

# 新春科学饮食注意事项

## 不想吃肉还怕营养不良 素食者可以多吃点豆

刚刚过去的春节长假,大鱼大肉肯定是免不了的。加上频繁地举杯畅饮、暴饮暴食、饮食不规律和熬夜,常常会导致消化道疾病,还可能导致一些人的血脂、血压、血糖上升。如何快速地回归健康正常的生活?专家表示,科学饮食很重要!广州市红十字会医院临床病态营养研究所副所长、营养科主任谭荣韶特地为大家准备了新春饮食健康的锦囊。

易“吃撑”,造成肠胃不适。小到消化不良“拉肚子”、打嗝腹胀“泛酸水”,大到急性胰腺炎危及生命,最好的预防方法就是自我节制,饮食有度。

### 饮食规律

要注意按时按点吃饭,不要因为贪玩和贪睡扰乱正常的饮食规律,使胃肠不适应而造成消化功能紊乱。节假日和节假日过后,常出现有人消化不良、身心疲惫、饮食不规律是“罪魁祸首”。

### 饮食清淡

“大鱼大肉”,过度充分的肉类摄入会提供大量蛋白质,会加重胆囊、胰腺等消化器官的负担,容易诱发胆囊炎、胰腺炎;节日期间活动量比上班时要少,多吃少动会使肥胖、高血压、糖尿病等疾病的发病率升高。建议节后菜肴的制作比平时清淡些。

### 安全饮食

过年前很多家庭会准备大量的蔬菜、肉类、水果,在加工前一定要注意新鲜度;冰箱里存放的食物取出后要加热后食用,加工过程中器皿、菜板、抹布不要混在一起;存放剩余的食物,不要置于铝制的盛物或锅内,避免因铝化合物中毒。

### 饮食有度

丰盛的家宴从节前延续到节后,容

### 多吃蔬菜和水果

多吃蔬菜、水果能够让大便排得更加通畅,因为蔬菜、水果当中都含有丰富的膳食纤维,通过胃肠道的刺激和吸水膨胀,在预防和治疗便秘方面的作用会非常明显。多吃蔬菜、水果还能够让情绪变得更加稳定。

### 主食不可忘

粮食是碳水化合物的主要来源,它参与脂肪、蛋白质的代谢过程,使其完全氧化,减少有毒代谢物的生成,同时为人体提供膳食纤维。

### 饮酒要适量

过量酒精会造成大脑、肝脏、神经系统和消化系统的损伤,必须避免醉酒。

### 少吃坚果类

适当食用坚果对身体是有一定好

处的,过度食用则容易出口干舌燥上火现象。春节前后尤其应当减少坚果摄入。

### 减少碳酸饮料摄入

过度饮用碳酸饮料不仅会影响身体内钙的吸收,更可能会出现骨质疏松、腹痛腹泻等情况。

最后,许多人认为食滞就是吃撑了,只要喝粥或者口服一些中成药就可以了。专家提醒,食滞问题可大可小,必要时须求助医生。食滞在中医称为食积,多是由于饮食不当,损伤脾胃导致。其轻者主要表现为胃脘胀满、恶心欲呕,这时一般通过禁食或口服保济丸、整肠丸等药物即可缓解。但对于一些暴饮暴食、大量喝酒或进食海鲜的人群,如果突发腹痛难忍、发热,腹部出现瘀斑、呕吐、脂肪泻等症状,就必须警惕急性胰腺炎发生,这时候必须及时就医。

广州日报

## 香蕉、桔子对于肾病患者无异于毒药? 医生:真的要谨慎!

连吃5个橘子之后突然晕倒,心脏骤停。这事儿上了新闻的热搜!

