

膳食要健康

吃饱更吃好

张海峰



奶及奶制品。(资料图片)

合理膳食增豆增奶



豆及豆制品。(资料图片)

5月12日至18日,第10届“全民营养周”如约而至,本局营养周提出了“奶豆添营养 少油更健康”的饮食理念,引导居民合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯,将合理膳食行动落到实处。在日常生活中,应该如何“减油、增豆、加奶”,做到科学搭配、健康饮食?带着这些问题,记者采访了宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院营养科副主任刘慧芳。

高油饮食隐患多

随着生活节奏的加快,我们的饮食也日趋多元化,但在这背后,却隐藏着一些不为人知的健康隐患。根据国家卫生健康委公开数据显示,目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一,高油饮食增加了肥胖、高血压、高脂血症等慢性疾病的风险。“油脂是一把双刃剑,适量的油脂可以为身体提供能量,维持正常生理功能。但过量摄入则会导致肥胖、高血压、高脂血症等慢性疾病。”刘慧芳介绍,油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,我国居民脂肪最主要来源之一就是烹调油,烹调油包括植物油和动物油,是我们日常烹调食物必不可少的帮手。然而,过多的烹调油会增加糖尿病、高血压、血脂异常、

动脉粥样硬化和冠心病等慢性疾病的发病风险,因此烹调油食用量一定要合理掌握,培养清淡饮食的习惯。据统计,我国居民人均每日油脂摄入量已超过推荐标准(25克至30克),这一现象在城市地区尤为突出。如何在生活中逐步减少烹调油摄入量呢?刘慧芳建议,要掌握控油技巧,使用控油壶或量勺来控制用油量。日常生活中还可以改变烹调方式,多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,有些食物如面点、鸡蛋等煎炸时,会吸取较多的油,最好少用煎炸的方法。此外,要少吃油炸食品,油炸食品不仅高脂肪高能量,而且反复高温油炸会破坏营养素,可能产生多种有毒有害物质,对人体健康造成危害。

“‘奶豆添营养 少油更健康’是今年全民营养周的主题,在减少用油的同时,也要增加大豆及其制品和奶类的摄入。”刘慧芳介绍,大豆及其制品种类多样、营养丰富,可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E等。建议每人每天摄入15克至25克大豆或相当量的豆制品,大家可以将豆腐、豆皮等豆制品融入日常饮食中,如做豆腐炖鱼、豆浆鸡蛋等美味佳肴。牛奶被誉为“白色血液”,蛋白质含量约为3%,消化率达90%以上,其必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质,乳制品中富含蛋白质、钙、磷,适量食用对维持身体机能发挥着重要作用。那么奶及奶制品应该怎么选择?每天喝多少?怎么喝?刘慧芳建议,每

天要摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品,尤其是正处于生长发育关键期的儿童青少年,以及易患骨质疏松的老年人应每天足量摄入。“奶及奶制品的种类众多,不同奶制品如鲜奶(杀菌乳)、常温奶(灭菌乳)、酸奶、奶粉或奶酪等的营养特点略有差别,可以根据个人爱好选择。”刘慧芳说,选对奶的类型很重要,例如超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。尤其要注意的是,购买乳制品时,要仔细查看配料表,尽量选择以生牛乳为主的奶制品。有些含乳饮料是以牛奶或牛奶发酵的乳液为原料,加入水、白砂糖或其他甜味剂、酸味剂、果汁、茶、咖啡等配料调制成的饮料,含乳饮料不能替代奶及奶制品,要避免选择误区。在追求健康生活的过程中,饮食健康和膳食营养是至关重要的一环,大家在吃饱的同时,更要吃好。”刘慧芳说,很多人为了追求苗条的身材而单一饮食,这并不可取,要根据自身情况进行个体化评估,培养健康饮食习惯,除了注意奶、豆、油的摄入量外,大家还应关注整体饮食结构的合理性,保证食物多样性,增加膳食纤维的摄入、减少高糖、高盐食品的摄入等都是实现健康饮食的关键。

养|生|有|术

除了刷牙还要刷舌头吗



近日,“刷牙不刷舌头约等于白刷”的热搜话题吸引了网友的关注。南京市第一医院口腔科副主任医师林娟告诉记者,中华口腔医学会明确指出了清洁舌头的重要性,市民“刷舌头”要特别注意使用专门的舌苔刷,动作要轻柔。仔细观察舌头不难发现,舌头上有密密麻麻分布的“小点点”“小突起”,这就是舌乳头,而人们熟知的“舌苔”则是舌乳头上层薄而润的苔状物。“正常来说,舌头确实是要刷的。”谈及原因,林娟指出,口腔与外界相通是一个有菌的环境,而舌头在日常生活的进食中和食物相接触相当于起到了“搅拌”的作用,口腔环境温暖潮湿无疑就成了细菌繁殖的温床。“人的唾液粘稠度不一样,在舌头上沉积的食物残渣、细菌菌群都不太一样。但有了这些东西沉积,如果不及时清理就会破坏口腔环境的平衡,引起一些口腔疾病。比如口腔异味、龋齿等等。”因此专家建议,清洁舌头可更全面清除口腔中的有害微生物,保持口腔清洁和健康。

