

天冷须防“冬季抑郁症”

专家支招：勤晒太阳，勤动双腿，好好睡觉，多多聊天

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧 摄影报道

天气越来越冷了，由于冬天日照时间减少、外出运动减少，很多人发现自己的心情也受到了季节变换的影响，出现情绪低落、兴趣减弱、疲劳无力、睡眠障碍及食欲改变等情况。对此，烟台毓璜顶医院心理咨询门诊主治医师李婷表示，这很有可能跟一种叫“冬季抑郁症”的疾病有关。

冬季抑郁症，又称季节性情感障碍，其发作和缓解常发生于1年中的固定时间，开始于秋末至冬初，在来年的春天或夏天得到自发缓解。该症以睡眠过多、食欲过强、情绪低落等为主要特点。

被诊断为“冬季抑郁症”的患者在次年的同一季节复发率高达70%。

李婷解释说，青年女性和50岁以上的妇女；性格内向、敏感人群；室内工作者，尤其是体质较弱和极少参加体育锻炼的脑力工作者以及生活不规律者都是“冬季抑郁症”的易感人群。研究发现，生活在高纬度地区的人更容易患冬季抑郁症，这可能是因为高纬度地区，季节变化更明显，秋冬季节时的日照时间也更短。日短夜长导致我们的褪黑素释放出现延迟，使得冬



季的分泌时间比夏季更长，更易出现疲倦和睡意。此外，秋冬季节是新陈代谢的低谷期，身体各部分功能均相应降低，如呼吸速度、心率等，而循环系统功能的降低也会相应地降低神经元的兴奋度，形成抑郁症发生的先决条件。

“还有一些可能是因为微量元素失衡造成的。”李婷说，自然状态下，人体内维生素D约90%由日光照射皮肤合成，少量来源于膳食摄入。“在冬季，

大家户外活动时间的减少导致阳光直接暴露不足，很容易导致维生素D缺乏。较低的维生素D水平减少了血清素和多巴胺的合成，并导致冬季抑郁症的发作。”

“我们可通过勤晒太阳、勤动双腿、好好睡觉、多多聊天等方式来预防冬季抑郁症。”李婷提醒，“如果症状仍不见好转，应尽快到正规医院接受检查和治疗。”

科学控油 吃出健康好状态

清晨，油饼、油条散发着诱人的油脂香气；午餐时分，红烧肉、麻辣香锅、油炸鸡米花占据外卖平台热销榜单；深夜，小吃摊吸引人们大快朵颐……这是当代都市人饮食生活的常见场景。随之而来的，是健康状况亮起“红灯”。

每人每天食用油量宜为25-30克

国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍，《中国居民膳食指南》推荐每天的烹调油摄入应该控制在25克到30克，而目前我国居民每天人均烹调油摄入量达43.2克。在人们的日常饮食中，脂肪摄入有一半以上来自烹调油。超出健康标准的烹调油就直接推高了每日脂肪摄入总量。

据国家粮油信息中心数据，2024年我国植物油食用消费量为3708万吨，以2024年末全国人口14.08亿人计算，这一年我国人均食用消费量约26.3公斤。

那么，吃多少油是健康的？



《中国居民膳食指南》建议，每人每天吃的食用油量为25克到30克。一般家用瓷汤勺，大概3勺左右的量。

“重油”诱惑背后的多重逻辑

解开“减油”之困，要先读懂人们为何偏爱“重油”。

北平食府总厨文向阳解释说，油脂是中式菜肴提升风味的核心载体，高温油脂能充分激发香料和肉类的香气，让菜品口感更醇厚，还能锁住食材水分，这是众多菜系共通的烹饪逻辑。

2023年，农业农村部食物与营养发展研究所的汤诗婷等研究人员在山东、河南、陕西、吉林、广东等省发放了1108份调查问卷。结果显示，人们炒菜用油主要是“凭感觉”：65%的被调查者根据经验确认食用油用量，仅有7.31%的被调查者使用有刻度的油壶。

不过，油多虽香，但过去中国人吃油并不多。

然而近年来，随着餐饮与外卖行业的兴起，以及夜宵消费的常态化，进一步重构了人们的饮食模式。

多位餐饮人士表示，多放一勺油的成本微小，却能换来更多回头客和好评。

不少常点外卖的都市人坦言，工作一天后就想吃点重口味的食物——重油重盐的菜吃起来过瘾，明知不健康，却总忍不住。

更隐蔽的是那些藏在三

餐之外的“隐形油脂”。以某品牌辣条为例，每100克辣条的脂肪含量高达25克。酥皮点心、曲奇饼干等糕点，为了口感酥脆，需要大量添加起酥油、黄油，这些也是无形的“脂肪炸弹”。