日前,湖北武汉的蒋先生在连吃5个橘子之后突然晕倒,被闻讯而来的家人紧急送到了医院。检查报告显示,蒋先生的肌酐高达1700umol/L,血钾也高达7.2mmol/L,而血钾正常浓度为3.5—5.5mmol/L,诊断结果为尿毒症、高钾血症,随时可能引发心脏骤停。幸运的是,经过医院及时的血液透析,降血钾等抢救治疗,蒋先生最终转危为安。接诊医生询问病史发现,蒋先生本身患有高血压,但一直没有规范治疗,结果拖成尿毒症。而橘子正是此病发病的“导火索”:富含大量钾。

“于正常人来讲,香蕉、桔子就是一个味道甜美的水果,于肾病患者来说无异于致命毒药。”中日友好医院肾内科主任医师张凌告诉健康时报记者,香蕉、柑橘等属于富含钾离子的水果,大量的摄入会增加体内钾离子含量,正常人,肾功能也正常,能及时通过肾脏随尿液排出多余的钾;肾功能衰竭、少尿或无尿的患者患者有一定程度的肾功能损害,排钾能力降低,极易发生高钾

血症,而血液内大量的钾会让患者随时出现心脏骤停的严重后果,需及时服用降钾药物,严重的需要血液透析治疗。“在临床上经常有一些肾病患者吃了水果后突发不适,在急诊来院路上就发生了心跳骤停,边心脏按压、边赶往医院,或紧急植入临时心脏起搏器,迅速进行血液净化治疗。”张凌主任提示,合理的控钾手段对于肾病患者来说和服药治疗本身的疾病同等重要,可即使如此,临床上因高钾血症而抢救的肾病患者仍然屡见不鲜。这类患者对治疗一直不敢松懈,最后却因为吃点水果而前功尽弃,甚至危及生命的现象实在令人惋惜。

为此,张凌主任专门为基层医务人员和透析患者写了《透析饮食宝典》一书,让每位患者都知晓这些致命的饮食问题。钾多来源于食物,如香蕉、柑橘、柿饼、黑枣等。春节将至,尿毒症等肾功能不全的人群一定要管住嘴,少吃或不吃含钾高的食物,如葡萄、香蕉、橙子、橘子、石榴、海带、韭菜、菠菜等,以免引发高钾血症。可通过将蔬菜焯水的方式来减少钾的摄入。健康时报

## 正月十五将至这碗元宵该怎么吃



经销商的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等9大项目,及其他需要标示的内容。不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰、掩盖、补印或篡改标示的元宵。

### 配料顺序有讲究 致敏信息勿漏读

按照有关国家食品安全标准要求,在制造或加工食品时使用,并存在于产品中的任何物质(包括食品添加剂),都需要在食品配料表中一一标示。加入量超过2%的配料,应按制造或加工食品时加入量从高到低依次排列。因此,消费者在选购元宵时,可以先查看配料表,了解产品的配料使用情况,再决定购买哪种产品。

配料中若含有可能导致过敏的食品及其制品,如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等,厂家一般会在配料表中使用易辨识的名称,或在配料表邻近位置加以提示;加工过程中可能带入上述食品或其制品,也宜在配料表邻近位置加以提示。因此,易过敏人群在挑选或食用元宵时需注意仔细阅读配料表,以及配料表邻近位置是否有提示信息。

### 两个日期要细看 贮存烹煮遵说明

产品标签上的生产日期和保质期要重点查看。选购元宵时,建议购买保质期内的品质稳定产品,不要购买已过

保质期的产品。

按照法规要求,在预包装食品的标签上都标示着贮存条件。如速冻汤圆一般要求在-18℃条件下储存,无论在选购产品时还是购买后,都应确保产品贮存在标签标示的贮存条件下。

此外,通常在元宵包装标签上,厂家一般会给出合理的烹煮建议,消费者可参考以获得最佳口感。

### 营养标签细阅读 参照购买更合适

根据国家相关标准要求,元宵标签上还会提供营养标签。营养标签主要包括:表格形式的“营养成分表”,以及解释营养成分水平高低的“营养声称”和解释健康作用的“营养成分功能声称”。其中,营养成分表至少应标出5个要素(能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠)的含量及其占营养素参考值(NRV)的百分比。消费者可根据营养素参考值和自身状况选择食用。

