物的油怎么吃才健康?

先看炸过油的颜色。食用油在炸过食物后,颜色很深也变得很浑浊不亮堂,而且,里面也有很多残渣。这样的油要是多次使用,就很容易产生有害物质,

为了健康最好倒掉。但是炸过的油,颜色不是很深,残渣也不多,为了不浪费油,也为了人们吃得安心,可以在炸过东西后,做一点水淀粉放里面炸一下。等到水淀粉被炸好了就捞出来,这个时候的油脂已经很干净了,可以接着用来炒菜吃。当然,你要是把炸过的油静置一段时间,等物质沉淀只用上面的油脂炒菜吃也是可以的。

在三天之内吃完。炸过食物的油已经是熟油了,不能再高温加热,也不能直接和空气接触氧化。所以,要倒进小油瓶里密封保存,或者是用保鲜膜盖住,为了食用油吃得安心最好在三天之内吃完。每次炒菜的时候倒一点新油,然后再用炸过的油,这样多炒几个菜,或者是蒸菜都可以。

作为调味的油用。家里要是炸过油的情况下,晚上可以包点饺子、包子,

或者是做饼扯面吃,做一些凉皮、拉面都可以,温度不会超过100度,这样的做法就是避开脂肪再次高温,人们也能吃得更安心。或者是晚上做凉菜的时候,把这些炸过的油放里面拌一拌。

但是,不管怎么做,都要记得一个前提条件,就是炸过的油不能再炸第二次。也就是说,你看到外面小摊上的油,要是发黑了,里面很浑浊有很多的残渣,就不要再吃了。这样的油是多次高温炸过的,常吃这样的油,身体想不出问题都很难。(来源:科普中国)



杜鹃兰

陈戈

刘平 摄

杜鹃兰(*Crematris appendiculata* (D.Don) Makino)属兰科杜鹃兰属多年生草本植物。种群数量稀少,属国家二级重点保护植物。

杜鹃兰假鳞茎卵球形或近球形,密被,有关节,外被撕裂成纤维状的残存鞘。叶通常1枚,生于假鳞茎顶端,狭椭圆形,近椭圆形或倒披针状狭椭圆形。花葶从假鳞茎上部节上发出,近直立;总状花序长10至25厘米,具5至22朵花;花常偏花序一侧,多下垂,不完全开放,有香气,狭钟形,淡紫褐色;花瓣倒披针形或狭



披针形,向基部收狭成狭线形,长1.8至2.6厘米,上部宽3至3.5毫米,先端渐尖;唇瓣与花瓣近等长,线形,上部四分之一处3裂。蒴果近椭圆形,下垂。

花期5至6月,果期9至12月。生于海拔500至2900米的林下湿地或沟边湿地上。

## “国考”放榜,市中心医院闯进全国前500名

本报讯(通讯员 田冲 罗振峰)近日,2021年度全国三级公立医院绩效考核结果公布,安康市中心医院取得历史最好成绩。全国监测得分668.8分,排名464位,闯进全国500名的先进行列,考核等级为B++级。从2019年第737名,到2020年第509名,再到2021年第464名,医院连续三年稳步迈进。

近年来,市中心医院高度重视“国考”工作,主要领导亲自抓组织实施,建立定期数据收集反馈制度,对扣分项目进行研判,制定整改方案;加强编码人才的招录及培养,多次开展三级公立医院绩效考核指标解读

及病案首页质量管理相关培训;实行考核目标管理制度,将三级公立医院绩效考核与院内科室绩效考核及年度目标考核充分融合。医院将继续在公立医院绩效考核的引领下,总结优势与不足,将国家绩效考核融入日常管理,不断提升医院管理能力和服务能力,为群众提供优质高效便捷的医疗服务,引领区域内医疗卫生事业共同发展,继续朝着高质量发展目标迈进。

