

## 素食正流行

## 怎样吃更健康

并非所有蔬菜都适合生吃

食尚流行



如今,流行的素食主义已成为很多人的一种生活方式。素食该怎样吃才健康?所有蔬菜都适合生吃吗?医院临床营养师表示,素食虽好,但要注意选择和科学搭配,保证各方面营养齐全均衡,否则不仅无法保证健康,还容易诱发各种疾病。

■ 本报记者 邓海宁

## 素食中过量添调味品易引发高血脂

很多素食者认为,只要食物里没有动物食品原料,就达到了素食要求,对健康有利。殊不知,一些加工过的食品虽然以植物性原料制成,但其中添加了大量的油、糖、盐等多种调味品,并不具备新鲜天然食品的健康作用。海口市人民医院临床营养师徐超表示,近年来,不少人推崇以面粉、豆制品等为原料制作的仿荤素食,认为是既吃了素又解了“馋”。但是,这些素食里添加了各种防腐剂、添加剂、色素、凝固剂。此外,为了能有较好的口感和外观,这些素食的用油量和调味品量也比一些普通荤菜多。

“由于素食的整体风味偏向清淡,一些爱好者会在每日制作三餐时加入油、糖、盐、味精等调味品来烹调。例如,调配饮料时放糖,炒蔬菜时加盐等等。制作素食的过程中要适量加入调味品,高油高糖高盐的饮食不仅会带来过多热量,还容易引发高血脂、高血压、肥胖,并诱发脂肪肝、糖尿病等疾病。”徐超说。

## 易受寒腹泻者避免吃生菜

一些素食爱好者很喜欢将蔬菜用来凉拌或制作沙拉,很少会选择加热后再食用。许多人认为蔬菜就该生吃才健康、有营养。徐超表示,并不是所有蔬菜都适合生吃。蔬菜中的很多维生素都需添加油脂后才能更好吸收,而且加热后细胞壁的完整性会被破坏,吸收效果也会大幅度提高。例如,番茄里抗氧化和预防癌症的重要健康成份——番茄红素,就是要在烹调后才能让人体更好地吸收,因此建议烹调后食用。

“如果要生吃蔬菜,最好选择无公害的绿色蔬菜、有机蔬菜或在无公害条件下生产的蔬菜。”徐超建议,这类蔬菜洗干净后就可以放心食用,包括胡萝卜、白萝卜、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。以上这几种蔬菜所含的营养素也比较容易受到烹调的破坏,生吃有利于营养成分的保存。

此外,爱做沙拉的素食爱好者还需注意,由于沙拉酱的脂肪含量超过60%,选择它进行凉拌并不比放油脂烹调的热量低。而一些本来就消化不良、容易受寒腹泻的素食爱好者最好要避免生吃蔬菜。

## 长期吃素营养不均衡易导致贫血缺锌

素食主义并非只是吃蔬菜水果那么简单,还应摄入谷类、豆类、薯类等几大类食物。徐超认为,素食要担负起每天人体所需各种营养的重任,需要素食爱好者比普通膳食者更注意食物的均衡与搭配,广泛挑选富含各类营养素的食品品种,像铁、钙、维生素等营养素,可以选择绿叶蔬菜中的菠菜、芥蓝、小油菜、茼蒿菜等。而要保证蛋白质的供应,豆腐、毛豆、豌豆等豆类食品就不可或缺。

如果素食爱好者每天只挑自己喜欢的黄瓜、番茄、苦瓜等少数蔬菜食用,很难获得足够的营养物质。一些追求素食减肥的女孩子,认为素食就是吃大量蔬菜水果,其他什么都不吃,更不可取。《黄帝内经》中的“五谷为养,五果为助,五菜为充”就是指膳食结构中,谷类作为主食是最主要的能量来源,而蔬菜和水果则是营养素、矿物质的补充。不平衡的膳食结构,容易导致精神不振、贫血缺锌等现象。

现在,水果是不少素食爱好者的最爱,但很少人知道水果也含有热量。徐超说,大部分水果都含有8%以

上的糖分,因此热量和肉类相比只是稍低一些。如果过多摄入水果,也可能导致热量过剩。这就是为什么有的素食爱好者坚持素食很长时间,身材却始终不见苗条的原因。

“像橘子、香蕉、石榴、苹果、梨、荔枝、芒果等水果,每100克中含糖量就有11-20克,可提供热量50-90千卡。”徐超说。

此外,一些素食爱好者还比较偏爱水果榨汁。但是,一杯250毫升的梨汁大约需要3个梨榨成,热量可想而知。水果榨汁后,里面的膳食纤维含



## 饮食贴士

## “白吃白喝”防秋燥

进入秋天,很多人感觉口舌干燥,皮肤皱裂,大便艰涩。秋食白色果蔬具有润肺、防燥的功效。

**白菜、萝卜** 这两种“大众化蔬菜”经济又实惠,功效也明显。白萝卜含有多种维生素和矿物质,其中维生素C含量比梨和苹果还要高;而白菜中含有的维生素C、E,能有效防止因燥热导致的皮肤干燥,其中的纤维素还可以促进肠蠕动,预防体内火气导致的便秘。

