

节日警惕两类食物

随着春节的临近，人们吃美食的热情也日益高涨。糕点饼干、零食小吃，各种美食轮番上阵。但就在这个时刻，人们的身体也在面临考验，特别是已经过了 30 岁的人。

这些食物当中，有两类特别值得注意，那就是煎炸食品和焙烤食品。酥、香、脆、软是它们的致命诱惑。这两种食物之所以诱人，很大程度上是因为大量脂肪令它们香脆可口。然而其中所用的油脂，常常是有害健康的。其中既含有反式脂肪酸，又含有大量饱和脂肪酸，煎炸油中还有脂肪氧化聚合与环化产生的有毒物质。

含反式脂肪酸的脂肪（简称反式脂肪）的害处，又有了更多的实验证据。一项最新研究报告了对 87000 名妇女跟踪调查 26 年之后的结果，发现她们的反式脂肪摄入量越高，心脏病猝死的危险就越大。

酥脆饼干、酥香点心、蛋挞、甜面包圈，还有各种低档巧克力、香浓爆米花、冰淇淋、奶糖、奶茶、巧克力酱，到处都有反式脂肪。因为部分氢化植物油（反式脂肪的主要来源之一）的优点实在诱人——和传统油脂相比，它们便宜、方便、口感好、保存期还特别长，因为它们不易氧化变质，连细菌都懒得理它们。

即便没有使用氢化植物油，油炸也一样糟糕。油炸本身就会让好好的植物油产生反式脂肪，更要紧的是，为了让一锅油能连续煎炸很长时间，必须使用那种特别稳定、不易氧化的油，而这种油必定是含有大量饱和脂肪的油，特别容易升高血脂，也容易诱发糖尿病。

所以，如果想在节日慰劳自己一下的话，千万不要用吃零食、吃蛋糕、吃点心的方法。假如你平日因为工作太忙而无法吃到足够的蔬菜水果的话，那么就在假日当中，给自己好好做几餐真正的新鲜蔬菜，买点优质的水果吧！这样的美食，能够抵消在外就餐的危害，让身体能够真正地休养生息。（范志红）

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康

宝贝漂亮的肌肤是喝出来的！

精磨好豆浆
超浓 超细 超香

健康热线：8818193

九阳豆浆

周口宝贝

喝豆浆，美容又健康！

纯粹摄影

纯粹摄影地址：周口新华步行街北街口路西二楼

电话：8286565



本期摄影：纯粹婚纱摄影
43 号宝贝：姚遥 年龄：20 岁 爱好：养狗
星座：魔羯 职业：学生
最喜欢的一句话：走自己的路，让别人去说吧！
最大的愿望：希望家人健康幸福！
读者支持热线：13592242208

★精磨细熬好豆浆，豆浆机行业的标准，九阳豆浆机！

九阳
豆浆机开创者与领导者



为了充分彰显周口女性健康、阳光、时尚魅力，展现活泼、青春、靓丽风采，满足她们的明星梦想，“九阳豆浆·周口宝贝”将为您提供一个宝贵的平台。

本栏目每周推出一位宝贝，每位宝贝均能得到由九阳公司提供的贵重礼品一份，和纯粹摄影提供的免费 20 寸海报一幅。欢迎 16 岁以上女性参加，不收报名费，由新华步行街北街纯粹摄影机构免费拍摄，当场选片。

报名地点：纯粹摄影：8286565
QQ：380836404

博爱孕育讲堂

主办：
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

COOK 导丝相助
生育不再是梦想

随着显微技术在妇科疾病临床上的应用，为众多女性患者提供了最新的诊断和治疗方法，不仅使女性患者的疾病得到了根治，且能最大限度做到安全、无痛、微创，得到了国内外医学界的认同和普遍应用。医学界已经达成共识，显微妇科技术才是打破妇科疾病瓶颈的突破口。

美国 COOK 导丝再通显微术的问世，破解了传统技术治疗因输卵管阻塞引起女性不孕的难题。它是目前国际上普遍采用的专门针对输卵管阻塞性不孕症的最新显微技术，克服了以往不孕症治疗技术的诸多弱点，拓展了全新有效的治疗方法，为众多不孕患者带来了孕育新希望，具有里程碑意义。

它最大的优点在于：通过德国 STORZ 宫腔镜，临床医生能清楚直观地发现女性不孕的原因，并对症施治。经阴道将 0.038 毫米的 COOK 导丝送入输卵管，在宫腔镜的全程监视下，推进到输卵管阻塞部位，进行针对性疏通治疗。不麻醉、不开刀、无痛苦，解决了不孕症女性到处乱求医、无疗效的苦恼，使输卵管再通效率得到大幅度提升。经临床证明，该技术在治疗由输卵管阻塞引起的女性不孕症方面疗效显著、确切，受孕率高，被业内称为输卵管再通术的“金标准”。

整个治疗过程安全、可靠、有效，患者只需经过短时间的治疗，即可疏通双侧的输卵管，不会对正常组织造成损伤。同时，独有的镇痛机制，使患者在没有疼痛的状态下轻松完成手术，治疗彻底，不易复发。该疗法是治疗输卵管阻塞性不孕的最新技术，已成功地帮助众多患者实现了生儿育女的梦想。

周口博爱妇科医院
COOK 导丝·治疗不孕金标准

新一代美国 COOK 导丝再通显微术治疗不孕的“金标准”：

1. 精准：依托先进的 DSA 数字减影技术，结合宫腹腔镜技术，将 0.38 毫米的铂金导丝精确送入阻塞部位，直接疏通输卵管堵塞，对人体不造成损伤。

2. 高效：检查、疏通、治疗同步完成，在直接疏通堵塞的同时，注入防粘连药物，避免传统通气、通水、通药带来的痛苦和反复粘连等问题。

3. 安全：整个治疗过程经光源导视技术，在可视状态下操作，确保手术顺利进行。

4. 轻松：不开刀、无痛苦、不住院、治疗时间短，手术过程仅需 30 分钟。

【临床证明】：该疗法对不孕症的治疗具有针对性强、治愈率高等独特优势，被医学界称之为治疗不孕的“金标准”。

预告：“博爱孕育讲堂”2 月 22 日将推出《宫颈糜烂导致不孕的原因有哪些》，敬请关注！

周口博爱妇科医院
健康热线：0394—8366555
QQ 咨询：133126114
地址：周口市黄河路（原车站路口）中段
乘车路线：乘 3、4 路车到黄河路口下车
往东 100 米路南；1、7、10、13 路车到
博爱妇科医院门口下车即到。

博士眼镜迎新春酬宾活动

- ◆2010 新款太阳镜上市，全场 **7.5 折**；
- ◆每日早 8 点~9 点配框架镜，全场 **6 折**；
- ◆当日折后消费满 400 元**送**太阳镜一副（指定品牌）；
- ◆隐形眼镜全场 8 折，框架镜消费满 500 元**送**美瞳彩色隐形眼镜一副（指定品牌）。

选择博士，就是选择超值！

地址：周口市五一路与七一路交叉口 电话：0394—8382888