## 前瞻

## 市中医医院重点项目建设开启“加速”模式

本报讯(通讯员 钦佩)日前,市中医医院组织召开中医药传承创新工程项目建设推进会,通报项目建设情况,安排部署下一阶段重点工作。

会上,听取了项目办、总务科、审计科、财务科及各参建单位就项目工程建设管理、跟踪、跟踪审计进展和下阶段重点任务的情况汇报,研究解决存在困难,对加快项目建设提出要求。

会议要求,参建方和各职能部门要抓实安全生产,坚决筑牢安全生产坚固防线;要抓紧工程推进,在保证质量和安全的前提下,全力推进项目建设进度;要抓好统筹协调,坚持疫情防控和项目



建设“两不误”;要牢牢廉洁底线,严守纪律规矩,为高质量项目建设保驾护航。

会议强调,传承创新项目工程是中央预算内投资项目,也是市级重大民生工程,项目建成投用对于助推医院高质量发展,改善就医环境、提升群众就医体验具有重要意义。参建方和各职能部门要切实扛起责任,优化施工组织,严格质量安全管控,推进工程进度;要严格履约尽责,加强各方协调联动,集中攻坚突破,形成强大工作合力;要全面统筹协调,强调度、抓进度、保质量,筑牢廉洁、安全、质量、廉洁项目高标准、高质量、高颜值如期投用。

## 宝宝头上有包块怎么办?

安康市妇幼保健院 周笠

新生命的降生对于每个家庭都是幸福的,可是宝宝的出生也会历经各种各样的磨难,有些妈妈看到宝宝头上有着或大或小的包块,会十分心疼和不知所措。今天,让我们来跟爸爸妈妈们讲讲关于包块的一些事。

新生儿的头皮薄嫩,有些宝宝在分娩过程中头部经过产道挤压后就会出现包块,而包块也分为两种:产瘤和头颅血肿。前者也称胎头水肿,是因为在产道内长时间受压使局部循环受阻,血管通透性增加淋巴液淤积而引起皮下组织水肿所致。而后者是由于胎儿娩出时,造成其颅骨骨膜损伤,骨膜下血管破裂血液积聚在顶骨与骨膜之间而形成的,多见于难产、产钳助产及胎头吸引术后,有时也会出现在正常分娩和剖宫产中。二者的鉴别其实并不困难,但病因不同,所以需要在医生的指导下做相应处理。产瘤边界不清楚,局部凹陷,一般1至2天会逐渐消失。而头颅血

肿边界清楚,局部有波动感,可能需要2至12周才能慢慢吸收。对于特别严重的血肿,有时会导致黄疸加重和贫血,也有极化终身的风险,需要积极治疗。

那么,宝宝头部有包块后,爸爸妈妈们在家如何为宝宝护理呢?首先,避免挤压,挤压时产生的压力可能会改变头部血液压力,造成新的出血,同时控制新生儿不要随意乱挠头部,要保持局部皮肤的清洁干燥,睡觉时避免压迫血肿处,血肿表面如有擦伤,注意消毒护理,避免感染。其次,适当冷敷及热敷,家长可在出生一周内进行适当的冷敷,尽可能减少血液渗出。1周后予以适当的热敷,促进血肿附近血液的吸收。如果宝宝出现易惊、吃奶差、易吐时,要谨防新生儿颅内出血的发生,要积极完善头颅相关检查,以明确诊断并积极治疗。最后,宝宝在生后2周左右血肿仍无变化或者有增大趋势时,应及时到神经外科就诊,考虑手术治疗。

## 热点

## 市中心血站无偿献血公益科普进校园

本报讯(通讯员 屈闯)为进一步加强未成年人思想道德建设,推动无偿献血进校园,助力全国文明城市创建,近日,安康市中心血站联合安康市第一小学开展了无偿献血公益科普进校园活动,用“小手拉大手”的方式,引导孩子争做奉献爱心、关爱他人、履行社会责任的榜样。