### 元宵汤圆味虽美 特殊人群需注意

消费者可根据自己的喜好,按照预包装上标示的名称,选购元宵和汤圆。一般来说,甜味元宵的主要配料包括糯米粉、变性淀粉、白砂糖等。由于糖和油的含量相对较高,建议消费者要适量食用,消化系统相对较弱的老年人和儿童更要注意食用量,糖尿病和心脑血管病等特殊疾病患者谨慎食用。

中国消费网

中国食品科学技术学会曾作出如下消费提示。

### 标签信息要齐全 “9+”要素不可缺

消费者应在超市等正规食品销售场所或渠道购买元宵,需仔细查看包装上食品标签内容是否齐全。按照国家标准要求,直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者或(或)

## 吃饭也要注意“男女有别”

微量元素锌是人体必不可少的一种元素,与新陈代谢、生长发育以及其他多种生理功能的关系极为密切,特别是在维持男子生殖系统的完整结构和功能上起着重要作用。

对男人来说,锌更加重要。男性精液里含有大量的锌,体内锌不足,会影响精子的数量与品质。如果男性味觉能力下降,鼻子周围变得油腻、发红、爱脱皮,很可能在提示缺锌了。《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出,成年女性每天需要摄入7.5毫克锌,而男性需要12.5毫克。

补锌食物有:海产品,比如贝类、虾蟹、鱼类等富含锌;动物肝脏,猪肝、鸡肝、鸭肝等;坚果,比如芝麻、松子、葵花籽等也含有一定数量的锌。

胆碱也是一种重要的维生素。胆碱缺乏会导致肝脏功能异常,肝脏出现脂肪变性,甘油三酯积累并充满整个肝细胞。胆碱缺乏还会导致老年认知功能受损。对孕妇而言,缺乏胆碱还会影响胎儿神经发育,导致胎儿神经管畸形。

男性的胆碱每日摄入量推荐量是500毫克,而女性是400毫克。女性能更加有效地利用胆碱,所以男性对胆碱的需要量高于女性。

胆碱在食物中主要以卵磷脂的形式存在于各类食物的细胞膜中,在肝脏、肉类、蛋类、花生、豆制品、乳类中含量很丰富。

维生素A是非常重要的脂溶性维生素。如果维生素A缺乏,皮肤会变得粗糙,影响免疫力,容易感冒,还会影响眼睛的暗适应能力,也就是在黑暗的地方眼睛会看不清,同时还会影响牙齿和骨骼发育。

维生素A的直接活性来源是动物肝脏,比如鸡肝、猪肝等。另外,摄入量足够的β-胡萝卜素,也可以在体内转化成维生素A。富含β-胡萝卜素的食物是深绿色果蔬和橙黄色果蔬,如菠菜、芥蓝以及南瓜、芒果、胡萝卜等。

其次,女性要多补钙和铁。补钙的重要性相信已经不用多说了。钙对骨骼和牙齿的健康都至关重要。为了保证健康,成年人每天至少要

摄取800毫克钙,而孕妇和乳母,以及50岁以上的女性,每天应该达到1000毫克钙。

补钙的食物有:乳制品,比如牛奶、酸奶、奶酪等;豆制品,比如豆腐、豆干、腐竹等;绿叶菜,比如芥蓝、小油菜、苋菜、小白菜等。另外,维生素D能促进钙的吸收,维生素K能帮助钙生成骨骼,因此补钙的时候也要注意补充。

铁是血红蛋白的重要组成部分,育龄女性每个月因为月经会排出血液,损失一部分铁,对她们来说补铁就等于补血。另外,铁与生长发育和免疫力也有很大的关系。不过,铁并不能盲目补充,如果铁过多的话,身体里的氧化自由基就会增多,造成慢性病和癌症的风险增加。18—50岁的女性,平均每天大约需要20毫克的铁,男性12毫克即可。

铁分为动物性的血红素铁和非动物性的非血红素铁,前者更好吸收。所以补铁最好是红肉和动物内脏中获取。另外,维生素C会促进铁的吸收,因此补铁的同时,也要注意搭配蔬菜水果。

