

浙 江 药 检

二〇一二年第二十六期

(总第 179 期)

浙江省食品药品检验研究院

二〇一二年十一月二十九

本 期 导 读

系统要闻

- 中检院化学药品检定首席专家金少鸿莅临省院作专题学术讲座

经验交流

- 省药检院召开 2012 年度管理评审会

药检文化

- 粗粮怎么吃既美味又健康？

【系统要闻】

中检院化学药品检定首席专家金少鸿莅临省院作专题学术讲座

11月26日，中国食品药品检定研究院化学药品检定首席专家、世界卫生组织国际药典和药品专家委员会委员金少鸿教授莅临省院作了题为《国际药典起草的要求、经验和体会》和《药品评价性抽验与药品质量一致性评价》专题学术讲座。省院领导陈良月、陶巧凤、李杨及全体业务人员参加了报告会。

金教授采用真实案例分析，从国际药典起草的要求、书写格式、起草说明以及我国起草国际药典的体会和经验等方面做了深入详细的讲解与阐述。同时详细分析了当前药品评价性抽验的现状，提出了药品质量一致性评价的工作思路。这对省院参与药品国际标准的起草和圆满完成仿制药质量一致性评价工作提供了积极的指导作用。报告结束后，大家就药品国际标准的起草和仿制药质量一致性评价工作等有关问题与金教授进行了热烈的探讨与交流。

最后，陈良月院长发表了感谢致辞，对金教授多年来对我院发展给予的具体指导和大力支持表示诚挚的谢意，期望金教授今后继续对我院给予指导和帮助。

【经验交流】

省药检院召开 2012 年度管理评审会

11月20日，我院召开了2012年度的管理评审会议，由陈良月院长主持，院级领导、各科室负责人和全体内审员、监督员参加了会议。

常务副院长、质量负责人洪利娅作了2011年度管理评审改进实施情况和本年度的管理体系运行情况的报告，对本院一年来质量方针、质量目标和质量体系的运行情况进行了全面阐述。随后大家根据报告内容展开了讨论，达成了共识：我院的质量方针、质量目标实施

效果良好，管理体系是有效的，保证了我院检验数据准确、有效。

最后，陈良月院长作会议总结，他肯定了本次管理评审会议的成效，同时提出了三个方面的要求：一是各科室对本次评审中存在的问题按期进行整改；二是对现有的规章制度进行梳理；三是强化全员的质量意识，奖惩必须分明，营造积极向上、科学严谨的工作氛围。

【药检文化】

粗粮怎么吃既美味又健康？

粗粮是相对于大米、白面等细粮而言的。粗粮主要包括两类，一是没有经过精加工的糙米、全麦等；二是除去水稻、小麦外的各种杂粮。比如谷物类的玉米、小米、黑米、紫米、大麦、燕麦、荞麦等，杂豆类的黄豆、绿豆、红豆、黑豆等。粗粮能降低胆固醇，减少慢性病，比如心血管疾病、2型糖尿病和癌症等风险。另外，粗粮还能促进消化功能，缓解便秘和平衡肠道菌群。

虽然都知道吃粗粮好，可人们在吃的时候还存在很大误区，特别是在烹调方法上。中国营养学会教授指出，吃粗粮最好用蒸的方法。而油炸、煮粥等都会在一定程度上损害粗粮的健康特性。

粗粮之所以健康，是因为它富含多种保健成分和膳食纤维，脂肪很少，也没有糖和盐。但如果用油炸的方法烹调，就会吸收大量脂肪，同时粗粮中的不饱和脂肪酸、维生素等营养成分也会损失殆尽。“特别值得提醒的是，把粗粮熬成非常软烂的粥是最大的误区。”许多人觉得粥清淡健康，又好消化，用粗粮煮粥绝对没错。特别是它的升血糖指数低，糖尿病等慢性病病人应该多吃。可是，在研究中发现，粥越软烂、黏糊，粗粮中的淀粉糊化的程度越高，使血糖上升的速度也就越快。如果把粗粮熬成这样的粥，对血糖的好处就没有了。

如果只是干巴巴地吃粗粮饭，毕竟口感单调，怎样让粗粮既美味又健康呢？

专家介绍，首先，把谷类和豆类按照 3:1 或者 2:1 的比例混合，浸泡过夜。然后，把泡好的粗粮放到蒸锅里蒸熟，一般 10-20 分钟即可。蒸好的粗粮可以和大米混合煮成饭，也可以放些枸杞、核桃，用慢火煮一会儿，做粥吃。但是要注意，这种粥要是清汤型的，不能煮成黏糊糊的状态，否则会让血糖升高很快。如果喜欢吃面食，也可以把蒸好的粗粮和白面、玉米面等和在一起，还可以加上葡萄干和坚果，增加口感和营养。还可以将粗粮先蒸好，再放些鸡蛋和西红柿、青椒等蔬菜一起炒。最后，蒸熟的粗粮如果没有吃完，可以分成小份，冻起来以后再吃。