活动现场,市中心血站为12名同学颁发无偿献血红领巾“小小讲解员”聘书,这12名同学将通过校园红领巾广播、升旗仪式、班会等多种方式为全校师生讲解无偿献血科普知识。

颁发仪式结束后,来自四年级(11)班的段乙臣同学作了现场演讲,向大家深情讲述了妈妈在血站工作中的点点滴滴和自己的亲身体会,让在座同学深刻体会到父母是孩子最好的榜样,奉献是一种不求回报的给予,是一种高尚的情操,也是一种平凡的精神。

活动最后,市中心血站献血服务科杨茹围绕“什么是血液?”“你知道自己的血型吗?”“什么是无偿献血?”“血液趣味知识”等内容,通过照片插图、现场互动、我问你答等形式为师生们讲解了无偿献血科普知识,现场气氛热烈,学生争先举起小手提出了许多有趣的问题,也进一步解学习了更多地血液小知识。



## 我市生态渔业产业链培训班开班

本报讯(通讯员 龚太华 郑闯)近日,2022年安康市生态渔业产业链企业能力提升培训项目在岚皋成功举办。本次培训由安康市农业科技信息中心主办,岚皋县新型职业农民协会承办,各县生态渔业产业链企业负责人50人参加培训。

此次培训为期4天,线上线下教学融合进行。既有省市渔业专家的精心授课,又有岚皋、汉阴、汉滨等县渔业基地现场观摩。既有抗压性的强体规训训练,又有丰富多彩的研讨活动。特别是全程采取军事化管理模式,统一着装,统一训学,统一食宿,统一作息,清晨晨训、白天学习、晚上研讨,既提升了学员们的专业技能知识,更强化了学员们的纪律性和团队凝聚力,有效实现学员们在训练中强化、听课中积累、观摩中拓展、交流中启发、实践中提升。

据悉,岚皋县围绕“旅游强县、硒业兴县、生态立县、开放活县”四县战略,坚持绿色发展理念,聚焦渔业人才培养,强化职业技能培训,优化技术服务指导,实现了渔业生产提质增效目标。截至目前,全县累计建成富硒生态渔业专业化合作社8家,水产品产量达到5923吨,实现渔业产值6805万元,有效推动了县域社会经济的健康稳定发展。下一步,该县将紧抓高素质农民人才培养工作机遇,聚焦乡村振兴人才需求,围绕种养产业、青年农民、女性农民等方面持续开展专题培训,为全面推动乡村振兴提供人才智力保障,加快实现农业强、农村美、农民富的美好愿景。

## 汉阴县人民医院作风建设走深走实

本报讯(通讯员 刘勇 范丽丽)近期,汉阴县人民医院紧扣转变作风、提效能工作目标,扛牢压实工作责任,持续强化组织领导,落实落细工作措施,全力推进医疗机构作风建设走深走实。

该院强化组织领导,成立以院党委书记为组长,院领导班子成员为成员的专项整治工作领导小组,明确目标任务及责任科室,及时召开全院中层作风建设专题会议,形成全院干部职工人人参与、齐抓共管的良好局面。院纪委健全完善《医药代表来院拜访医务人员管理制度》《举报收受“红包”、私自收费有奖制度》,制定医药代表来院拜访登记册,定期组织院内重点岗位人员、药品、医用耗材供应商召开集体廉政谈话会,进一步厘清医院、医生与医药代表的购销行为,建立亲清的医商关系,有效杜绝红包、回扣等商业贿赂和行业不正之风。该院畅通监督举报、投诉渠道,完善院长接待接待制度,实行院领导班子成员

每周一至周六上午轮流接待,及时为患者排忧解难。充分利用电子显示屏进行滚动宣传,制作宣传展板、条幅宣传作风建设目的意义,通过微信公众号、医院网站,设置廉政教育专栏发布作风建设工作任务信息,大力营造作风建设宣传氛围。