人民日报海外版

## 吃出“火气”怎么办? 食疗小妙招巧应对

富,有助于人体吸收铁质从而滋养细胞。它含有的天然抗炎成分还可以减少自由基产生数量,以保持脑细胞活跃,在春困时节提神醒脑。不过,草莓性凉,不要一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制。

### 降火蔬菜

春天气候干燥,呼吸道的系统疾病高发,很多是肺热造成的。降肺火,应当首选白菜。其味甘性平,可除烦解渴、清热解渴、益胃生津、滋阴润燥、清泻肺热、通便利肠,对一些肺热咳嗽、便秘者非常有效。而且与百合、山药一起清炒,能清肺火,有助防治呼吸系统疾病。

另外,还可以选择多吃芽菜,包括豆芽菜、枸杞芽和香椿芽等。芽菜大多性平,能清热解渴。同时,由于其生长时有一种“钻”的劲头,常吃能帮助升发阳气,预防上火。

### 降火粥

中医认为,粥不仅是一种食物,还

具有药膳的辅助治疗作用。熬粥时加入菊花、百合、山药等食材,有助去火。

喝荞麦粥可降胃火。荞麦味苦、性甘,去火效果特别好。而且其含有的黄酮成分还能抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰。将荞麦做成粥,搭配上肉丝、黄瓜等其他的食材,能避免荞麦的粗糙口感。

绿豆薏米灯芯粥,有清热解毒、利尿祛湿的作用。适用于烦躁、口干、唇红、面部生疮、小便黄、尿量少,甚至排尿时尿道涩痛等症状。

### 降火汤

雪耳麦冬响螺汤,可清热降火、滋阴生津。适用于虚火上炎、口腔溃疡、口干、口渴和精神疲倦等症状。

马蹄茅根萝卜汤有清热解毒、生津止渴、润肠通便的作用。适用于烦渴、咽喉肿痛、大便不顺畅、小便黄赤和排尿涩痛等症状。需要注意的是,身体虚寒、大便溏泻者不宜饮用。

### 降火肉

肉多而生火多痰,很多人因此顾忌而不敢多吃肉。但是,中医认为,鸭肉性寒,可养肾补肾、消水肿、止热毒、消毒热、止咳化痰,适用于体内有热、食欲不振、大便干燥者食用,可补虚劳、消毒热和利小便。而且,鸭肉中的蛋白质含量高于一般畜肉,脂肪酸主要是不饱和脂肪酸,适宜三高人群食用。

因此,吃鸭肉可保证摄入足够蛋白质,清凉不上火。但需要注意的是,不要炖整只鸭子,而是用几块鸭肉与春笋一起炖。春笋不仅性凉能去火,还可以去除鸭肉腥味。

### 降火茶

工作间歇,还可以泡上一杯降火茶清热解渴。用金银花、菊花和茉莉花冲泡的三花茶,香气浓郁,可提神醒脑、宁神静思、疏风清热、养肝明目。这是因为菊花味甘微苦,可清肝明目,有助清泻肝火;金银花味甘性寒,气味芳香,可清热解渴。

人民网

都说“男人来自火星,女人来自金星”,男人和女人似乎有不同的脾气、不同的兴趣、不同的谈话节奏,也喜欢不同口味的食物。可是,男女之间在营养需求方面是否存在差异呢?

有差异。以矿物质“铁”为例,缺铁性贫血几乎是女性的“专属病”,在男性中就很少出现。而男人如果盲目补铁,造成铁摄入过量的话,会对健康造成伤害,甚至增加患癌症的风险。所以,男女营养摄入的差别,不可不察。

首先,男性要多补以下营养: B族维生素、锌、胆碱、维生素A、β-胡萝卜素。

维生素B1、B2、烟酸这些维生素与能量代谢和精神压力息息相关。男性的能量代谢往往高于女性,同时很多男性不善于排遣压力,因此精神压力会更大。建议要注意补充B族维生素。

