

# 省肿瘤医院临床营养科主任医师左明提醒： 营养之道，这些误区你要注意



全民营养周  
吃得粗一点

天府早报记者 赵霞  
实习生 董瑞舟

平时生活中，大家都  
很注重养生，也会延续一  
些老的习惯和所谓的“养  
生秘籍”，比如：多喝果汁  
比吃水果好，鱼要现杀现  
吃的好……老一辈的营养  
食谱渗透进了我们的生  
活，然而，这样的生活方式  
到底好不好，真的有益身  
体健康吗？天府早报记者  
向四川省肿瘤医院临床营  
养科主任医师左明求证，  
为大家一一解开谜底。

## 误区一 食物相克

### 并没有医学证据

随着网络化的逐步推进，  
网上出现了越来越多的“专家”，  
纷纷为大家总结出，哪些食物和哪  
些食物之间不能混在一起吃；或者  
一前一后吃，会产生各种不良的  
反应，甚至中毒等理论，左明医  
生说，这是一种悖论，并不存在  
医学证据。造成不良反应的原因  
只有以下几点：

1. 食物没有洗干净，或者存在变质现象。例如，螃蟹等海鲜没有洗干净，没有煮熟就吃，就会存在细菌和寄生虫，危害人们身体；
2. 自己本身就有疾病。比如，

慢性疾病和肠道易激惹综合症，  
患病者就比一般人更容易吃坏肚  
子，所以应忌口；

3. 过敏反应。往往是因为自身  
物质问题，对某些事物产生不良  
反应，而不应该把这种归于食物  
相克的结果。就像大部分欧洲人  
对花生过敏，我们周围有些人对  
海鲜过敏一个道理；

4. 乳糖不耐受。这种现象大部  
分存在于小孩中，他们缺乏乳糖  
酶，就需要选择不含乳糖的奶  
粉饮品等，来避免难以消化乳糖  
而产生的腹泻反应。

## 误区二 植物油比动物油好

### 两者要均衡食用

现在越来越多的人认为，菜  
籽油是最健康的，并且坚信植  
物油比动物油更安全。左明医  
生认为，这种说法也是不成立  
的。他告诉记者，植物油和动  
物油最大的区别在于脂肪酸的  
比例不同。动物油的饱和脂肪  
酸占42%，植物油占21%，要  
想达到一种营养健康的状态，  
就要试着让食物多样

化，在植物油和动物油之间均  
衡食用，不能单一地觉得哪一  
个好，就只去食用那一个。

除此之外，左医生还补充说，  
植物油有一个缺点就是不饱和  
脂肪酸很高，容易氧化，产生  
过氧化物，这种过氧化物是有  
毒的，所以均衡混合食用才是  
对人体健康最有保障的。

## 误区三 鱼越新鲜越要尽快吃

### 宰杀后放置两三个小时最佳

在多数菜市场里，不少市民  
会选择直接购买新鲜活鱼，回  
家自己宰杀，现杀现煮，觉得  
吃鱼就得吃新鲜刚杀的才好。

其实不然，左明医生表示，  
鱼最好宰杀后放置两三个小时  
才是最佳。因为鱼在宰杀后，  
体内会有一系列代谢的过程，  
在这个过

程中会产生乳酸，杀死体内的  
微生物，使蛋白质凝固，形成  
大分子，过早食用会让人体会  
很难吸收。而且细菌不会被杀  
死会造成一系列不良后果，所  
以放置一段时间，让这种乳酸  
分散开来，增加氨基酸，混进  
保证了鱼的鲜美，还消灭细菌，  
安全健康。

## 误区四 多喝果汁比水果好

### 果汁反而会丢失纤维素

很多家长都会觉得果汁的维  
生素含量比水果高，所以健康  
又美味，然而这是很大的误区。

左医生给记者举了一个例子，  
相对于一个完整的水果来说，

果汁反而会丢失大量有价值的  
纤维素，果汁中几乎只含有水  
分和大量的糖，营养价值并不  
高，还会增加肥胖，所以吃一  
个完整的水果的益处远远大于  
喝一杯果汁。

