

## 世卫组织： 烟草使用成诱发 心血管疾病主因

5月31日是世界无烟日，世界卫生组织以“烟草和心脏病”为主题发布报告，强调烟草制品的使用与中风等心血管疾病之间存在重要关联，是全球非传染性疾病致死的主因之一。

世卫组织最新发布的《2000年至2025年吸烟趋势全球报告》显示，全球烟草流行每年导致700多万人死亡，其中约300万人死于因烟草使用和二手烟导致的心脏病和中等心血管疾病。心血管疾病是目前全球主要死因之一，每年致死人数达到1790万，约占全部非传染性疾病死亡病例的44%。

报告说，虽然许多人都知道烟草使用会增加患癌风险，但对烟草使用增加心血管疾病风险的认识还很不充足。例如在印度等国，过半数成年人对吸烟会导致中风并不知情。

世卫组织总干事谭德塞说：“许多人并不知道烟草也会导致心脏病和中等疾病，而这些疾病是世界上最主要的健康杀手。世界无烟日，世卫组织希望提醒人们注意，烟草不仅致癌，还会让人‘伤心’。”

报告显示，虽然2000年至2016年全球吸烟人口占总人口比例下降了7个百分点，但全球控烟行动的步伐仍落后于既定目标，即到2025年将15岁及以上人群中的吸烟人口减少30%。按当前趋势，预计到2025年这一降幅只能达到22%。

此外，80%以上的吸烟者生活在中低收入国家，并且这些国家吸烟流行率下降速度比高收入国家更慢，其中有的国家吸烟人数甚至还在上升。

世卫组织建议各国采取征收烟草税、阻止烟草制品非法贸易、禁止烟草广告和赞助等控烟措施。

□ 据新华社

### □ 美食

## 这个菜叶被很多人扔掉 用它做早餐饼，省事好吃又营养



芹菜是非常家常的一种蔬菜。我家经常做的就是用芹菜炒菜，或者是入馅儿。芹菜专属的香味也能让菜和馅儿多几分香气。其实，芹菜叶比芹菜茎更有营养，但不知道怎么吃，通常只用到芹菜的茎，芹菜叶大多都被扔掉了。

今天终于发现芹菜叶的一种好吃的吃法，做起来也很省事。用芹菜叶烙成薄饼当作早餐是个不错的方法，营养又美味。

### 所需食材：

芹菜叶1盘，面粉200克左右，鸡蛋2个，盐1克，水适量。

### 做法：

1. 芹菜叶洗净。
2. 锅中坐水，烧开放入芹菜叶，焯半分钟左右。捞出放凉水中过凉，挤干水分。
3. 将芹菜叶切碎。
4. 鸡蛋打散。
5. 加入面粉，盐和适量清水拌匀。拌成没有颗粒的糊状。像酸奶一样稠度。
6. 之后再加入切好的芹菜叶拌匀。
7. 平底锅放少许油，烧热，用勺子舀入面糊，摊成小饼。至两面金黄。(也可以摊成一大张)

### □ 解读



## 肥猪肉“逆袭” 被选为“十大最有营养食物”

一提起肥猪肉，不少爱美人士都会摆摆手，大呼一声“会长胖”。

肥猪肉到底何时背上了肥胖的“锅”，已无从查起，但最近英国BBC报道称，由科学家评选出的十大最有营养食物排行榜上，肥猪肉被选中了。

这就纳闷了！让大伙儿厌恶，为肥胖“代言”多年的肥猪肉，咋就成功“逆袭”了？5月29日，记者梳理了三大最为关注的问题详细咨询了成都市农林科学院畜牧研究所科长邱时秀。

### 1. 同羊肉、牛肉相比，肥猪肉营养价值在哪儿？

邱时秀认为，在肥猪肉中含有大量的、对人体有益的不饱和脂肪，大约占了一半还要多，远高于牛、羊肉。此外，它还含有一些维生素、矿物质等。相比不少食物，这的确是营养丰富。

### 2. 吃肥猪肉，就一定会长胖吗？

“肥猪肉导致肥胖，并无任何的科学依据。”她介绍，肥猪肉中的确也有不少的饱和脂肪，但人体本身就需要摄取不少的脂肪。例如，能量的消耗，以及一些非水溶性维生素的吸收，同样需要脂肪的帮助。

此外，她提到，目前有不少人觉得植物油就一定比动物油好，“这其实是一个误区，动物油中含有不少植物油缺乏的营养物质，更好的方式是肉和蔬果的相互搭配。”