**冬瓜** 冬瓜中富含葫芦巴碱和丙酮酸,前者可加速体内新陈代谢,后者能阻止糖类转化成脂肪,从而起到减肥的作用。

**莲藕** 莲藕味甘多液,有清热凉血、通便止泻、健脾开胃的作用。

**山药** 山药有益肾气、强筋骨、健脾胃、止泻痢、化痰涎、润皮毛等功效。用山药煮粥或者蒸一下配白糖食用,对体虚、肠胃不好、肾亏等都有好处。

此外,秋日防燥的“白色食物”还有百合、菱角、银耳、杭白菊等。除了日常的煎炒蒸煮外,比较理想的烹调方式还是煲汤熬粥,诸如白萝卜花生汤、大白菜汤、冬瓜汤、莲藕汤、百合莲子小米粥等。(北晚)

## 秋季药粥养生好处多

立秋节气已过,此时主气为燥,燥邪当令。平时应重视预防秋燥,采取“燥者润之”的原则,努力避免秋燥伤人。经常食用一些具有养阴润燥作用的药粥,对人体的健康有很大益处。

推荐几款秋季药粥供慢性病患者参考。

**芝麻粥**:芝麻50克,粳米100克,芝麻炒熟磨成细粉,待粳米煮成粥后拌入同食,适合头暈目眩、大便干结者食用。

**梨子粥**:梨子2只,粳米100克,加水同煮成粥,待粥煮好后放入冰糖50克,吃梨粥。该粥具有润肺御燥止咳功效,可作为秋季常食粥品。

**菊花粥**:菊花30克,粳米100克,先将菊花煎汤,取汁再煮成粥。菊花具有散风疏肝明目等功效,对心脑血管疾病具有较好的防治作用。

**银耳粥**:银耳10克浸泡半天,粳米100克,大枣5枚,粳米加水适量,煮沸后放入银耳、冰糖同煮为粥。适用于肺虚咳嗽,痰中带血,慢性便血者。(生时)

## 夜间起身忌喝凉水

患有心脑血管病、血粘度高度的中老年人,半夜喝凉水可防止心血管病发生,预防中风。晚上如何喝水是有讲究的,方式不对就会给身体带来不良影响。

专家解释,早晨,我们的阳气开始生发,到了中午时最旺,晚上阳气又收藏在体内。起夜时一般都是深夜甚至凌晨,此时如果喝的是凉水,会影响第二天阳气的生发。所以夜间喝水切忌喝凉水。

人的体温在一天中的不同时间也是不同的,夜间体温一般较低,起夜之后喝凉水不利于气血循环,尤其是有心脏病和胃肠疾病的人群,起夜之后更不能喝凉水,否则容易诱发疾病。

专家建议,如果起夜后口渴,可以适当喝些温水,一般半杯或者一杯即可,有助于促进血液循环,防止心血管疾病,而且不容易刺激肠胃和心血管。此外,夜晚口腔细菌也会慢慢繁殖。研究发现,牙齿进行新陈代谢的最佳温度为35℃,所以喝水前应该先用温水漱漱口。(新华)

## 富含铁锌维生素食物延缓听力下降

据有关医学资料统计,65岁以上老人有75%患有不同程度的耳鸣、耳聋症。如果患有某些慢性病,如糖尿病、高血压病和心血管系统疾病的人,这种比例就更高。日常生活中,不妨采取相应的预防措施,通过饮食调理,延缓听力下降。

## 含铁丰富的食物

注意铁元素的补充,能有效地预防和延缓老年人耳鸣、耳聋的发生。45岁以上的人群,就要注重铁的补充。含铁丰富的食品主要有紫菜、虾皮、海蜇皮、黑木耳、黑豆、黑芝麻、香菜、黄花菜等。

## 含锌丰富的食物

锌虽然在体内含量很小,但其作用很大。研究表明,患有耳鸣耳聋的老年人有近1/3的人体内缺锌,45岁以上的人群每天要保证摄入15毫克锌,这样才能维持体内锌元素的平衡。

含锌丰富的食物有动物肝脏、粗粮、坚果、蛋类、海参、牡蛎等。

## 富含维生素的食物

维生素C、维生素B这些元素主要含在各种绿色蔬菜和柑桔、核桃、花生中,只要平时常吃就行。维生素D能促进人体对钙的吸收。很多患耳鸣的老人,与血中钙的缺乏有密切关系。这类元素主要含在动物肝脏、蛋类、蘑菇、银耳中。

老年人要注意吃一些活血化痰、扩张血管食物,有利于改善血液粘稠度,使耳朵末梢微血管通畅。有改变不良嗜好,戒烟限酒,不要通宵达旦地打牌,不要吃过咸过甜的食物。(桑久)

## 中秋后,没吃完的月饼咋处理?

在保质期内可换着花样吃

■ 本报记者 马珂

中秋节过后,许多家庭都有一些没吃完的月饼。该怎么处理呢?