很多人尝试过后不喜欢刷舌,主要还是因为刷舌会引起恶心反应。在林娟看来,这是因为很多人清洁舌头的方法不够正确。“首先刷舌头建议要在刷牙之前,使用专门的舌苔清洁工具,把舌头伸出来以后,从后往前轻轻地刮舌苔。”作为牙周专科医生,临床中林娟频频需要提醒患者注意口腔卫生。“很多人都说使劲刷了牙,刷了舌头,结果越刷越恶心,实际上这也是一个误区,不是越用力越干净。”

具体而言,舌苔应该咋刷?专家建议,首先张大嘴巴暴露舌头,伸出舌头后将刮舌器放至舌根处,再向前轻拖到舌尖处,重复多次以达到清洁效果。刮舌时用力要轻,不可过猛,避免损伤舌乳头,也容易导致恶心。完成后,应将刮舌器彻底冲洗干净,甩干水分,刷头冲上放在漱口杯里放于通风处,避免潮湿环境滋生细菌引发疾病。此外,刮舌器也属于私人物品,不应共用,防止疾病通过唾液进行传播。如果在日常清洁舌苔时注意到病理性的舌苔增厚,还应当及时就医,进行专业的检查和对症的治疗。

(据《扬子晚报》)

空心菜是“最毒绿叶菜”?



空心菜。(资料图片)

网络上有传言,说空心菜是“最毒绿叶蔬菜”,因为它的茎是空心的,能像吸管一样,把周围环境中的重金属和一些有害物质“吸进去”,甚至空心菜还有“万毒之王”的称号。这个说法是真的吗?其实,正规安全场地种植的空心菜在食用上是安全的。虽然在富集重金属上,空心菜比一般蔬菜要强一些,但空心菜本身并不会额外富集很多重金属。食用空心菜,最需要注意的是草酸的问题,空心菜和菠菜一样,草酸含量较高,而草酸会影响钙的吸收,也会增加结石的风险。因此,炒空心菜之前可以先焯水一下,这样就可以去除大部分草酸。那么,哪些蔬菜才是真的有毒呢?一些野菜。在自然界中,有些野菜有毒,如蕨菜,本身就含有诱癌物质“原蕨苷”。一些野菜长得像我们平时吃的蔬菜,很容易被误食,如野芹菜、曲菜娘子、野生地、石蒜、断肠草等,误食后可致食物中毒。因此,对于不知名的野菜以及生长在

污染环境的野菜千万不要采食。

一些野生蘑菇。每年都有因采食野生蘑菇而中毒的案例。大家不要抱着侥幸心理,认为只有花蘑菇才有毒。

其实,仅凭外观来判断,很难完全判断出蘑菇是否有毒,很多毒蘑菇长得不一定“花”。对于无法辨别品种的蘑菇,一定不要采食。一旦误食了,轻则引起胃肠、皮肤和精神等异常,重则可致死亡。

久泡的黑木耳。不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。

黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌,经长时间浸泡可能会产生毒素米酵菌酸,米酵菌酸的耐热性极强,普通烹煮方法不能破坏其毒性,进食后中毒,重则可导致死亡。新鲜黄花菜。鲜黄花菜含有毒生物碱,会刺激胃肠道黏膜和呼吸系统,食用后易出现肠胃不适、腹痛、呕吐、腹泻等不适。因此,不可直接食用鲜黄花菜。

市面上卖的干黄花菜在加工时经清水充分浸泡,已将大部分有毒物质除去,相对来说安全性更高一些。

发芽的土豆。土豆发芽后会产生大量龙葵素,食用后会刺激胃肠道黏膜,麻痹呼吸中枢,对人体有害。对于发芽的土豆,尽量丢弃不食。

不熟的四季豆。生四季豆中含皂素、植物血球凝集素、胰蛋白酶抑制剂等

有害成分。人吃了未煮熟的四季豆可出现头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

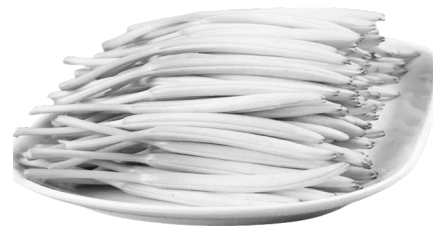
将四季豆彻底煮熟即可有效去除毒素,一般要大火焖煮10分钟以上,最好15分钟至20分钟,当四季豆颜色由鲜绿色变为暗绿或墨绿色,没有豆腥味时,就可以食用了。