### 3. 既然肥猪肉营养高，吃货就可以大吃特吃吗？

对此，邱时秀认为，肥猪肉营养价值虽好，但还是要注意量的控制。一个健康成年人每天对肥猪肉的摄入量最好控制在50g内为宜。要注意的是，对有肝硬化等病情的人而言，应该尽量少吃，以免给肝脏造成负担。

□ 据《重庆晚报》

## 科学家评选出的 十大最有营养食物排行榜：

1. 杏仁：富含不饱和脂肪酸，有益心血管健康。
2. 凤梨释迦：富含糖分和维生素A、C、B1、B2及钾。
3. 平鲱鱼：富含蛋白质和低饱和脂肪。
4. 比目鱼：富含维生素B1。
5. 奇亚籽：富含纤维蛋白质、维生素和酚酸。
6. 南瓜籽：富含铁和锰元素。
7. 苜蓿菜：具抗氧化功能。
8. 肥猪肉：富含饱和脂肪。
9. 甜菜叶：富含钙、铁、维生素B和核黄素。
10. 鲷鱼：营养丰富。

### □ 提醒

## 你睡觉前还在看手机吗？ 科学家揭示这些危害……

晚上玩着手机不想睡，早上听着闹铃起不来。好像自从有了智能手机，越来越多的人就在这样的日夜中煎熬循环。这到底是因为什么呢？

哈佛医学院的科学家日前研究发现，晚间使用发光电子设备会导致人们晚睡，抑制“睡眠激素”褪黑激素的分泌，第二天早晨会感觉不适——所有这些，最终都会影响电子设备爱好者的健康、工作能力和安全。

□ 据中新社

### □ 养生

## 闭目养神10分钟 细节记得牢

睡眠好，记事牢。充足的睡眠是提高记忆力的关键。美国《自然科学报告》杂志刊登英国一项最新研究称，记忆学习内容之前闭目养神10分钟效果好。

英国两位科学家设计了一项可评估细节记忆能力的测试。他们要求60名平均年龄为21岁的男女青年参试者分两次观看“同一组”照片，第二次观看的照片中夹杂了一些与第一组细节有略微不同的“陷阱照片”。参试者只有具备良好的细节记忆能力，才有可能正确辨别出“陷阱照片”。结果发现，第一次观看照片后闭目养神、安静休息10分钟的参试青年可以高效识别出“陷阱照片”中的更多细微之处。与不休息的参试者相比，他们大脑中储存的相关细节记忆更详细且更准确。

□ 据《生命时报》

## 调查：1周超3次不吃早饭 更易长胖

一项最新调查结果显示，每周三次以上不吃早饭的人比坚持吃早饭的人更容易长胖。也就是说，如果以减轻体重为目标，不吃早饭反而会招致相反的效果。

韩国大邱家庭医学科的郭秉沆教授及其研究小组对参与2014年国民健康营养调查的19岁以上的1524名男性和2008名女性等共3532人进行了调查。结果显示，如果不吃早饭，无论男女，体重增加的概率会比较高。男性中，饥饿人群在1年内体重增加3公斤以上的比重是摄取人群的1.9倍之多。另外据显示，女性饥饿人群体重增加的比重是女性摄取人群的1.4倍之多。研究组得出结论表示，“不吃早饭无助于减轻体重。”

□ 据中新社

### □ 报告

## 全球主流食品饮料公司 仅三成产品“健康”

荷兰获取营养基金会近日在英国伦敦发布“2018全球获取营养指数”报告。报告评估了全球食品饮料行业22家巨头生产的2.3万多种产品，发现这些产品仅三成可称为“健康”。22家公司包括雀巢、联合利华和达能等，它们在全球每年创造约6000亿美元的销售额，在许多人的日常饮食中起着重要作用。但评估结果显示，这些企业生产的很多产品盐分、糖分和脂肪的含量过高，所评估产品中只有不足三分之一可归类于“健康”。

□ 据新华社

## 并非一成不变 人的口味一生变七次

人的口味并非一成不变，而是一生都在改变。英国《每日邮报》日前刊载了英国阿伯丁大学终身教授亚历克斯·约翰斯通的一项研究，他发现，人的口味偏好受各种因素影响，每十年变一次，一生大致分为七个阶段。如果能根据不同阶段特点加以调整，养成良好的膳食习惯，对健康非常有益。

□ 据《生命时报》

## 男女医生收入差距大 英将审查医生性别薪酬鸿沟

英国卫生大臣杰里米·亨特宣布，“英国国家医疗服务系统(NHS)英格兰地区”将审查男女医生薪酬鸿沟，以便消除收入的性别差距。英国男医生基础年薪平均67788英镑(约合57.7万元人民币)，比女医生高15%。英国国家医疗服务系统(NHS)的女性雇员比男性多，但女性整体收入比男性低23%。

□ 据新华社