海口市民刘女士说,节后家里还剩下七八盒月饼,家人都不怎么爱吃,不知应该如何处理,扔掉了又觉得可惜。

据了解,像刘女士这样,中秋节过后但是月饼没吃完的不在少数。

对此,平时喜欢自己动手制作小点心的海口市民张阿姨表示,她会把家里没吃完的月饼将馅料挖出来,加工成糖包、汤圆、小窝头、八宝饭等,吃

着更有新鲜感。

记者在网看到,一些网友也开始为中秋节没吃完的月饼处理支招:把月饼切片和榨菜等调料拌着吃,和水果拌在一起,做成水果沙拉;熬粥,把月饼切成小丁,加入滚热的稀饭里,不仅颜色好看,而且煮出来的稀饭稍稍甜味;当菜炒,像火腿月饼这种咸味的月饼,先切成丝,加点葱花、虾皮、咸菜,放进锅里翻炒一下,加点盐和味精就可以。

海南省营养协会有关专家表示,月饼一般含油脂较多,热量高,肥胖、高血压、高血脂、婴幼儿、老年人等”特



殊人群”应少吃。吃月饼时,不宜配冷饮,最好泡一杯热茶或一杯白开水,边吃边饮。

专家指出,月饼本身油大,不要再做煎炸处理。月饼受潮后,容易发霉、变质。一定要存放在低温、通风的地方。月饼不宜久存,以免馅料腐败变质。过了保质期仍没有吃完的月饼,千万不要再食用。

## 亚健康人群:从饮食调理入手

■ 本报记者 邓海宁

随着现代社会经济的高速发展,亚健康状态成了很多人的普遍状态,其主要原因包括紧张的生活节奏、巨大的生活压力、环境的污染破坏、吸烟酗酒等不良的生活习惯。其中,饮食结构不合理、营养摄入不均衡是一个很重要的原因。海口市人民医院临床营养师徐超表示,主动补充营养素,及时调整饮食结构,避免暴饮暴食、偏食、挑食,保证营养摄入均衡是调整“亚健康状态”的最佳方法。

徐超表示,在众多亚健康症状的例子中,饮水不够是较为普遍的现象。上班族常常因为怕上洗手间而疏忽了喝水,长久下去膀胱和肾都受到损害。同时,喝水要适量,成人每天需要摄入的水分在1500—2500毫升左右,从事出汗量大、活动量多的工作和体重较重的人需要的饮水量自然更大。因此,每天应根据自己的实际需要摄入足够水分。很多人口渴的时候会一下子猛喝很多水,但他们并不知道每次喝水如果超过240毫升,身体就不能吸收,每次喝水只喝200毫升左右最好,少量多次,身体也吸收得好。此外,切记不要喝冰水,对胃刺激太大,容易造成胃肠道痉挛,10度以上的温水对身体最好。

“人体每天还应该摄入25-30克的膳食纤维。”徐超说,膳食纤维对人体具有预防便秘、心血管疾病、癌症、糖尿病的作用。

如果缺少膳食纤维,肠蠕动就会减少,体内的毒素将难以清除。日常生活中大多数人每天膳食纤维的摄入量只有10克,因此可以多吃玉米、小米、高粱米、紫米等全谷类食物。另外,果蔬类食物也是膳食纤维的良好来源,如胡萝卜、芹菜、菠菜、菠萝、草莓等。需要特别注意的是,有人爱用鲜榨果汁来代替水果。虽然果汁中含有大量维生素,但是宝贵的纤维成分却在压榨过程中有所丢失。

徐超表示,有些年轻人经常感冒却找不到原因,就是免疫力低下导致。要提高免疫力,可以每天摄入富含维生素C的新鲜水果,如猕猴桃、鲜橙等。

“熬夜期间,要尽量少吃饼干、少喝碳酸饮料。因为饼干和碳酸饮料都属于纯能量食品,饱和的维生素和矿物质相对不够丰富。建议人们在晚上加班期间,可以喝一杯酸奶,既能提供能量,又能提供丰富的钙质,工作结束后还有助于睡眠。此外,还可再吃一把坚果。坚果里含有丰富的矿物质、不饱和脂肪酸,对于维持膳食平衡至关重要。”徐超说。