调味酱料也是容易被忽视的“含油大户”。常见芝麻酱脂肪含量达50%以上，蛋黄酱中植物油占比超过配方的70%，吃火锅时的香油碟也几乎是纯油脂。

此外，加工肉制品如香肠、培根、肉丸等，为了改善口感，往往添加肥肉和植物油，其脂肪含量也远高于普通肉类。

系统性的“舌尖变革”悄然到来

2025年，健康体重管理行动等三个专项行动纳入健康中国行动，倡导家庭平衡膳食，掌握科学烹饪技巧。

有营养专家表示，善用天然食材和调料替代，能减少油脂依赖。例如，以醋、柠檬汁、番茄的自然酸味，或花椒、孜然等香辛料提味，可以降低对“油香”的依赖。在外就餐或点外卖时，可主动选择标注少油、蒸煮方式的菜品。

此外，油脂摄入也并非越少越好。油脂是人体必需的营养元素之一，所以在“控量”的同时，“少而精”地吃油，就成为关键。

为此，不同群体的食用油选择也有重点。中国农业科学院农业经济与发展研究所副研究员普黄洁建议，老年人适合吃橄榄油、葵花籽油、玉米胚芽油、花生油、茶油等，这类植物油中富含卵磷脂等营养成分，有助于防止血管粥样硬化；婴幼儿适合核桃油、亚麻籽油、橄榄油、山茶油等，以促进大脑发育、满足婴幼儿生长发育需求。“三高”人群宜食用不饱和脂肪酸含量较高的植物油。据新华社

“姜黄饮”热销

专家提示：需理性消费

近段时间，一款主打“抗炎养生”的姜黄饮热销。尽管有网友吐槽“既不好喝又不便宜”，100毫升的瓶装姜黄饮售价接近10元，但一些电商平台屡屡卖断货。不少茶饮品牌也迅速跟进，纷纷在饮品中加入姜黄元素。

那么，该如何看待此类产品的热销？消费者购买时又应该注意什么？

记者走访市场发现，一些品牌推出的“姜黄生姜柠檬汁饮料”“姜黄柠檬液”等几款热销产品，配料表上标注的成分为生姜、柠檬、蜂蜜、糖、姜黄等，其中生姜的含量最高且排在配料表前列，而姜黄含量一般低于5%，排在配料表后半部分。

姜黄究竟是什么？与生姜有什么区别？

农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲告诉记者，姜黄和生姜外观相似，名字也只有一字之差，但在颜色、成分、功能及用途上存在显著差异，是两种不同的植物。

“从成分看，姜黄的标志性成分是姜黄素，而生姜的标志性成分是姜辣素，这是两者的根本区别。”朱大洲说。

记者观察发现，姜黄饮受热捧背后，与一些商家将产品的天然健康和功效性作为宣传亮点有关。

业内专家表示，作为一种饮品，姜黄饮适量饮用无害，但需理性消费，期待有“神奇疗效”是不现实的。

“普通食品中添加姜黄、生姜等食药物质，由于其姜黄素、姜辣素的含量各不相同，也没有经过严格的科学实验证，到底有多少功效是不明确的，因此普通食品不能声称任何保健功能。”朱大洲说。

记者了解到，根据国家卫生健康委、市场监管总局2019年发布的公告，姜黄等6种物质被纳入既是食品又是中药材的物质目录管理，并明确仅作为香辛料和调味品使用。食品中添加上述食药物质，其标签、说明书、广告、宣传信息等不得含有虚假内容，不得涉及疾病预防、治疗功能。

朱大洲介绍，从姜黄根茎提取的精制产品姜黄素（或姜黄提取物），是一种被批准使用的食品添加剂，常作为天然的着色剂或风味成分，用于多种食品的生产中，如方便面、果冻、糖果、膨化食品中的金黄色，很多时候都有姜黄的作用。

据新华社

眼科“生物胶水”有望取代手术缝线

眼科手术中，用缝线关闭切口、固定组织是常见操作。然而，缝线可能导致角膜散光、新生血管生长，还增加了感染、排斥反应的风险，术后拆线也会给患者带来额外痛苦。

近日，首都医科大学附属北京同仁医院院长袁进教授团队在新一代眼科“生物胶水”研究领域取得重要进展，有望破解传统眼科手术缝线带来的系列风险难题，也为这类材料从实验室走向临床应用提供了清晰的路径指引。该研究论文发表在国际学术期刊《生物活性材料》上。

袁进介绍，眼部环境特殊且复杂，不仅表面湿润，还存在频繁眨眼、眼压波动等动态变化，这对眼科手术中的缝合提出了极高要求。眼科“生物胶水”无需缝线，能在眼部特殊环境下实现可靠粘合，这也成为了眼科学领域的研究热点。

据了解，该论文还明确了下一代眼科“生物胶水”的发展方向，通过技术创新让材料在硬度、透光性上与天然眼部组织高度匹配，助力视觉功能恢复；此外，还将开发智能响应系统，让材料能按需释放药物。

据新华社