需要注意的是, B族维生素都是水溶性的,多余的会排出体外,而不会贮藏于体内,所以需要每天补充。它们主要存在于全谷物、蔬菜、猪肉、乳类食物中。

民间有“万物生长靠太阳”的说法,阳光是人类生存的基础,大家懂得利用好大自然的这一恩赐保养身体。

清代养生家曹庭栋特别推崇晒太阳的养生方法,指出这样有助于补充人体阳气。他的老年养生专著《老老恒言》中有云:“背日而卧,列子谓‘负日之暄’也,脊梁得有光暖,能使体体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气。”追溯到农耕时代,百姓每天面向黄土背朝天,在阳光照射下耕田劳作。尽管脸上有深深的皱纹、腰背也会疼,但身体却很硬朗。从中医角度讲,这样的工作有两点好处:一是每天接收大量太阳光,身体阳气充足;二是出汗过程中把身体的湿气都排掉了。而现代人,把白天上班早出晚归,吃饭叫外卖、上下班开车,与阳光接触的机会少之又少。中医临床发现,现代人湿重的现象很明显。

现代医学认为,太阳光线有赤、橙、黄、绿、靛、蓝、紫七种,它们协调作用于人体,使人保持心情舒畅,情绪高涨。红外线和紫外线,对人体健康影响尤其大。红外线可以对人的体温升高、血管扩张、新陈代谢加快,促进食欲增加;紫外线有强大的杀菌能力,能削弱细菌病毒的活力,抑制其生长繁殖。在阴暗角落,可活几个月的结核杆菌,见到紫外线几个小时就毙命了;顽固的伤寒杆菌,在紫外线面前也只有2个小时的寿命。如果没有阳光,人们周围的流感、麻疹等各种致病因子就会肆无忌惮地

横行,疾病和死亡的发生不可想象。在冬季和阴雨连绵的季节里,人们都会有这样一种感受,身心不如夏季或晴天舒畅,这都是太阳照射不足导致的。

阳光不足可以致病,阳光照射就可以防病治病,最简单方便的方法便是日光浴。每天晒上30分钟,阳气就上来了。晒太阳,中医还有一些讲究,一是重要部位要晒到,比如头部、背部和腿。头为“诸阳之会”,是人体阳气汇聚的地方,能调畅气血,通畅百脉,因此要注意时刻补其不足。后背是人体督脉的循行之处,为“阳脉之海”,总督一身阳经。其还是足太阳膀胱经循行的主要部位,起着防御外邪入侵的屏障作用。因此,这里的阳气也要足。“寒从足下起”,腿部及脚部是阴气下沉的部位,很多人小腿和手足冰凉就说明湿气过重,平时可多晒晒太阳。二是重点人群要常晒。阳气虚弱、先天不足,有慢性疾病的老年人,都要多晒晒太阳扶助阳气。三是选对时间点。晒太阳在夜长昼短的冬季尤有必要,受季节影响,此时人们普遍容易情绪低落,需要阳光的“刺激”。另外,还要充分利用太阳的消毒灭菌作用,经常晒晒被褥、衣服和生活用具,杀灭可能危害身体的致病因子。晒太阳的时间也要合理,每次30分钟左右就差不多了。夏季阳光强烈时,要穿防晒衣、戴太阳镜和帽子,以保护皮肤、头部和眼睛。

生命时报

## 公示

根据《新闻记者证管理办法》有关规定和国家新闻出版署《关于开展2020年度新闻记者证核验工作的通知》(国新出发函[2021]1号)要求,我单位认真履行了新闻记者证的自查、核验工作,现将我单位拟通过年度核验人员进行公示。公示时间2021年2月20日——2021年3月1日。举报电话010-83138953。

我单位拟通过年度核验人员名单:  
范德玉 王红平 王松林 江君 窦华 陈潇 夏富青 萨百灵 舒兴学 方成达 陈幸欣 唐新民 缪振清 周晨 马俊 许平 钱莉 倪志荣 马俊勇

铜陵有色报社

2021年2月20日