“身体疲劳时,体内的酸性物质会积聚。而鸡鸭鱼肉等食物属于酸性,疲劳时如果再加重疲劳感。”徐超提醒,加班疲劳时,可多吃一些碱性食物,如新鲜蔬菜、水果、豆制品等,以保持体内酸碱度的基本平衡,使人迅速恢复体力。

## 入秋后多吃醋 缓解疲劳 助消化 增食欲

中医认为,醋味苦酸、性温,有活血散瘀、消食化积、消肿软坚等功效。现代研究表明,醋含有丰富的有机酸,对至少8种有害微生物有明显的抑制杀灭作用。为了防“秋老虎”,可以适当吃点醋。吃凉拌菜或炒菜时加点醋,不仅味道更鲜美,还能起到杀菌消毒的作用,能有效避免胃肠道病菌的传染。醋有缓解

疲劳、增进食欲、帮助消化等作用。

可以适当喝点醋,每天喝醋最好不要超过20毫升。但要注意,要在餐与餐之间,或饭后一小时再喝醋,这样才能避免刺激胃肠,并帮助消化。醋,必须经温水稀释后才能饮用;喝醋之后最好漱漱口,以免损伤牙齿。患有胃病,如胃溃疡和胃酸过多者最好少喝醋。(钱进)

## 家庭医疗

## 红薯能减肥

秋季自制红薯粥瘦身又健康

有研究证明,吃红薯能减肥,是减肥的最佳食品之一。红薯中还含有一种类似雌性激素的物质,对保护人体皮肤,延缓衰老有一定的作用。国外许多女性把红薯当作驻颜美容食品。下面介绍几款红薯减肥食谱,让大家吃得健康又瘦身。

## 红薯减肥食谱:

一、材料:红薯2个,大米适量,水



适量,食用油几滴。

**做法:**  
1.将红薯洗净,去皮切丁,大米淘洗干净,用水泡一小会儿。  
2.锅里烧水滚开后,滴入几滴油,将大米煮开,倒入红薯丁。  
3.再次大火煮开,转小火,不时搅动,20分钟后粥熟瓜软。

功效:适用于慢性酒精中毒、感冒

发热、头痛烦躁等症。

二、材料:红薯、银耳、冰糖

**做法:**  
1.将银耳用凉水泡发2个小时以上,洗净切小块,放入锅中熬煮。  
2.将红薯洗净,去皮切小块,放在锅中跟银耳一起熬煮。  
3.熬煮到银耳和红薯都松软即可关火,加入少许冰糖。  
4.每天在餐前喝一碗,有效减少主食的摄入量,能清肠排毒,预防便秘。

功效:此法搭配营养丰富,热量低,适合减肥人群食用。(养升)

## 退热治感冒 预防要做好

最近到了夏秋交替季节,气温下降,人体抵抗力一旦减弱,感冒便成了“家常便饭”。即使是普通感冒,也会给患者的学习、工作、生活造成很大困扰。

预防感冒,通风是最好的办法。通风能让空气流通,室内清爽,有助于消除致病微生物。通过空气的流通,使气温与室外气温基本保持一致,不会骤冷、骤热,减少了感冒的可能性。

有人为了健康,喜欢补充高能量食品。例如,大量吃肉喝奶摄入高蛋白,以为这样可以提高自身抵抗力、避免感冒。其实这是个误区。高蛋白、高脂肪类食物的大量摄入,身体产生的代谢热量也就越大,同时还产生了

大量废物。这些代谢热量和废物残留在体内无法正常排出,久而久之,就会积聚成毒,反而会降低人体免疫力,有可能一遇风寒就容易感冒。

因此,患感冒时不宜多吃高脂高蛋白的食物,否则会影响身体恢复。老人由于新陈代谢能力有所下降,这样的食物也容易引起消化疾病,如果有高血压、糖尿病等更容易对身体产生不良影响。

作为常见病与多发病的感冒,患者对其防治手段都略知一二。但是,当面临各型流感与普通感冒的多重威胁时,应该怎么办?

柴胡是中医药中首选的退热药材,功效为“疏散退热,舒肝,升阳,用

于感冒发热,寒热往来。”天士力制药股份有限公司生产的柴胡滴丸,是结合中医技术与现代技术,利用高科技手段制成的纯中药制剂。药物将柴胡中提取的有效成分加入适当辅料,经特殊制剂过程精制而成的一种呈高度分散状态的固体分散物。该制剂的有效成分全面,生物利用度高,具有高效、速效和安全的优点。柴胡滴丸具有退热、镇咳、抗病毒、抗炎,并且能有效提高自身免疫力。如果将柴胡滴丸与对上呼吸道感染有效的穿心莲内脂滴丸、对胃型感冒有特效的藜香正气滴丸适当配合,治疗感冒的效果更显著。

(晓原)