除四季豆外,油豆、扁豆、刀豆、豇豆等在食用之前都应充分加热。

苦葫芦。瓠子、丝瓜、黄瓜、葫芦等葫芦科蔬果,在特殊条件下会产生葫芦素。葫芦素是一类发苦的有毒物质,即使是经过加热处理,这种毒素也很难被破坏,食用后可能会引起食物中毒,轻则头晕、腹泻、恶心等,重则腹痛、休克,甚至导致死亡。

因此,这类食物如果味道发苦,就不要食用了。

(据《北京青年报》)



新鲜的黄花草。(资料图片)

孩子不做“小胖墩” 定期筛查很必要

怎样筛查肥胖

测量身高和体重:身高和体重是判断儿童是否肥胖的基础指标。通过计算BMI(体重指数),即用体重除以身高的平方,再根据表1中儿童对应的年龄组和性别的界值,我们就可以判断儿童的肥胖状况。比如,一个7岁的女孩,身高125厘米,体重30千克,她的BMI就是19.2,超过了7岁女孩的BMI界值18.5,那么她就被界定为肥胖。

量腰围:腰围可以反映儿童腰部脂肪囤积状况,也可以用来评估儿童是否有中心性肥胖。对于7岁及以上的儿童青少年,可以根据表2中的标准来判断。当儿童腰围大于等于表中相应年龄和性别的P90腰围值时,就被认为是高腰围,可能存在中心性肥胖。

体成分分析:体成分分析是指通过专业设备测量体内脂肪含量、体脂率、瘦体重等指标,更全面、精准地评估儿童的营养状况。虽然我国目前还没有

关于儿童体成分的具体标准,但通过观察体脂率的前后变化,也可以了解儿童肥胖的发生和变化,有助于制订个性化的体重管理计划。

多久筛查一次

定期测量儿童的身高、体重、腰围等指标,不仅可以及时发现肥胖,还可以根据筛查结果调整儿童的生活方式,预防肥胖问题的进一步发展。

建议家长每1个月至3个月测量一次儿童的身高和体重,并教会如何用BMI筛查肥胖。如果发现儿童的体重增长过快,应该及时咨询医生或营养师,寻求专业的建议。对于已经肥胖的儿童,家长可以每月或每周为其测量一次身高和体重,并在医生或营养师的指导下进行个性化的体重管理。

除了家庭筛查外,学校也可以定期组织学生进行身体检查,测量身高、体重和腰围等指标,并与家长保持密切沟通,共同关注学生的健康状况。

(据中工网)

我区首例家族性地中海热获有效治疗

本报讯 近日,北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院儿科门诊接诊了一名9岁4个月反复发热的患儿。经多位儿科专家会诊,判断患儿小明(化名)遗传家族性地中海热,该病为罕见病,经检索文献,宁夏地区尚无报道治疗病例。

近一年半来,小明每隔15天至20天就会发热1次,每次发热3天至4天,让家长焦虑不已。他们带着小明辗转多地求医,还先后给孩子做了腺样体切除术、扁桃体切除术,均没有明显效果,反复发热的病因始终不明确。身心俱疲的小明一家来到宁夏妇女儿童医院儿科门诊,该院儿科医生为其完善了各类发热疾病相关检查,包括风湿免疫性疾病、感染性心内膜炎、血液系统疾病等,均未发现异常。

宁夏妇女儿童医院儿科专家查房时,全面了解发病过程,发现小明患病的典型特点是过于规律的周期性发热以及发热时伴有炎症指标升高,发热间期则完全正常。依据这一典型特点,专家结合小明既往两次胸膜炎病史,高度怀疑小明患有家族性地中海热。遂即完善了相关基因检测,基因提示小明患有家族性地中海热,但致病等级意义尚不明确。为进一步明确诊断,北京、宁夏多位专家进行会诊,大家一致同意医院对小明病情的判断,建议予以秋水仙碱口服治疗,防止疾病发展对患儿脏器造成损害。目前,正在接受治疗的小明没有再出现发热情况。

(张海峰)

巨大脑动脉瘤微创介入术 助患者拆除颅内高危“炸弹”

本报讯 近日,自治区人民医院神经外科团队成功治愈一例颅内多发巨大脑动脉瘤患者。术后,患者无神经功能缺损,第二天即可下地活动,言语流利,肢体活动自如。

据悉,患者刘先生高血压病史2年,近期头痛剧烈,经常失眠,这才前往某医院就诊,检查发现脑部多发动脉瘤,尤其是右侧大脑中动脉分叉部位有巨大动脉瘤。患者得知病情后,随即到自治区人民医院就诊,并于当天入住神经外科。