该院加强问题和整改落实,推动医务人员作风建设落地见效。积极培树优秀典型,树立以病人为中心的服务理念,每季度开展门诊窗口科室“优质服务科室”“优质服务之星”评选活动,增强职工优质服务和创先争优意识。持续开展医德医风培训,端正医护人员服务态度,树立医院行业形象。通过设立意见箱、每季度召开患者座谈会、走访服务对象、电话回访、满意度测评等方式,广泛征询患者意见,收集梳理并及时反馈科室,针对问题制定整改措施,明确完成时限,以作风建设提升服务质量和工作效率。

## 市人民医院学习宣讲入脑入心

本报讯(通讯员 张俊)日前,安康市人民医院行政第二党支部召开了《习近平谈治国理政》第四卷宣讲主题党日活动,传达了院党委宣讲活动方案及支部学习工作安排。

活动中,党支部挂联领导、院纪委书记唐勇领学了《习近平谈治国理政》第四卷节选内容“把握新发展阶段,贯彻新发展理念,构建新发展格局”。他说,中国从闭关锁国到改革开放,从吃不饱穿不暖到全民小康,从旧中国的一穷二白到如今的繁荣富

强,这一切,正是中华民族伟大复兴历史进程的大跨越。中国共产党建立百年来,团结带领中国人民所进行的一切奋斗,就是为了把我国建设成为现代化强国,实现中华民族伟大复兴。支部同志要认真学习贯彻,深刻理解精神实质、核心要义和思想精髓,不断提高理论素养、政治能力和工作水平,坚持理论与工作相结合,为医院谋发展,助推医院高质量发展。

## 恒口医院成功开展自体动静脉血管造瘘术

本报讯(通讯员 恒源)近日,恒口示范区中心医院多学科联合,成功开展自体动静脉血管造瘘术,标志着该院血液净化血管通路技术步入新阶段。

患者赵某某曾因“多脏器功能衰竭”在外院行CRRT治疗后,被该院重症医学科收治。入院时患者伴有重症肺炎、肾功能衰竭、低蛋白血症、中度贫血等症状。经过对患者病情的研判,该院重症医学科医师认为患者伴有肾功能衰竭,需要长期开展透析治疗,如经股静脉置管进行透析,股静脉置管无法长期保留,且感染风险高,将严重影响患者日后生活质量。

而先对患者开展自体动静脉血管造瘘术建立血管通路后再进行长期透析可避免前述不利现象。出于对病人情况的综合考虑,该院重症医学科向肾内科、外科、眼科等科室发出申请,排除手术禁忌,征得患者及家属同意后,决定在患者的左上肢联合开展自体动静脉血管造瘘术。

在该院多个科室的精心组织和通力协作下,医师为患者实施“自体血管人工造瘘术”,通过在患者左上肢制造小切口,成功在皮下为患者构建出一条“生命通道”,手术历经两个小时取得成功,术后一周观察患者内瘘血管震颤及杂音良好。

## 石泉县医院冠脉介入进入“精准治疗”新阶段

本报讯(通讯员 曹靖 陈荣荣)10月12日,石泉县医院心血管内科成功完成市内县级医院首例光学相干断层成像(OCT)指导下冠状动脉介入治疗手术。

覃某患高血压、冠心病多年,长期口服药物效果不明显,10月11日因心悸心慌伴呼吸困难入院。在为覃某做冠脉造影检查后,显示其冠脉血管存在弥漫、多支、分叉且钙化严重的病变,为提高患者愈后质量,降低术中风险,安康市中心医院心血管内科三病区主任陈进业和石泉县医院内心血管内科主任杨小军带领心血管

介入医疗团队研究决定,对覃某实施介入治疗并使用OCT优化支架植入。术中,根据OCT提供的精准数据,成功在覃某血管病变部位植入2枚支架,1枚药球,即刻造影及OCT检查显示狭窄解除,支架膨胀位置良好,TIMI血流3级,手术顺利。术后第三天,覃某恢复良好,活动自如,自诉胸痛症状消失。

此项技术的成功开展,标志着石泉县医院介入治疗进入“精准治疗”的新阶段,为基层冠心病患者提供了更佳的手术治疗方案。