## 医生科普营养之论

1. 选择能帮助实现和维持健康体重的适量食物和饮料；
2. 限制加工肉类和红肉的食用量；
3. 全谷类食物代替精加工的谷物；
4. 限制饮酒，即使饮少量的酒也

会增加癌症的罹患风险，而且  
这种风险与饮酒量正相关；  
5. 大量地单独食用单个营养  
素可能是有害的，通过食用整  
个食物来促成健康的饮食结构。

# 兴业银行股份有限公司成都分行债权转让公告

根据兴业银行股份有限公司成都分行与中国信达资产管理股份有限公司四川省分公司签订的债权转让协议，兴业银行股份有限公司成都分行将其对公告清单所列主债务人及担保人享有的主债权合同(协议)及担保合同(协议)项下的全部权利，依法转让给了中国信达资产管理股份有限公司四川省分公司。兴业银行股份有限公司成都分行特此公告通知各主债务人、担保人及其他当事人。特此公告。

兴业银行股份有限公司成都分行  
2017年5月19日

序号	借款人名称	主债权合同编号	担保人名称	担保合同号
1	南充市万家香食品厂	兴银蓉(贷)1412第1009号、兴银蓉(贷)1412第1023号	友合集团四川友合房地产开发有限公司、四川友合建设集团万家香食品总厂、肖洪鸣、何尧、刘志康、林桂华	兴银蓉(额抵)1312第343号、兴银蓉(额抵)1312第564-565号、兴银蓉(个保)1312第706-707号
2	绵阳忠马实业有限公司	兴银蓉(贷)1411第852号	四川省万通电子科技有限公司、魏东	兴银蓉(额抵)1411第330号、兴银蓉(个保)1411第713号
3	四川泰富包装科技有限责任公司	兴银蓉(贷)1410第523号	四川天府蜀都实业有限公司、陈默	兴银蓉(额抵)1410第315号、兴银蓉(个保)1410第677号
4	四川蜀美达贸易有限公司	兴银蓉(贷)1410第522号	四川泉威电子股份有限公司、唐代荣	兴银蓉(额抵)1410第312号、兴银蓉(个保)1410第676号
5	绵阳市利达钢结构工程有限公司	兴银蓉(贷)1411第853号	四川保地实业有限公司、毛兵	兴银蓉(额抵)1411第331号、兴银蓉(个保)1411第715号
6	四川泉威重型纸箱有限公司	兴银蓉(贷)1408第602号	四川泉威电子科技股份有限公司、石艳涛、郭军林、	兴银蓉(额抵)408第243号、兴银蓉(个保)1408第509-510号、兴银蓉(额抵)1408第244号
7	四川大发木艺包装有限责任公司	兴银蓉(贷)1409第730号	绵阳市泉丰印务有限责任公司、赵蓉、李小艳	兴银蓉(额抵)1409第297号、兴银蓉(个保)1409第635-636号
8	四川高德数码光学材料科技有限公司	兴银蓉(贷)1409第652号	杜成功	兴银蓉(额抵)1409第257号、兴银蓉(个保)1409第556号