脑动脉瘤是风险最大的出血性脑卒中,一旦破裂出血,患者有40%可能性出现偏瘫、失语、昏迷甚至死亡。传统开颅手术来闭动脉瘤创伤巨大,不能确保一次开颅治愈多发脑动脉瘤,开颅手术对主刀医生技术要求极高,稍有不慎,患者容易脑出血与脑组织损伤,轻则遗留偏瘫失语,重则将导致昏迷甚至死亡,患者往往不愿接受传统术式。

经过全面检查与麻醉评估后,医院组织全科医生病例讨论与会诊,大家一致认为患者右侧大脑中动脉分叉部巨大动脉瘤形态不规则,破裂风险巨大,应优先治疗,患者右侧后交通动脉瘤形态不规则还有明显孪瘤,造影剂滞留明显,破裂出血风险也很高,且患者高血压多年,血压控制不理想,还有便秘失眠等高危因素,采用微创介入栓塞治疗是最佳方案。

专家团队在导管室全麻下进行多发脑动脉瘤的微创介入栓塞治疗,针对患者多发脑动脉瘤的不同部位、不同大小、不同形态采取了个体化的精准微创介入技术,经过2个小时的微创介入栓塞治疗,患者高风险多发脑动脉瘤经过不同特性的脑血管支架辅助弹簧圈栓塞达到了一次性治愈的目的,完美地拆除了患者颅内的不定时“炸弹”。

(张海峰)

健康提示

芒果现在吃正好

一年一度吃芒果的季节来啦!芒果风味独特,香气浓郁,能生食还能做成很多美食。

芒果原产于印度及马来西亚,不仅果香迷人,还含有维生素C、钾、胡萝卜素、镁、硒、膳食纤维等营养。平时工作和生活上用眼比较多的,适宜多吃芒果,因为胡萝卜素是保护眼睛健康的“卫士”,能预防夜盲症、干眼症等疾病,也具有一定的抗氧化作用。而且,芒果的热量只有35千卡/100克,没有苹果高,仅为荔枝的二分之一。

即便芒果的营养还不错,也别吃太多,否则可能会让人体逐渐“变黄”。这事儿得归咎于芒果中的胡萝卜素,在一段时间内摄入的胡萝卜素太多,会导致过量的胡萝卜素进入体内,身体一时代谢不掉,就会沉积在皮肤里把皮肤染黄,出现高胡萝卜素血症。不过不用担心,这种症状对健康没有影响,只要停止摄入一周左右就能自行恢复。

常吃芒果对身体有好处,但有一部分人在接触或使用芒果之后会出现过敏情况。

芒果过敏一般分为速发型和迟发型两种,速发型一般在食用芒果后30分钟就会出现水肿、红疹、荨麻疹和口腔过敏综合征,还有人在食用少量的芒果后会出现眼睛和嘴的瘙痒、眼皮的肿胀、大量流汗甚至带有休克特点的胸闷;迟发型一般在食用芒果后48小时或72小时出现症状,比如有接触性皮炎、眶骨膜水肿的疾病、湿疹的皮肤疹和水疱形成。

如果接触或品尝芒果后出现了咳嗽、瘙痒、嘴唇和舌头灼烧刺痛、咽喉肿胀等症状,那可能是对芒果过敏,别再尝试啦。如果出现芒果出现了严重过敏现象,一定要及时看医生。

(据科普中国)

别碰别吃! 这种“大蜗牛”带有各种致病菌

近日,广西南宁迎来持续的强降雨天气。随着大雨的逐渐停止,一些街道路面上,出现了很多非洲大蜗牛。

非洲大蜗牛,又名褐云玛瑙螺,是我国首批16种外来入侵物种之一。喜欢吃农作物、林木、蔬菜和花卉等植物,可危害500多种作物。喜欢生活在各种鼠类生活的地方,身上带着绿脓杆菌、变形杆菌、沙雷氏菌等致病菌。

如果不慎触摸到,皮肤可能肿胀瘙痒,甚至长出水疱。接触它后没有洗手、生吃它、吃了它接触的蔬菜,都会把病原体传播到人体。一旦感染了这些疾病,一般就会剧烈头痛,或者抽搐、恶心、呕吐,甚至是昏迷。

据了解,非洲大蜗牛一次可以产下30粒到700粒卵,繁殖速度很快,它爬行的地方会留下黏液,而黏液本身就携带着病原体,甚至在它们的粪便中,依旧存活着细菌和寄生虫。所以不要刻意去踩它,如果不小心踩到,需要及时做好清洗工作。

(据央视新闻网)