



资料图片

想变瘦 控油比控糖 更紧迫

“减肥”“体重管理”等成为2025年热点话题，频频登上社交媒体的热门榜。国家卫生健康委于9月在全国范围内组织开展全民健康生活方式宣传月活动，进一步推进以“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为主题，以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动，传播健康理念，普及科学知识。今天，就跟大家聊聊“减油”的重要性。

这个热量炸弹更隐蔽

当互联网上铺天盖地讨论戒糖断碳水减肥时，一个隐蔽却更致“胖”的热量炸弹——食用油，就潜伏在我们的日常饮食中。提到减肥，人们首先想到的就是控制糖和碳水化合物的摄入，却往往忽视了控制食用油摄入。实际上，对于减肥者来说，减油也十分重要，关系到身体健康和减肥效果。很多人觉得糖的热量高，实际上

油的热量是糖热量的两倍多。1克糖含4大卡热量，而1克油的热量高达9大卡。想象一下：炒一盘青菜时随手倒入20克食用油（约2瓷勺），含180大卡热量，相当于40分钟高强度训练的能量消耗。也就是说，食用油不像甜食那样直接刺激味觉，热量常被忽视，往往以更隐蔽的方式为体重“充值”。

高油饮食大脑不知道“饱”

那么，为什么减肥推荐先减油呢？不仅是因为1克油的热量约9大卡是糖的两倍多。相关资料显示，我国居民每日烹调油摄入量几乎超出《中国居民膳食指南(2022)》推荐量（每日25克至30克）的50%。这些多余脂肪会堆积在内脏周围，增加多种慢性病风险。而我国居民平均每日糖摄入量仅为9.1克，低于每日25克以内

的推荐量。与此同时，研究揭示，高油饮食会抑制肠道中NAPE-PDL酶的活性，阻断饱腹信号传递，导致食欲旺盛。这种机制解释了为何油腻食物往往让人欲罢不能——实际上是脂肪锁住了身体停止进食的信号。国外研究还发现，高油饮食会改变代谢模式，带来长期隐患，例如增重、肥胖以及其他健康问题。

六个减油实用妙招

据估算，中国居民膳食中的脂肪摄入量一半来源于烹调油，所以控油要从厨房入手。专家有以下几条实用建议：

1. 使用控油壶能帮助人们合理规划用油量。
2. 建议选择植物油，尽量避免使用动物油。
3. 烹饪时多用蒸、煮、白灼和凉拌等方式，尽量减少煎和炸。
4. 用吸油纸吸去食物表面附着的

多余油脂；用热水涮去火锅菜品表面浮油，这个简单动作能减少约30%的油脂摄入。

5. 学会看营养标签，选择脂肪含量少的食品。
6. 外出就餐时，也可以主动要求“少油”烹调。

不过，减油切记不要过度，不要极端戒油，因为盐、油、糖都是人体必需的营养物质，过量摄入才会影响健康。

据《北京青年报》

浙大研究团队 发明“声控胶囊”控释药物

新华社杭州9月25日电（记者朱涵）受耳蜗毛细胞感知声波振动的启发，浙江大学的研究团队开发了一种仿生人工纤毛阵列，通过声学共振机制实现对声音信号的可视化解析，并巧用共振原理实现“声控胶囊”来控释药物。该项研究成果24日发表于学术期刊《自然-生物医学工程》。

浙江大学药学院、金华研究院和先进药物递释系统全国重点实验室教授顾臻、研究员王金强为该成果共同通信作者，研究员魏鑫伟为该工作第一作者。

顾臻说，当外界激励的频率与系统的固有频率匹配时，能量高效传递，振动幅度急剧放大，这是“共振”现象的物理原理。这一原理不仅广泛应用于声学、机械、电磁等工程领域，也为生物医学的创新提供了重要启示。受此启发，研究团队借助三维建模和高精度3D打印技术，模拟耳蜗毛细胞的纤毛结构，设计并制备了具有不同长度直径比的仿生人工纤毛阵列。

实验表明，具有不同直径和不同长度直径比的人工纤毛阵列在声波刺激下可基于声学共振原理产生振动，其共振频率在100至6000赫兹之间，基本涵盖人类听觉常用频率范围。研究团队将不同共振频率组合的纤毛集成于同一阵列，发现其具备在声音频率可视化解析方面的潜力，并进一步证实共振状态下的纤毛可显著加快液体流速，有效促进模型药物在液体环境中的释放与扩散。

研究团队分别将胰岛素和胰高血糖素载于不同长度直径比的仿生纤毛上，构建了胶囊型的声学共振响应性药物递释器件，也就是“声控胶囊”。通过施加不同频率的声波刺激，可选择性触发胰岛素或胰高血糖素的释放。

王金强表示，未来，这一仿生人工纤毛阵列可以进一步优化材料与结构设计，以拓宽频率响应范围，提升对复杂声音信号的解析能力，用于更多个性化任务的执行，包括与脑机接口、电子药物等领域的交叉融合。

反穿衣太危险 骑电动自行车 为保暖不能“作茧自缚”



资料图片

一场秋雨一场凉。随着天气变化，一些骑电动自行车出行的市民，为图方便，将衣服反过来穿。公安交管部门提示广大市民，反穿衣虽能挡风，但双手、双脚的活动受到限制，一旦发生需要紧急避让或与其他车辆发生碰撞等紧急情况时，极易引发交通事故。

近日早上，气温体感微凉。在天津市长江道与红旗路交叉口，一名骑电动自行车的中年女子为了保暖，将一件外套反穿在身上，看上去就好像给自己加了一层“挡风被”。在通过路口时，前方非机动车突然减速，她在跟着减速的过程中，由于手臂上搭着衣服，双手被衣服连着，操作起来明显受到限制，车身左右摇晃了好几下，幸亏她及时刹车，才没有摔倒。

天气渐冷，早上晚上骑电动自行车出行时，已经能感受到明显凉意，有的骑车人出行时带上一件厚外套，骑车时反穿在身上，觉得挡风保暖还穿脱方便。实际上，骑电动自行车时反穿衣，虽然挡风但却束缚双手，遇停车、转弯或者有紧急状况时，双臂就像被绑住一样，很容易摔倒。摔倒之后，也无法及时调整身体进行自我保护。

交警提醒，天气渐冷，骑电动自行车反穿衣的御寒方式，双臂活动受限，

如同“作茧自缚”，遇到突发情况不能很好地保护自己。

影响手部灵活性。反穿衣时，由于衣服前后设计问题，整个手臂尤其是手肘处在用力时，会遇到衣物阻碍，影响手部操作的灵活性。骑电动自行车时，骑车人的双手掌控着车辆平衡，一不小心就容易发生事故。

遇突发情况无法自护。当遇到突发情况需要紧急刹车时，车辆容易发生倾斜倒地。遇到这种情况时，人的本能反应都会伸出双手撑地以保护自己，如果双臂被束缚住了，双手无法及时伸出，骑车人很可能直接摔在地上造成伤害。

衣物易卷入车轮内。许多反穿衣的骑车人大多选择比较宽大的衣物，这类衣物在骑行时虽然袖子穿好了，但衣服的其他部分搭在腿上，很容易卷入车轮内，影响自己和他人的行驶，造成事故。如遇紧急情况，这种限制就可能带来致命伤害。

交警提示，天气渐冷，骑电动自行车出行时，可以选择穿挡风外套，佩戴安全头盔、手套、护膝等保暖措施。因此，为了自己和他人的安全，骑电动自行车切勿反穿衣，以免发生无法估量的伤害。
据《今晚报》