9	四川顺通联贸易有限公司	兴银蓉(贷)1501第070号	成都皇木麒麟楠香艺术品有限责任公司、陈大春、胡银金、刁小瑶、李文生	兴银蓉(额抵)1501第002号、兴银蓉(额抵)1501第003号、兴银蓉(个保)1501第004-006号
10	成都皇木麒麟楠香艺术品有限责任公司	兴银蓉(贷)1508第804号、兴银蓉(贷)1508第786号	胡银金、刁小瑶、李文生	兴银蓉(额抵)1507第607号、兴银蓉(个保)1507第609-610号
11	四川四海食品股份有限公司	兴银蓉(展期)1507第006号	四川省资阳市四海发展实业有限公司、四川内江四海银压机床有限公司、内江西南医用设备有限公司、孙刚、孙素清	兴银蓉(额抵)1409第423号、兴银蓉(额抵)1409第440-441号、兴银蓉(个保)1409第543-544号
12	成都泰逸置业有限公司	兴银蓉(贷)1505第407号、兴银蓉(贷)1509第1004号	四川省金得林企业管理顾问股份有限公司、叶亮、四川云栖谷物业管理有限公司	兴银蓉(个保)1405第261号、兴银蓉(个保)1409第574号、兴银蓉(额抵)1409第265号、兴银蓉(额抵)1509第673-674号、兴银蓉(额抵)1405第138-139号
13	四川大洋贸易有限公司	兴银蓉(贷)1604第433号、兴银蓉(贷)1604第435号、兴银蓉(贷)1603第305号、兴银蓉(贷)1604第434号	四川西南不锈钢有限责任公司、四川西南不锈钢有限公司、四川金广实业(集团)股份有限公司、四川金广实业(集团)沙湾铁合金有限责任公司、广汉市天成不锈钢制品有限公司、陈陆文	兴银蓉(额抵)1603第054号、兴银蓉(额抵)1603第241号、兴银蓉(额抵)1603第236-239号、兴银蓉(额抵)1603第062-66号
14	成都市华峰工贸有限公司	兴银蓉(贷)1508第761-763号、兴银蓉(贷)1511第1236-1237号	都江堰徐罗纪温泉公园开发有限公司、成都居信投资有限公司、成都泰逸置业有限公司、拉萨玛吉阿米餐饮连锁有限责任公司、方全、林海、林建、李荣国、薛晓莉、梁继川、李莹、上海怡放投资管理有限公司、	兴银蓉(额抵)1501第031号、兴银蓉(额抵)1501第059-063号、兴银蓉(额抵)1501第001-007号、兴银蓉(额抵)1411第342号、兴银蓉(额抵)1411第602号、兴银蓉(个保)1411第737号、兴银蓉(额抵)1411第030号、兴银蓉(额抵)1504第027号
15	四川春来贸易有限公司	兴银蓉(贷)1605第678号、兴银蓉(贷)1605第684-685号	四川省剑恒投资集团有限责任公司、叶新奎	兴银蓉(额抵)1605第624-625号

序号	借款人名称	主债权合同编号	担保人名称	担保合同号
16	成都明锐商贸有限公司	兴银蓉(贷)1605第631号、兴银蓉(贷)1606第643-644号	成都新高新技术产业发展股份有限公司、李德芬	兴银蓉(额抵)1606第130号、兴银蓉(额抵)1606第623号
17	成都厚普商贸有限公司	兴银蓉(贷)1512第1339号	成都新高新技术产业发展股份有限公司、王辉	兴银蓉(额抵)1511第733号、兴银蓉(额抵)1511第956号
18	四川禾邦正源药业有限责任公司	兴银蓉(贷)1604第369-370号、兴银蓉(贷)1604第413-415号、兴银蓉(贷)1605第505-508号、兴银蓉(贷)1605第525号、兴银蓉(贷)1606第698-700号	陕西陇川房地产开发有限公司、四川禾邦制药有限公司、四川禾邦阳光制药股份有限公司、四川万禾中药饮片股份有限公司、刘文旭、张寒梅、资阳远建房地产开发有限公司	兴银蓉(额抵)1603第072号、兴银蓉(额抵)1603第318号-320号、兴银蓉(额抵)1603第330-331号、兴银蓉(额抵)1605第530-532号、兴银蓉(额抵)1605第534-535号、兴银蓉(额抵)1605第102号、兴银蓉(额抵)1606第142号、兴银蓉(额抵)1606第679-681号、兴银蓉(额抵)1606第683-684号
19	四川禾邦制药有限公司	兴银蓉(贷)1509第1051号	陕西禾源实业有限公司、四川禾邦实业集团有限公司、四川禾邦阳光制药有限公司、刘文旭、张寒梅	兴银蓉(额抵)1509第686-687号、兴银蓉(额抵)1509第750号、兴银蓉(个保)1509第762号
20	四川德诚煤业有限公司	兴银蓉(贷)1601第041号	四川乐山崇兴煤炭销售有限公司、四川嘉承矿山设备有限公司、穆崇有、穆俊文、乐山市资金煤业有限公司、乐山市五通桥区鼎源煤业有限公司、四川德诚矿产品集团有限公司	兴银蓉(保)1601第005-011号
21	四川达兴能源股份有限公司	兴银蓉(贷)1604第460-463号、兴银蓉(贷)1606第691-692号、兴银蓉(贷)1606第686-690号、兴银蓉(贷)1606第734-739号、兴银蓉(贷)1607第788号、兴银蓉(贷)1607第830-834号	四川省达州钢铁集团有限责任公司、吴进良、成都竞发商贸有限公司、成都强名物资贸易有限公司、南充实强物资贸易有限公司、攀枝花市鼎源贸易有限公司	兴银蓉(额抵)1604第370号、兴银蓉(额抵)1604第374-377号、兴银蓉(额抵)1604第372号、兴银蓉(额抵)1511第904号、兴银蓉(额抵)1511第932号、兴银蓉(额抵)1511第726号
21	四川达兴能源股份有限公司	兴银蓉(贷)1604第460-463号、兴银蓉(贷)1606第691-692号、兴银蓉(贷)1606第686-690号、兴银蓉(贷)1606第734-739号、兴银蓉(贷)1607第788号、兴银蓉(贷)1607第830-834号	四川省达州钢铁集团有限责任公司、吴进良、成都竞发商贸有限公司、成都强名物资贸易有限公司、南充实强物资贸易有限公司、攀枝花市鼎源贸易有限公司	兴银蓉(额抵)1604第370号、兴银蓉(额抵)1604第374-377号、兴银蓉(额抵)1604第372号、兴银蓉(额抵)1511第904号、兴银蓉(额抵)1511第932号、兴银蓉(额抵)1511第726号
22	通德集团有限公司	兴银蓉(贷)1605第485-490号、兴银蓉(贷)1606第659-661号、兴银蓉(贷)1606第680号	四川省达州钢铁集团有限责任公司、吴进良、成都宝润物资贸易有限公司、成都川通实业有限公司、成都福名贸易有限公司	兴银蓉(额抵)1604第371号、兴银蓉(额抵)1604第373号、兴银蓉(额抵)1604第380-382号
23	四川瑞邦达物资贸易有限公司	兴银蓉(贷)1606第658号	重庆凡之物资贸易有限公司	兴银蓉(额抵)1512第1059号
24	成都天兴仪表股份有限公司	兴银蓉(贷)1609第1042-1043号	成都天兴仪表(集团)有限公司、四川省达州钢铁集团有限责任公司	兴银蓉(额抵)1607第816-817号
25	成都融驰贸易有限公司	兴银蓉(承)1408第1139-1140号	四川省川威集团有限公司、成渝钒钛科技有限公司	兴银蓉(额抵)1308第296-297号
26	成都宇盛天机机电设备有限公司	兴银蓉(贷)1411第867号	四川省川威集团有限公司、王劲、成渝钒钛科技有限公司、四川省鼎晟物资有限公司	兴银蓉(个保)1411第726号、兴银蓉(质)1411第475号、兴银蓉(保)1411第137-138号
27	贵州全贵通金属材料有限公司	兴银蓉(贷)1411第915号	四川省川威集团有限公司、成渝钒钛科技有限公司、王劲、四川省鼎晟物资有限公司	兴银蓉(个保)1411第142-143号、兴银蓉(个保)1411第778号、兴银蓉(质)1411第499号
28	四川省昊坤贸易有限公司	兴银蓉(贷)1411第914号	四川省川威集团有限公司、成渝钒钛科技有限公司、王劲、四川省鼎晟物资有限公司	兴银蓉(质)1411第498号、兴银蓉(保)1411第140-141号、兴银蓉(个保)1411第498号
29	成都佳仕德贸易有限公司	兴银蓉(承)1408第1086-1087号、兴银蓉(承)1408第1076-1077号、兴银蓉(承)1408第1081号、	四川省川威集团有限公司、成渝钒钛科技有限公司	兴银蓉(额抵)1308第273-274号